



ФОТО: фотограф Екатерина Кондрашева

Дима Билан: «Новые песни, новое шоу, новый я!»

СТР. 20

Дима Билан – о своем гастрольном туре по Германии «30 лет. Начало», новом репертуаре и планах на будущее.

ТЕМА

К осени готов!

Как получить от поры «очей очарования» максимум удовольствия.

СТР. 6



ЗДОРОВЬЕ

Счастье из холодильника

Продукты, улучшающие настроение? Есть и такие!

СТР. 8



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Дать по тыкве

Тыква - идеальный осенний элемент декора.

СТР. 14



ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Вся правда о соли

Что надо знать о самой распространенной в мире пищевой приправе.

СТР. 24

В мире

Страна вечной зимы

Не успели жители России привыкнуть к постоянному летнему времени, как в Госдуму поступил на рассмотрение новый законопроект о переходе теперь уже на зимнее время, при этом сезонный перевод стрелок предлагается отменить вовсе. Аргументируется необходимость такого нововведения тем, что, если перевести часы на час назад, на зимнее время, тогда 54 российских региона будут жить по астрономическому времени. Ну, а систематический сдвиг времени крайне вреден для организма человека, так как приводит к развитию стрессов и обострению заболеваний в адаптационный период. И это – несмотря на то, что практика перевода часов в целях экономии энергии взята на вооружение большинством стран мира! При этом пока что, кроме России, вот уже почти целое столетие (в 1908 году в Великобритании был проведен первый в истории человечества перевод стрелок часов на час вперед летом и на час назад зимой) с этим ни у кого проблем не возникало. Но будущая «страна вечной зимы» - это отдельная тема...



Европа спасена?



Решение, принятое в сентябре Федеральным конституционным судом Германии, признавшим создание антикризисного Европейского стабилизационного фонда ESM не противоречащим конституции страны, положительно отразилось на состоянии европейской экономики. Уже через несколько дней после его оглашения фондовые индексы перешли к более уверенному росту, евро возобновил подъем к доллару, цены на гособлигации еврозоны выросли. Напомним, что согласно этому решению Германия вправе делегировать свои финансовые полномочия Еврокомиссии, но лишь при ряде серьезных условий и только не выше «болевого порога» в 190 миллиардов евро. Если Еврокомиссия считает, что немецкий налогоплательщик должен отдать большую сумму в эту общую европейскую казну, то это решение теперь должно быть одобрено бундестагом и только после этого сможет вступить в силу (или, соответственно, не вступить). К сожалению, запуск европейского стабилизационного механизма не означает, что все проблемы автоматически разрешены, - финансовое положение многих стран-членов ЕС все так же оставляет желать лучшего. Еле-еле сводят концы с концами Греция и Испания, не говоря уже об Италии с ее гигантским госдолгом в 2 триллиона евро, который превышает долги Испании, Португалии, Греции и Ирландии вместе взятых. И пройдет еще немало времени, пока европейская экономика выйдет из кризиса...

разрешены, - финансовое положение многих стран-членов ЕС все так же оставляет желать лучшего. Еле-еле сводят концы с концами Греция и Испания, не говоря уже об Италии с ее гигантским госдолгом в 2 триллиона евро, который превышает долги Испании, Португалии, Греции и Ирландии вместе взятых. И пройдет еще немало времени, пока европейская экономика выйдет из кризиса...

Спорные острова: противостояние накаляется

Территориальный конфликт Китая с Японией продолжается. После того, как японское правительство сообщило, что за 26 миллионов долларов выкупило у частных японских владельцев (семьи Кирухара) 3 из 5 островов Сэнкаку (Дяоюйдао), по Китаю прокатилась волна массовых антияпонских акций протеста. Больше того, вскоре после этого китайские сторожевые корабли вошли в территориальные воды Японии, где соприкоснулись с японскими судами береговой охраны. На требование японцев покинуть территориальные воды империи командование китайской эскадры возразило, что занимается рутинным патрулированием в территориальных водах КНР. Токио был вынужден обратиться к Пекину с требованием обеспечить безопасность японских граждан и их собственности, в ответ на это правительство Китая пригрозило применением к Японии экономических санкций. Интересно, что долгое время судьба «яблока раздора», то есть островов Сэнкаку (Дяоюйдао), особенно никого не интересовала. И только после того, как в 1970-е годы вблизи них были обнаружены крупные месторождения нефти и газа, разгорелись споры об их принадлежности. Токио настаивает на том, что острова и до их национализации являлись японской территорией, ссылаясь на положения Сан-Францисского мирного договора (1951 год) и Соглашение о возврате Окинавы (1971 год), по которому США передала гряды Сэнкаку под управление Японии. КНР же утверждает, что острова вошли в состав китайской империи 600 лет назад. Так или иначе, конфликт накаляется с каждым днем, существуют даже опасения, что в него будут вынуждены ввязаться США (согласно договору об обеспечении безопасности Японии, США обязаны встать на ее защиту). Нетрудно предугадать, какая страна придет в таком случае на выручку Китаю и что из всего этого выйдет...



Дорого, еще дороже

Сообщество независимых экспертов в области оценки брендов, патентов и высоких технологий Eurobrand представило миру список самых дорогих брендов планеты. Как и ожидалось, верхнюю строчку вновь заняла корпорация Apple, интерес к продукции которой растет как на дрожжах. Все верхние строчки хит-парада мировых брендов достались американским компаниям, не пропустившим в топ-10 ни одного иностранного конкурента. Так, среди европейских брендов самым дорогим по стоимости был признан французский LVMH (34,3 миллиарда евро), занявший лишь 14-е место. По данным Eurobrand, среднестатистический прирост стоимости указанных в рейтинге брендов составил лишь 5%, однако некоторые сумели продемонстрировать настоящие чудеса укрепления собственных позиций. К примеру, лидер рейтинга компания Apple сумела повысить стоимость бренда на рекордные 43,9%, в то время как ее ближайший конкурент Google - лишь на 5%, что заставило компанию уступить четвертую строчку IBM. Однако наиболее примечательны успехи другого крупного бренда из списка топ-10 - Philip Morris. Компания, несмотря на антитабачное лобби по всему миру, сумела увеличить стоимость бренда на 12,4%, переместившись с 10-го на 6-е место. Как отмечают составители рейтинга, каждый регион силен брендами определенной направленности. Среди европейских брендов доминируют производители товаров широкого спроса, а среди американских - высокотехнологичные компании.



Fotos: ftd, sxc

В Германии



Где единство, там и победа! TAG DER DEUTSCHEN EINHEIT

День немецкого единства – один из важнейших национальных праздников ФРГ. Он отмечается в день официального воссоединения Западной и Восточной Германии 3 октября 1990 года.



В центре внимания - книги BUCHMESSE FRANKFURT

С 10 по 14 октября в Франкфурте в 64 раз пройдет крупнейшая в мире Книжная ярмарка, основанная в 1949 году и ставшая символом современной международной книготорговли. Ее почетным гостем в этом году станет сказочная страна Новая Зеландия. Помимо детального знакомства с произведениями лучших авторов «Зеленого континента», на франкфуртской Книжной ярмарке можно будет узнать о новинках и тенденциях книгоиздательского рынка, приобрести права на издание тех или иных книг, ознакомиться с типографскими инновациями и встретиться с единомышленниками, также не мыслящими жизнь без книг.

Огни большого города FESTIVAL OF LIGHTS

10 октября в Берлине пройдет Фестиваль света – масштабное световое действо, когда исторические и архитектурные достопримечательности города по ночам служат объектами световых инсталляций. Миллиарды разноцветных ламп на фасадах исторических зданий и памятников, огни фейерверков и сотни прожекторов вспыхивают по вечерам, разгоняя осенний сумрак над столицей Германии и превращая город в волшебную сказку.



Весь этот джаз AL JARREAU & JOE SAMPLE: JAZZNIGHT MIT DER NDR BIG BAND

31 октября на сцене баден-баденского Фестшпильхауса пройдет уникальный концерт легенды джаза, американского музыканта Эла Джерро, лауреата 8 премий Грэмми, и его земляка, виртуоза джазового фортепиано Джо Сэмпла в сопровождении известного немецкого биг-бэнда NDR. Настоящий подарок для тех, кто знает толк в джазе...

Реальная недвижимость EXPO REAL 2012



С 8 по 10 октября в Мюнхенском выставочном центре состоится Международная отраслевая выставка коммерческой недвижимости, на которой будут представлены все важные центры, предприятия и партнеры европейской индустрии недвижимости. В центре внимания выставки - организация контактов между спросом и предложением в области коммерческой недвижимости, презентации проектов, обзор актуальных тенденций и новшеств на рынке коммерческой недвижимости и пр.





Криминальная хроника

Прокалывание ушей детям – преступление?

Суд берлинского района Лихтенберг удовлетворил иск родителей 3-летней девочки, обвинивших владелицу тату-салона в умышленном нанесении телесных повреждений при прокалывании ушей их дочери. Примечательно, что инициатива прокалывания ушей исходила от родителей ребенка, которые решили на день рождения девочки подарить ей сережки. Процедура оказалась настолько болезненной и травматичной, что семья будущей модницы обратилась в суд с требованием компенсации. Суд постановил, основываясь на показаниях медиков, что прокалывание мочки на самом деле уха является не просто очень болезненной операцией, но и может представлять собой опасность для здоровья маленьких детей. Поэтому, прежде чем делать отверстия в ушах девочки, владелица салона обязана была предупредить родителей о возможных последствиях операции. На этот раз она, впрочем, отделалась легким испугом, то есть выплатой компенсации в размере 70 евро за причиненную своей клиентке во время прокалывания ушей боль.



«Наша служба и опасна, и трудна»

Количество нападений на полицейских в Германии в последний год резко увеличилось. Только в Берлине число этих криминальных происшествий выросло почти на 60% по сравнению с прошлым годом, в Баварии – на 30%, в Гессене – на 25%. Помимо этого, полицейские «при исполнении» практически ежедневно подвергаются оскорблениям и угрозам. Среди нападающих на полицейских становится все больше подростков и молодых людей, которые в большинстве случаев совершают подобные правонарушения в нетрезвом виде. Понятно, что эта печальная статистика не слишком способствует популярности работы сотрудников правоохранительных органов...

Осторожно, алкоголь!

К сожалению, алкоголь является неотъемлемой частью повседневной жизни многих немецких подростков: согласно исследованию кассы больничного страхования DAK и специалистами Люнебургского университета, каждый второй подросток в возрасте 15 лет уже успел свести близкое знакомство с «зеленым змием», а 43% молодых людей в возрасте от 12 до 18 лет употребляют алкоголь, по меньшей мере, раз в неделю. Интересно, что наиболее часто пьют ученики гимназий, а среди учеников реальных и средних неполных школ число пьющих меньше (каждый четвертый). Объясняется этот, казалось бы, парадоксальный факт очень просто: 46% пьющих учеников гимназии признались, что главной причиной, толкающей их на употребление алкоголя, является тяжелая учебная нагрузка и вызываемое ей стрессовое состояние.



Обезьяны-правонарушители

Одним из самых курьезных криминальных происшествий последнего времени сотрудники федеральной полиции называют побег из зоопарка в Ганновере 5 шимпанзе. «Бунтарям» удалось вылезть на деревья, растущие рядом с клеткой, а затем через главные ворота покинуть территорию парка. Посетители, которые заметили беглецов, оповестили сотрудников зоопарка, а те, в свою очередь, срочно предупредили полицейских о возможной опасности (шимпанзе считаются одними из самых агрессивных приматов). Несмотря на оперативные действия сотрудников правопорядка, обезьянам удалось провести несколько часов на свободе и нанести как ущерб припаркованным у зоопарка автомобилям, так и побои женщине с ребенком, оказавшимся на пути шимпанзе на свободу и попытавшимся загнать их обратно в клетку. Никто из полицейских, участвовавших в «охоте» и водворению на место беглых «преступников», не пострадал.

ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2013! ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЯ

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

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

Смените свой договор автострахования до 31.11.12 и сэкономьте до 40% за счет новых тарифов!

Автострахование:

Первая машина от 70% Вторая машина от 55%



Конец года - пора задуматься о смене договора/тарифа автострахования! При этом стоит учитывать, что расторжение договора автострахования возможно только к строго определенному сроку, - как правило, к 31.12. Это значит, что сообщение о Вашем намерении расторгнуть договор должно попасть в страховую компанию не позднее 30.11.! Но перед этим Вам надо найти достойную замену, то есть оптимальный для Вас новый страховой тариф. Не теряйте времени, обратитесь к нам, и мы подберем для Вас из сотен актуальных предложений самый выгодный вариант страхования Вашего автомобиля! Все формальности, связанные с расторжением старого договора и заключением нового, мы берем на себя!



ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ – МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

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

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

Отель-пансион Pankow



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

Pension Pankow

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

e-mail: pension_pankow@web.de

К осени готов!



Осень окончательно и бесповоротно вступила в свои права. Но это не повод впадать в депрессию и тосковать об ушедшем

лете! Гораздо разумнее использовать время с октября по декабрь для укрепления иммунитета перед зимними холодами, - и по-

лучить от поры «очей очарования» максимум удовольствия!



Хуже всего человек чувствует себя в переходный период, особенно, когда летнее тепло уступает место осенне-зимним дождям и ветрам. Капризы погоды в это время способствуют обострению практически всех болезней: так, астматики и аллергики на собственных легких и коже чувствуют приход холодов, как никто другой. Промозглая сырая погода отправляет в нокаут иммунитет, и организм остается один на один с микробами. Скачки атмосферного давления подстегивают давление, да и суставы не любят холодной влаги. К счастью, справиться со всеми этими неприятностями не так-то и сложно, достаточно последовать приведенным ниже советам!

Осень — самое время для генеральной уборки и хорошего проветривания. Пыль сама по себе не радует ваши легкие, а обитающие в ней микроорганизмы и вовсе могут найти «уютный дом» в ваших дыхательных путях. А сонному вялому организму трудотерапия пойдет только на пользу. Вот увидите, генеральная уборка улучшит не только состояние вашего дома, но и настроение!



Одевайтесь по погоде. Хоть и не хочется выбираться из дома в эту холодную темную сырость, но прогулки на свежем воздухе отлично сказываются как на общем самочувствии, так и на настроении (особенно, если гулять не в одиночестве). Так что не сидите дома, а отправляйтесь на воздух, при этом не забывая одеваться потеплее! Тем более, что ежедневная ходьба - отличный способ укрепить здоровье осенью. Но промозглыми осенними вечерами без шерстяных носков, непромокаемой обуви, свитера с высоким «горлом» и пушистого шарфа не обойтись! Ведь простуда не грозит только тем, кому сухо и тепло...

Осень — самое время отрегулировать свой режим и диету. Привычка организма спать, есть, работать и гулять каждый день в одно и то же время — отличный способ профилактики стрессов, нормализация обменных процессов, укрепление защитных свойств организма. И осенью, когда природа так переменчива, стабильность режима становится якорем, удерживающим здоровье. И, кстати, стабильность рациона тоже! В переходный период активность метаболизма падает, телу требуется меньше калорий, однако настроение не блещет оптимизмом, от-

чего мозг пытается получить немного счастья с помощью шоколадки или пирожного. Однако это как раз самое время пересмотреть диету, снизить в рационе содержание углеводов (в особенности простого сахара), добавить белка. Для укрепления организму как никогда требуются витамины, в особенности витамин С, отличное «топливо» для иммунитета и сердечно-сосудистой системы, сильнейший антиоксидант и «боец» с интоксикациями. Поэтому предпочтение стоит отдавать фруктам и овощам, в особенности «сезонным»: арбузам и дыням, кабачкам и тыквам... Помимо оптимального витаминно-минерального «коктейля», они содержат много клетчатки, которая чистит организм от шлаков и токсинов. Не стоит также забывать о природных антибиотиках: хрене, луке и чесноке. Они издавна использовались для стимуляции работы иммунной системы, а также профилактики и борьбы с простудными заболеваниями. Понятно, почему: хрен содержит в 5 раз больше витамина С, чем цитрусовые. Корни этого растения напичканы огромным количеством сахаров, минеральных солей, эфирных масел, фитонцидов, содержат витамины группы В, никотиновую кислоту и лизоцин. Не меньше эфирных масел и витаминов есть и

в луке, кроме того, в нем есть и флавоноиды, железо и растительные гормоны, снижающие уровень сахара в крови. Примерно тот же набор «полезностей» находится и в чесноке, обладающем также отличным антибактериальным, противовирусным и иммуностимулирующим действием.

Но еда, даже правильно подобранная, — это далеко не все, что спасет от осенней хандры! Гораздо важнее тут, как, впрочем, и во все времена года, не падать духом. Возможно, поднять настроение вам поможет хорошая компания: ведь у ваших друзей и родственников тоже осень, так почему бы не провести ее вместе? Встречайтесь, развлекайтесь, болтайте по телефону, сходите в кино на любимую комедию... А возможно, эффективнее будет новые эмоции и впечатления, — наверстайте упущенное, посетив какие-то интересные выставку или спектакль, о которых вы много слышали, но все никак не могли собраться посмотреть. Еще осень — самое время изменить что-то в интерьере, заняться ремонтом. Тогда на осеннюю скуку просто не останется времени!

Хорошей вам осени!

Счастье из холодильника

Для счастья в ненастные осенние дни нужно не так уж и много – теплый пушистый плед, весело потрескивающие в камине дрова, чашка с горячим ароматным чаем, согревающим душу и располагающим к дружеской беседе... Еще можно совершить поход за счастьем к ... холодильнику: наверняка там найдутся шоколад, апельсины и некоторые другие чудо-продукты, поднимающие настроение и создающие «невероятную легкость бытия».

Чтобы справиться с осенней хандрой, порой бывает достаточно... поесть. Но не просто набить живот чем ни попадя, а угоститься так называемыми «продуктами счастья»: оранжевыми и желтыми фруктами и ово-

щами, шоколадом, сыром, рыбой. «Счастливыми» эти продукты называются потому, что в их состав входят витамины и микроэлементы, успокаивающие нервную систему, нормализующие обмен веществ и способствующие выработке серотонина - гормона, поднимающего настроение.

Топ-лист «продуктов счастья» возглавляет шоколад, настоящий клад биофлавоноидов, кофеина и теобромина, природных энергетиков, которые также способны стимулировать обмен веществ в организме, улучшая тем самым его работу. За шоколадом следуют апельсины, мандарины, хурма, бананы и яблоки, - помимо содержащихся в них витаминов, они благотворно действуют

на нервную систему посредством природной цветотерапии. Еще один дополнительный плюс оранжевых (и не только) овощей и фруктов: в них очень много пищевых волокон, помогающих создавать чувство сытости (они разбухают, увеличивая объем пищи, и способствуют медленному выведению углеводов). Кроме того, оранжевые и желтые фрукты помогают повысить сопротивляемость организма к простуде и вирусам, поднимают настроение и спасают от усталости и хандры. И, наконец, в них так же, как и в шоколаде, присутствуют биофлавоноиды, улучшающие мозговое кровообращение и дарящие энергию и бодрость, следовательно, так же положительно влияющие на настроение.





Нежирная рыба и мясо птицы (курятина и индюшати́на), как и всевозможные сыры, также способны благотворно повлиять на настроение. Весь секрет в том, что они богаты триптофаном – веществом, которое помогает выработке «счастливого» серотонина, снижает возбудимость и нормализует сон (врачи-диетологи часто рекомендуют съесть пару кусочков сыра на ночь, чтобы избавиться от проблем со сном!). Помимо триптофана, белое мясо, рыба и сыры содержат незаменимые аминокислоты и бактерии, которые улучшают работу кишечника и способствуют синтезу витаминов группы В, ответственных за бесперебойную работу нервной системы.

Орехи в холодильнике обычно не хранят, но тем не менее не внести их в список продуктов, повышающих настроение, было бы неправильно. Мало того, что это – настоящий кладезь селена, предотвращающего депрессию, орехи содержат также цинк, который борется с негативными последствиями стресса, и жирные кислоты омега-3, жизненно необходимые для работы клеток мозга и нейромедиаторов, отвечающих за настроение.

Не лишним было бы сконцентрировать внимание осенью на таких ягодах, как малина, голубика и черника. Несомненно, сейчас они намного дороже, чем в июле-августе, зато относительно высокая цена полностью

компенсируется пользой от их употребления. Эти низкокалорийные ягоды обладают набором полезных качеств, которым позавидует любая аптека. Они полны антиоксидантов и витамина С, которые борются со стрессом и замедляют старение нервных клеток, богаты растворимой клетчаткой и фолиевой кислотой. И напоминают о счастливых мгновениях лета, кстати!

Все эти совершенно незаменимые осенью «настроенческие» продукты гарантированно прогонят тоску и помогут справиться с сезонной депрессией. Счастливой вам осени!



В одном флаконе

Реклама утверждает, что косметические средства-«универсалы» дают максимальный результат при минимальных затратах времени и материальных средств. Но действительно ли это так?

Для начала разберемся, что принято понимать под универсальной, или многофункциональной косметикой, - как утверждают ее производители, ее основное отличие от «классики жанра» состоит в способности решать разные проблемы и использоваться с одинаковым успехом зимой и летом, днем и вечером, «в пиру и в миру», а заодно при минимуме временных затрат получая максимальный эффект. Кремы, которые одновременно являются и увлажняющими, и тональными, и солнцезащитными, удлиняющие и придающие объем туши для ресниц, шампуни с «встроенными» ополаскивателями и гели для душа, питающие и смягчающие кожу тела, - эти и другие косметические препараты, призванные справляться сразу с несколькими задачами, воспеваются маркетологами как «волшебные чудо-средства» и «будущее косметологии». Но заслуженно ли?

Шампуни «2 в 1»

Спросите любого профессионального стилиста, и он ответит, что в средствах для ухода за волосами «2 в 1» ничего особенно волшебного нет. И вряд ли он посоветует регулярно пользоваться ими... Все потому, что совместить моющие компоненты, способные эффективно удалять жир, пыль и грязь, с увлажняющими, укрепляющими и восстанавливающими кислотно-щелочной баланс веществами практически невозможно. Поэтому любой многофункциональный шампунь либо хорошо моет, но сушит волосы, либо плохо вымывает, но хорошо увлажняет. Смешивать в одном флаконе и то, и другое означает отсутствие хоть сколько-нибудь выразительного эффекта. Неудивительно, что после применения «2 в 1» волосы расчесываются хуже, чем после использования двух средств, увлажнение не столь интенсивно, да и внешний вид значительно уступает тому, чего можно достичь поэтапным уходом. Вывод? Подобные мультисредства хороши для экстремальных ситуаций - в отпуске или при тотальном недостатке времени. Во всех остальных случаях все-таки лучше будет обратиться за по-

мощью к «классической паре» для ухода за волосами: шампуню и соответствующему бальзаму-ополаскивателю.

Кремы «BB»

Кремы, бальзамы и лосьоны «BB» (Blemish Balm) называют поистине уникальными средствами «все в одном», которые мгновенно преображают кожу, делая ее безупречной и идеально ровной, как у ребенка. И это почти правда! Конечно, «BB»-кремы не превратят пожилую женщину в юную девушку, но зато замаскируют явные дефекты кожи, визуально «выравнивают» морщины и придадут коже свежесть. Еще они обладают солнцезащитными свойствами, увлажняют и питают кожу и дарят ей ровный, нежный тон. Но следовать призывам производителей и использовать «BB»-кремы в качестве средств ежедневного ухода все же не стоит, несмотря на содержащиеся в них большие дозы гиалуроновой кислоты и других ухаживающих компонентов. Все-таки кожа нуждается в полноценном уходе и периодическом отдыхе от тональных средств...





Многофункциональные туши для ресниц

Одним из самых популярных видов декоративной косметики признана тушь для ресниц, придающая последним длину или объем, изгиб или густоту. Или все вместе! В последнее время почти все производители туши для ресниц сумели создать поистине многофункциональные средства, не просто делающие гуще и длиннее даже самые короткие и очень редкие ресницы, но и обеспечивающие им необходимый уход. Высокотехнологичные комбинации восков и смол, нейлоновой микрофибры и растительных экстрактов позволяют добиваться самых невероятных результатов: эффективные сочетания натуральных ингредиентов защищают ресницы и питают их, а кремообразные формулы позволяют равномерно наносить тушь, удлиняют ресницы и придают им дополнительный объем. Без обмана.

Гели для душа «все включено»

В это трудно поверить, но это так: по своим очищающим свойствам все гели для душа практически одинаковы. А отличаются они друг от друга лишь... ценой, оформлением упаковки и содержанием специальных добавок, вроде лимонной кислоты, смягчающей вредное действие щелочи в гелях (тем не менее любой гель для душа, как бы его ни рекламировали по поводу полного отсутствия щелочных компонентов, все равно их содержит, так как без них банальное очищение от грязи было бы затруднительно!). Их яркий цвет - дело правильно подобранного красителя, а запоминающийся запах - искусственного ароматизатора. А обещания производителей вроде «гель для душа, одновременно выполняющий функцию молочка для тела» - лишь иллюзия. Ни те моющие средства, которые призваны активизировать обмен веществ и кровообращение, ни те, что содержат комплексы ингредиентов, которые способствуют увлажнению кожи, ни снимающие раздражение, ни антибактериальные почти не различаются по составу и, соответственно, по эффективности применения. Поэтому не тратьте деньги на «чудо-средства», одновременно обещающие и очищение, и питание, и еще много других результатов!

ANZEIGE

Путь к здоровью

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

меопатия 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 предупредить 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



Да будет свет



История автомобильных фар: от свечи до ксенона.

Давным-давно, на заре автомобилестроения, на машинах в качестве «источника направленного света, предназначенного для освещения дороги и окружающей местности» (именно так дефинируют понятие «фара» толковые словари) использовались примитивные фонари с восковыми свечами или керосиновыми горелками внутри, заимствованные от конных экипажей. Понятно, что с задачей освещения дороги такие устройства не справлялись, и пришлось придумывать для них более эффективную замену в виде ацетиленовых горелок: на долгое время неизменным спутником автомобилистов стала пара бочек, одна — с карбидом кальция, вторая — с обычной водой. Перед ночной поездкой водителю приходилось устанавливать бочки на автомобиль и регулировать с помощью специальных кра-

ников подачу воды, которая, попадая на карбид, способствовала выработке ацетилена — газа, который при горении дает достаточно мощный световой поток. Правда, через несколько часов бочонки приходилось перезаряжать, а фару, состоящую из зеркального отражателя и линзы, чистить от копоти... А в начале XX века на смену этой хитрой конструкции пришли «классические» лампы накаливания. Но и тут без проблем не обошлось. Вся беда была в том, что электрические лампочки были слишком яркими и слепили водителей встречного транспорта. Чтобы как-то справиться с этим, пришлось придумывать дополнительные задвижки и шторки, уменьшать яркость лампочек... И только в 1955 году инженеры фирмы Bosch создали лампу с двумя нитями накала — для ближнего и дальнего света. С тех пор такое «двойное» освещение и устанавливается на машинах во всем мире.





Естественно, что со временем многократно увеличились и точность, и сложность автомобильных фар. Так, чтобы фары всегда светили на дорогу, независимо от положения кузова в пространстве, их в конце концов сделали полностью независимыми от корпуса. Появилась опция и так называемого «адаптивного освещения», позволяющая «заглядывать» за поворот во время движения (при движении бортовой компьютер анализирует скорость машины и угол поворота колес, и в зависимости от этих данных система принимает решение, на сколько градусов нужно повернуть фары, чтобы эффективно осветить дорогу за поворотом). Таким образом, во многих современных автомобилях фара может двигаться как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Что уж говорить об осветительных способностях фар! В настоящее время существует несколько видов источников света для «автомобильных глаз», выполненных по различным технологиям и с определенной задачей для освещения дороги: галогенные, газоразрядные, светодиоды, лазеры (хотя до

перехода серийных автомобилей на последние говорить еще очень рано!).

Чем принципиально отличаются «ксенон», «галоген» и диоды? Галогенная лампа состоит из герметичной стеклянной колбы, внутри которой размещены электроды и нить накаливания из вольфрама, а также закачана газовая смесь, необходимая, чтобы «ловить» испаряющийся вольфрам и регенерировать нить (именно поэтому «галогенка» компактнее и долговечнее обычной лампочки). Газоразрядная оптика (чаще именуемая «ксеноном») нити накаливания не имеет: внутри такой лампы светится не раскаленная нить, а электрическая дуга, возникающая между электродами, оттого величина светового потока ксеноновой лампы гораздо больше, 3200 против 1500 лм «галогенки»! Вот поэтому европейские эксперты постановили, что таким фарам необходим автоматический корректор и омыватель, а заодно и ограничили цветовую температуру лампы. Но если «ксенон» и «галоген» — это лампы, то светодиод — полупро-

водниковый прибор, который вырабатывает свет при прохождении тока. Полупроводник срабатывает быстрее традиционной лампочки, потребляет меньше энергии, отличается фактически неограниченным сроком службы и минимальными размерами. Но пока диодам поручают только второстепенные задачи (на основе светодиодных технологий делают стоп-сигналы, габаритные и дневные ходовые огни), хотя совсем недавно инженеры и дизайнеры прочили полупроводникам большое будущее, надеясь, что крохотный источник света обеспечит свободу компоновки и позволит избавиться от громоздких фар. Однако на практике выяснилось, что существующая диодная оптика по размерам не отличается от газоразрядной. Да и по светоотдаче даже лучшие светодиоды пока не способны догнать «ксенон» и остаются на уровне хороших «галогенок». Так что пальму первенства у ксеноновых фар светодиодам в ближайшее время отобрать не удастся. А что будет дальше? Как говорится, поживем — увидим...



Дать по тыкве

Даже если вы не собираетесь отмечать древний кельтский праздник Хэллоуин (который, впрочем, уже давно перешел в разряд «современных народных»), это совсем не повод обойти стороной такой яркий осенний элемент декора, как тыква!



Осенью в доме должно появиться побольше милых безделушек, - в дело могут пойти как привезенные из летних путешествий фотографии, сувениры, ракушки и прочие радующие сердце мелочи, так и осенние декоративные аксессуары (которые, кстати, обычно отлично сочетаются с «осколками лета»!). Хорошее настроение в этом случае гарантировано, независимо от погоды за окном и сезонных неприятностей! Ну, а так как признанным лидером среди классических укра-

шений интерьера поры «очей очарования» является тыква, то и речь у нас пойдет именно о ней.

Пузатые, ярко-оранжевые плоды тыквы нравятся абсолютно всем: есть в них что-то игрушечно-кукольное и в то же время невероятно оптимистичное! Наверное, отчасти поэтому тыква является самым ярким и самым распространенным плодом из всех, используемых для поделок и оформ-

ления интерьера. Чаще всего из нее делают разнообразный декор для дома к празднику Хэллоуина, в особенности, тыквенные головы-фонари и оригинальные вазы для разнообразных цветочных композиций. Кроме того, с помощью тыквы, которая, кстати, как и арбуз, совсем не овощ, а ягода, можно в мгновение ока придать любой, даже самой скучной, обстановке солнечную, веселую нотку.



Так, кухня преобразится волшебным образом, если украсить ее гирляндой из сочно-оранжевых мини-тыковок или поставить на стол вазу с разнообразными их сортами. Яркие плоды тыквы не только избавят от депрессии, но и насытят организм витаминами, - тем более, что блюд из тыкв просто не перечесть! И напитков тоже – ведь сочная, ароматная, полезная мякоть этой чудо-ягоды просто идеальная «база» для приготовления всевозможных витаминных коктейлей (достаточно пропустить очищенные ломтики тыквы через соковыжималку, и готов вкуснейший «кладезь» витаминов С, Е, РР, В и каротина! Разнообразить его можно яблоком и морковью, или помидорами, а еще стеблевым сельдереем и медом).

А вазочки из тыквенной кожуры в гостиной, детской, столовой или прихожей не просто изменят обстановку, но и согреют вас длинными осенними вечерами, и расцветят самый пасмурный день! Если вырезать вазы из тыквы для вас чересчур сложно, можно просто разложить по дому неразрезанные плоды, эффектно украсить их росписью или тесьмой, а еще задрапировать черной вуалью – получится тыква «в трауре». А из маленьких декоративных тыковок, веточек с ягодами и сухоцветов получится красивая осенняя композиция. Отличная идея – разместить свечи в самодельных «одноразовых» подсвечниках из тыковок (для этого всего-то и нужно, что вырезать отверстие по размеру свечки в декоративной мини-тыкве). Отличная, но не новая, - тыква, а, вернее, фонарь из нее, с незапамятных времен считается неотъемлемым символом праздника Хеллоуин. Согласно старинной ирландской легенде, давным-давно жил-был на свете кузнец по имени Джек, которому не просто удалось обмануть самого дьявола, но и заставить нечистого поклясть-

ся, что тот никогда не станет покушаться на его душу и не будет тащить ее в ад. Но, когда Джек умер, Бог отказался взять на небо его душу, - уж больно много грехов числилось за пьяницей-кузнецом... Вот и получилось, что в результате Джек перехитрил сам себя: места ему не нашлось ни в раю, ни в аду, и очутилась его душа в полном смысле слова «между небом и землей», в крошечной темноте. Но ангелы смилостивились над несчастным Джеком и подарили ему фонарь из тыквы, внутри которого находился горящий уголек. С ним в руках злосчастный кузнец обречен скитаться по миру до самого Страшного суда, - а в память об этой грустной истории в канун Дня всех святых люди по просьбе ангелов зажигают свечи в тыквах...

Помимо подсвечников, фонарей и ваз, из тыквы можно сделать нарядное кашпо. Даже самое заурядное растение «заиграет» новыми красками благодаря такому необычному обрамлению! А еще одним старым, испытанным способом победить типично осеннюю тоску и сплин является замена старых, надоевших тарелок и чашек на новые, «тыквенно-оранжевые». С такими и обычный ужин покажется во много раз вкуснее и приятнее. А еще можно поэкспериментировать с рецептами из тыквы, или же приобрести скатерть и салфетки с «тыквенными» мотивами... Поиграв таким образом с новизной ощущений, уйти от давящей за окном осенней меланхолии проще простого!



Сладкой жизни – да!



Те, кто полагают, что десерты в любом виде — это абсолютное табу при сахарном диабете, особенно в пожилом возрасте, глубоко ошибаются! Врачи считают, что десерты непременно должны быть включены в рацион диабетиков, хотя бы раз в неделю. Но... и тут без «но» не обойтись: так как наибольшую опасность для диабетиков представляют продукты с так называемым высоким гликемическим индексом (то есть способностью пищи повышать уровень сахара в крови), такие, как шоколад, мучные изделия, бананы и пр., лучше использовать при приготовлении сладких блюд обезжиренное молоко, ржаную муку грубого помола, несладкие свежие фрукты и йогурт. Ну, а если уж очень захочется «запрещенных» конфет или печений, их можно «выменять» у самих себя на другую углеводную еду, заменив хлеб, картофель и крупу на овощи, чтобы выкроить место на сладкий десерт. И еще - наслаждаться вкусом десертов диабетикам рекомендовано «с чувством, с толком, с расстановкой», ведь чем дольше пища остается во рту, тем медленнее усваиваются углеводы, тем меньше сахара попадает в кровь. А жизнь все равно становится слаще...

Вспомнить все...

Почти 90% «тех, кому за 60» жалуется на периодические провалы в памяти, а вернее, на неспособность вспомнить, зачем они пошли в другую комнату. Медики считают это явление, получившее название «феномен дверного проема», абсолютно нормальным, объясняя его тем, что головной мозг пожилых людей связывает каждую новую комнату с новым событием (до дверного проема был один эпизод, после него – новый). Именно эта особенность мозга создает трудности при попытке вспомнить о цели перемещения по квартире. Как справиться с этой проблемой? Очень просто! Если вы намереваетесь пойти, например, в спальню, чтобы достать из шкафа рубашку, к которой вы собрались пришить пуговицу, возьмите с собой какой-то предмет, имеющий отношение к этому действию (скажем, моток ниток) - это поможет вам не забыть, зачем вы идете. Подобный метод материализованного напоминания отлично тренирует память и экономит массу времени и нервов!



Чудо-орех

Миндаль не только обогащает вкус блюд, но и делает их полезными для здоровья! Все дело в уникальном составе этого чудо-ореха, являющегося неисчерпаемым источником витаминов, минералов и антиоксидантов. Миндаль способен нормализовать обмен веществ, положительно воздействовать на работу сердечно-сосудистой системы и активизировать выработку полезных бактерий в желудочно-кишечном тракте. А заодно всего одна горсть миндаля в день (неважно, будет ли она съедена в чистом виде или добавлена в каши, салаты или другие блюда) помогает на треть снизить уровень вредного холестерина и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, предупреждает развитие старческого слабоумия и положительно действует на состояние кожи. Так что ешьте миндаль и будьте здоровы!



Вода против депрессии



По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессивные симптомы наблюдаются у 60% пациентов преклонного возраста. Мысли об упущенном в прошлом, перепады настроения, беспричинная грусть и быстрая утомляемость существенно снижают качество жизни и ее активность. Но врачи не советуют пожилым людям увлекаться различными антидепрессантами, так как они могут неблагоприятно сказаться на общем состоянии здоровья. Гораздо разумнее и безопаснее справляться с симптомами депрессии с помощью... обыкновенной воды. Парадоксально, но факт: ощущение глубокой печали, тоски, безысходности, безнадежности, собственной беспомощности и никчемности можно в буквальном смысле смыть водой. Проведенное недавно исследование американских геронтологов показало, что мытье головы, умывание или даже обычное мытье рук помогает избавиться от негативных эмоций не хуже, чем прием самых высокодозированных антидепрессантов! Объясняется это

тем, что физическое удаление грязи с тела создает предпосылки для избавления и от ментального «мусора». А специализированные водные процедуры (в частности, обливания или обтирания по утрам и вечерам холодной водой с добавлением поваренной соли (1 чайная ложка соли на 0,5 л воды) оказывают поистине волшебный эффект! Попробуйте, не пожалеете!

Покров Пресвятой Богородицы

14 октября православная церковь празднует один из самых светлых православных праздников: Покров Пресвятой Богородицы.

В основу этого праздника положено предание чудного явления Покрова Пресвятой Богородицы в Константинополе в 910 году: в то время греческая империя подверглась нападению сарацинов. Их жестокие, сильные полчища, численно превосходившие православные войска, уничтожали и сжигали все на своем пути и не знали снисхождения и жалости даже к старикам и детям. Поздним вечером 14 октября собравшиеся во Влахернском храме христиане усердно молились об избавлении осажденного Константинополя. Среди молившихся людей был и блаженный Андрей (славянин, плененный и проданный в Константинополь в рабство). Подняв глаза к небу, святой Андрей вдруг увидел идущую по воздуху Пречистую Деву, окруженную сонмом Ангелов и святых. Увидел ее и ученик блаженного, Епифаний. Преклонив колена, Богородица долго молилась. Затем сняла со своей головы покров (омофор) и распростерла его над молившимися в храме, знаменуя тем самым защиту от врагов видимых и невидимых, подаваемую по ее молитвам христианскому миру. Изумленные Андрей и его ученик Епифаний поведали народу о чудесном видении. А враги без кровопролития отступили от Константинополя. Произошедшее более тысячи лет назад заступничество Пресвятой Богородицей остается в сердцах верующих навсегда. Ее Божественный Покров распростерся не только над людьми, которые были тогда в Влахернском храме, но и над всем миром, над всем родом человеческим, - и продолжает защищать каждого из нас. Божия Мать не судит род человеческий, а жалеет и ходатайствует перед Богом за каждого человека, умоляя Сына Своего о даровании нам вечного спасения, ежедневно и ежечасно.



РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ Святого равноапостольного Великого князя Владимира

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

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

Внесите и Вы свою лепту в это Богу угодное дело!

Счет для пожертвований



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

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

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

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

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

Истории, которые нужно помнить



XX век можно смело назвать одним из самых сложных и противоречивых периодов истории человечества. Это и эпоха величайших открытий и достижений человека, и трагедия двух мировых войн и множества локальных конфликтов, время кровавых репрессий и социальных катаклизмов. Поэтому очень важно, чтобы о поколении, прошедшем через «недоброй памяти дела», осталась память. Ведь с утратой личной истории одного-единственного человека утрачивается часть истории народа...

Судьба Рудольфа и Валентины Лемкуль, как, впрочем, и миллионов других семей российских немцев, может служить яркой иллюстрацией самых трагических периодов истории жестокого XX века. В ней было все – сталинские репрессии, переселение (сначала в Алтайский край, а потом – в Казахстан), голод и нищета, гонения и потери... Рудольф Лемкуль рассказывает: «Отца я помню очень плохо, мне было всего 4 года, когда в 1937 году он был арестован и расстрелян. Мама осталась одна с 2 маленькими детьми на руках... В 1941 году мы были принудительно выселены в Сибирь. Нам не хватало продуктов, денег, теплой одежды, моя сестра Ира не могла даже пойти в первый класс, так как у нее элементарно не было обуви, чтобы дойти до школы. К великому счастью, через некоторое время нам удалось переехать в Казахстан, где жили наши родственники. Но и там нашу жизнь сложно было назвать легкой и простой: отношение к немцам было крайне предвзятым даже после окончания войны. Ограничения «по национальному принципу» сказались и на моей дальнейшей судьбе. Несмотря на то, что я закончил школу с серебряной медалью, о поступлении в Московский авиационный институт (я мечтал связать свою жизнь с авиацией) не могло быть и речи: мне было запрещено покидать Казахстан, а в то время подобных ВУЗов у нас не было. Пришлось мне поступать на электрофакультет в Сельскохозяйственный институт. После его окончания я устроился на работу в Казэлектромонтаж, и меня тут же отправили на «стройку века» в Темиртау, где в то время возводился Казахстанский металлургический завод...». Не

страшно было снова начинать жизнь с нуля, в буквальном смысле слова на пустом месте? «Нет, - улыбается Рудольф. – Во-первых, в то время я уже был женат на Валентине, - моей поддержке и опоре! Во-вторых, недалеко, в Караганде, жил мой дядя, так что совсем одни мы с Валею тоже не оставались. А в-третьих, было очень много работы, - город рос, возводились промышленные объекты, жилые кварталы, больницы, школы (кстати, в одной из них преподавала химию Валентина) - и пугаться неизвестности просто не было времени!». Работы Рудольф Лемкуль не боялся, наоборот, брался за любое задание, и его добросовестность, стара-

на пенсию, и в 1999 году уехал с супругой в Германию. На исторической родине семья Лемкуль освоилась быстро, - процесс адаптации прошел для Рудольфа и Валентины достаточно беспроблемно, а благодаря заботе и помощи сотрудников службы по уходу на дому «Веритас», взявших на себя решение их бытовых и социальных проблем, нашлось время и осуществления давнего намерения Рудольфа: связать разорванные нити и восстановить историю своей семьи. «Я жалею только, что, когда я начал интересоваться этой темой, моих родителей уже не было в живых, а другие родственники многого не знали...», говорит Рудольф.



тельность и исполнительность не остались незамеченными. Очень скоро молодой специалист превратился сначала в прораба, затем в начальника участка, а потом – и главного инженера управления. Вскоре последовало его назначение в трест «Казметаллургстрой», затем, в 1976 году, - на должность сначала заместителя, а потом начальника главного управления по строительству в центральных районах Казахстана в Караганде, а следующей вехой блестящей, как сказали бы теперь, карьеры Рудольфа Лемкуля стал пост начальника главка в республиканском Министерстве тяжелого строительства в Алма-Ате. А потом настали «смутные времена», то есть 90-е годы прошлого века, когда огромная страна в одночасье прекратила свое существование, а отделившиеся от нее республики оказались словно в тумане... Несмотря на это, опыт и таланты Рудольфа Лемкуля не остались невостребованными, и его пригласили в Центральный строительный банк Казахстана на должность главного инженера. Там он проработал до выхода

... Жизненный путь Рудольфа и Валентины Лемкуль был далеко не простым, но он был пройден с достоинством, - и его также достойно продолжают их дети и внуки. Которые, без сомнения, так же бережно будут относиться к событиям прошлого и памяти тех, кто сумел выжить и сохранить человеческое достоинство в экстремальных условиях, тех, без которых не было бы настоящего.





Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

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

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

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

Наши услуги:

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



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

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



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

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

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

www.veritas24.info

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

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

Дима Билан: «Новые песни, новое шоу, новый я!»

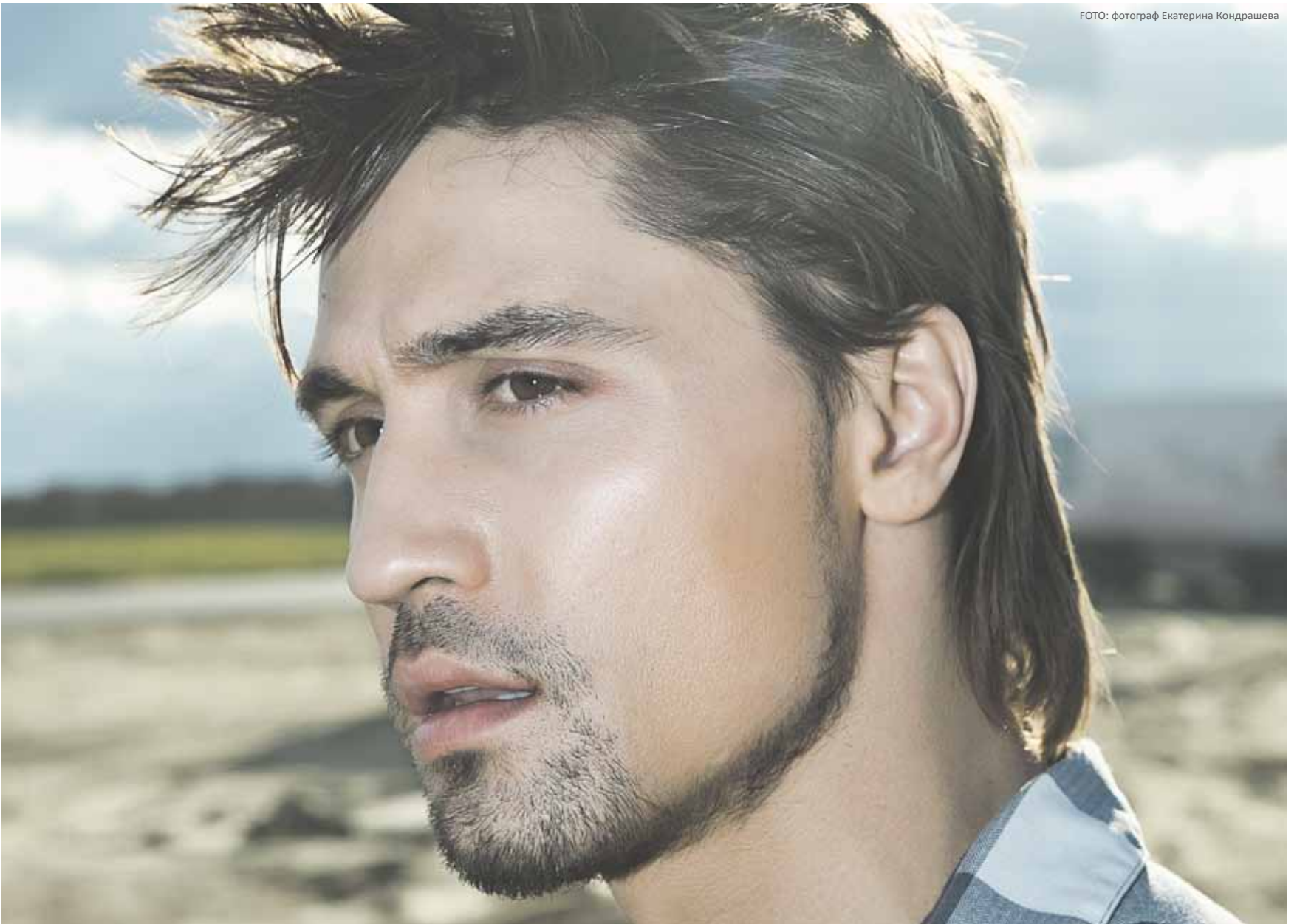


ФОТО: фотограф Екатерина Кондрашева

Дима Билан не перестает расширять горизонты своего творчества: помимо исполнительской и деятельности он сочиняет музыку, выступает, причем блестяще, в амплуа оперного певца, снимается в клипах со звездами Голливуда, работает над новым сольным альбомом... И это еще далеко не все! О своих планах на будущее, новой концертной программе и многих других, не менее занимательных вещах Дима рассказал главному редактору газеты «Время» Анне Кальман.

- Дима, расскажи о концертной программе, которой ты собираешься порадовать своих поклонников в Германии. Какие сюрпризы нас ожидают?

- Я всех приглашаю на свой юбилейный тур «30 лет. Начало!» Новые песни, новое шоу, новый я (смеется)! Помимо всеми любимых хитов, как «Ты должна рядом быть», «Believe», «Невозможное возможно», в нее входят новые песни, которые уже успела полюбить вся Россия, это и «Я просто люблю тебя», «Мечтатели», «Safety» и многие другие. Прodelана большая работа, мы всей командой постарались на славу, и, надеюсь,

это будет оценено по достоинству, за качество я ручаюсь! Жду всех на своих концертах в Германии!

- Это уже не первые твои гастроли у нас, - расскажи о своих впечатлениях от выступлений в Германии.

- Публика принимает радушно и тепло, я люблю у вас бывать! Всегда получаю массу положительных эмоций, концерты проходят на «ура», даже уезжать не хочется!

- А вообще где лучше всего принимает публика? Какая страна больше всего запомнилась?

- Куда бы я не приехал, я везде как у себя дома, меня везде принимают за своего (смеется)! Для меня главное, чтобы был хороший звук, настрой верный, чтобы все в целом было отработано, люди чувствуют качество, чувствуют мою энергетику, эмоции, это заводит, - и на сцене я открываюсь по полной!

- В твоём творческом багаже - победа на «Евровидении», всевозможные награды Муз ТВ и MTV, World Music Awards, Europe

Music Awards... Какое свое достижение на данный момент ты считаешь самым главным?

- Я никогда не стою на месте, всегда куда-то спешу, двигаюсь вперед! Прежде всего я соревнуюсь с самим собой, открываю в себе новые грани, хочу меняться и до сих пор учусь! Недавно я стал сам писать музыку, давно забросил это, а сейчас снова взялся за сочинительство! Вдохновение есть, желание двигаться, могу часами сидеть дома у компьютера и сочинять музыку, ту, которую я реально чувствую, что мной движет и руководит по жизни, пришло время поделиться ею со слушателем! Награды как таковые - не показатель основного достижения, я постоянно занимаюсь самокопанием, меня постоянно что-то не устраивает! И с каждым годом я меняюсь, так же, как и мои поклонники вместе со мной, они растут так же, это крайне приятно, я получаю много писем и отзывов благодарности, это крайне важно для меня, так я понимаю, что все сделанное не проходит зря! Есть к чему стремиться и куда расти!



FOTOS: фотограф Екатерина Кондрашева

- **Какие вершины ты намерен дальше покорить?**

- Хотел бы попробовать себя в кино! Но на это нужен случай, сейчас поступают сценарии, довольно много, но пока ничего подходящего не выбрал! Также впереди мой новый проект «Витя Белан», это как раз и будет лично моя музыка, я вкладываю в него самого себя, хочу рассказать больше про Диму Билана, подчеркнуть его многогранность! Сейчас вот пришла еще одна хорошая идея: со мной повсюду ездит оператор снимает «лайфы» моей жизни, в дальнейшем хочу запустить это на ТВ, вся жизнь без прикрас, поклонники давно ждут такого фильма, и я его готовлю для них и прежде всего, конечно, для себя самого! Планов громадье, обо всех и не расскажешь!

- **Ты выступаешь не только как поп-исполнитель, но и как академический певец. Нет желания «поверить алгебру гармонией» и сменить эстрадные подмостки на оперные?**

- А я это уже и сделал, включил в свою программу много оперных арий, на сольном юбилейном концерте в «Крокусе» в Москве я исполнил массу подобных красивых композиций! После проекта «Призрак оперы» я многое пересмотрел и решил не отдаляться от себя самого. Ведь я закончил училище им. Гнесиных по классу академического вокала и всегда знал, что рано или поздно возобновлю это творчество, - и не прогадал! Поклонники в восторге, много заказывают концертов именно с этим репертуаром! Для многих стало вообще открытием, - оказывается, Дима Билан умеет петь (*смеется*)!

ется)! Было забавно!

- **Какую песню из своего репертуара ты бы выбрал в качестве своего гимна: «Believe», «Невозможное возможно» или какую-то другую?**

- «На берегу неба», я всегда ей заканчиваю свои концерты! Она очень лиричная и безумно подходит моей душе, как саундтрек.

- **Слышала, что ты параллельно своему основному творчеству работаешь над сольным альбомом, который будет выпущен под именем Вити Белана (то есть именем, данным тебе при рождении). Каким будет этот альбом? И почему у тебя возникла мысль его выпустить?**

- Не хочу раскрывать всех секретов пока, но одно могу сказать, эта музыка не оставит никого равнодушным! Уже готова половина альбома, снят ролик на заглавную песню! Таким Диму Билана вы еще не видели, это будет настоящий взрыв, я продолжаю удивлять, скоро все сами узнаете, ждать осталось недолго ...

- **Твоя автобиографическая книга, которую ты выпустил к своему 30-летию, называется «Хроники: От хулигана до мечтателя». Как будет называться книга, которую ты напишешь к 40-летнему юбилею?**

- Загадывать рано... Как правило, названия придумывают в последний момент, я на этом не закликаюсь! Книгу точно еще выпущу в будущем, я уже решил, а пока накапливаю вот события, чтобы было о чем рассказывать, без дела не сидим (*смеется*)...

- **В твоём клипе снялся известный голливудский актер Йен Сомерхалдер, прославившийся благодаря своей роли в сериале «Дневники вампира». Почему ты выбрал для совместной работы именно его?**

- Тема вампиров сейчас очень актуальна и популярна! А тем более, мне предложили отличный сценарий, и я сразу как-то подумал именно про Йена, что вот было бы круто сотрудничать! Мы связались с ним, он оказался не против, так и завертелось... А что получилось - судить вам! Но мы все остались очень довольны съемочным процессом, работать с Йеном - одно удовольствие, он настоящий профессионал своего дела!

- **Песня «Back To Her Future», которую ты исполнил дуэтом с Юлей Волковой, стала настоящим хитом, - и дала массу поводов для обсуждения ваших отношений. Как ты относишься к повышенному интересу к своей личной жизни?**

- Вполне спокойно, адекватно, тем более, что для меня это не в первый раз. Такая у меня профессия, сам выбрал (*смеется*)! Пользуясь случаем, передаю Юле привет и хочу сказать, что она потрясающая обаятельная девушка, и я очень рад нашей дружбе!

- **Если бы тебе повстречалась фея и предложила выполнить твоё самое заветное желание, что бы ты у нее попросил?**

- Я бы попросил у нее мира во всем мире и гармонии в сердце каждого человека! А от себя я пожелал бы всем любить и быть любимыми, а также реализовать все свои мечты и стремления! Всем удачи! Приходите на концерты! Ваш Дима Билан.

Редакция газеты «Время» выражает глубокую благодарность Светлане Богдановой за помощь в подготовке интервью.



FOTOS: фотограф Екатерина Кондрашева

В Париж на выходные

Кто бы спорил, провести выходные в Париже хорошо в любое время года. Но осенью – особенно! Медленно кружащиеся над бульварными мостовыми Монмартра желтые, красные и оранжевые листья, ни с чем не сравнимый аромат жареных каштанов (кстати, это – первая примета французского октября, ведь именно сейчас парижане празднуют так называемый Праздник каштана), прозрачные ранние сумерки, вуалью опускающиеся на залитый огнями город, – в общем, увидимся в Париже!

Париж – город романтиков, поэтов и революционеров, город высокой моды и Париж – это Лувр и Триумфальная арка, Эйфелева башня и Собор Парижской богородицы, запахи свежей выпечки и жареных каштанов, акварельная дымка над Монмартром и живописные улочки с уютными кафе. А еще – церкви и часовни, музеи и галереи, площади и скульптуры, театры, кабаре, бутики... Конечно, чтобы узнать все о Париже, не хватит и целой жизни, но за выходные вполне можно успеть свести с ним близкое знакомство!

Как же открыть для себя столицу Франции во всем ее великолепии величайших памятников архитектуры и истории различных эпох за достаточно небольшой промежуток времени, и в то же время не сбиться с ног, бороздя город во всех направлениях? Лучше всего вначале составить впечатление о городе, отправившись на обзорную автобусную экскурсию по городу. Специальные парижские туристические маршруты спланированы так, что за 3-4 часа можно увидеть практически все «классические» достопримечательности. Ну, а потом, подкрепившись вкуснейшими свежими птифурами с ароматным *café au lait*, то есть кофе с молочной пеной, можно начинать неформальное «общение» с Парижем! Как, например, насчет прогулок по самым интересным улицам?



Скажем, по улице Кота-Рыболова, которая находится в Латинском квартале: это самая узкая улица города, ведущая отсчет своего существования с 1540 года и за все это время совершенно не «поправившаяся»! Ее ширина составляет 1 метр 88 сантиметров. Или – по самой короткой улице города, улице Дегрэ длиной всего 5,7 метра, на которую не выходят ни окна, ни двери, а одна только лестница из 14 ступеней! Можно еще зайти в отель *Amarante Beau Maipoir*, находящийся в центре города неподалеку от Площади Согласия и Парижской оперы и расположенный в здании XIX века, в котором сохранилась оригинальная облицовка из деревянных панелей той эпохи, а интерьер отеля оформлен под старинный французский замок – гобелены и живопись, старинная мебель создают необычную атмосферу. Или – встать на «волшебную линию», на которой находятся самые красивые арки города: Триумфальная арка на знаменитой площади Этуаль, которой заканчиваются Елисейские поля, арка Карусель возле Лувра и огромная современная арка в квартале небоскребов Дефанс. В ясный день можно увидеть их все одновременно, если стоять на определенном месте, – очень необычное зрелище!

Ну, а нагулявшись вдоволь по городу, можно (и нужно!) отдать должное французской кухне! Тем более, что Париж по праву носит звание неофициальной столицы гурманов... Для па-

рижан еда – дело святое, в рестораны у них принято приходить всей семьей, с детьми, друзьями и даже собаками, а за едой обсуждать качество блюд и вин. Ресторанов и кафе в Париже масса, считается, что на каждого жителя их приходится не меньше четырех. Но даже несмотря на большое количество и разнообразие заведений, лучшие из них могут быть заполнены парижанами во время обеда и ужина, так что заказывать столик разумнее заранее. Вот несколько самых популярных столичных «точек общепита»: 58 *Tour Eiffel* (очень популярный в Париже ресторан, расположенный на первом этаже Эйфелевой башни), *Batifol* (классическое парижское бистро с отличным сортиментом блюд французской кухни и обширной винной картой), *Tour d'Argent* (легендарный ресторан, название которого переводится как «серебряная башня», существующий с 1582 года), *Chartier* (один из знаменитейших ресторанов Парижа, при этом весьма бюджетный), *Le Café Du Commerce* (знаменитое своими дегустациями устриц, типично парижское бистро, работающее с 1921 года) и *Pied de Cochon* (любимое место для желающих отведать классического французского лукового супа).

И, конечно, будучи в Париже, невозможно не уделить несколько часов для небольшого променада по бульварам (Мадлен, Сен-Жермен, Капуцинок и пр.). Экскурсия, в которой экспонатами являются реальные здания, до сих пор хранящие память о знаменитостях, некогда здесь проживавших, – одно из самых интересных и захватывающих мероприятий. Особенно в октябре, когда декорациями для него служат разноцветные листья, дымок от жаровень в каштанами и чуть выцветшее осеннее небо...

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



Октябрь заставит Овнов сконцентрироваться на текущих делах и повседневных проблемах. Хотя в течение всего месяца обстоятельства могут складываться совсем не в вашу пользу, ваши сила и целеустремленность помогут вам справиться со всеми сложностями и добиться отличных результатов.

Телец (21 апреля - 20 мая)



Для Тельцов середина осени станет периодом испытаний «на прочность». Успехов вы сможете добиться только за счет организованности и самодисциплины. Продолжайте в том же духе, - не проявляйте легкомыслия, даже если окружающие вас провоцируют, серьезно относитесь ко всем своим проектам и начинаниям, и все сложится самым лучшим образом!

Близнецы (21 мая - 21 июня)



В октябре Близнецам выпадет шанс как следует отдохнуть и набраться сил для новой атаки в борьбе за свое место под солнцем. Не планируйте никаких новых дел, лучше завершить все начатое летом. Копите идеи, ведите переговоры, чтобы иметь хороший резерв планов, из которых потом можно будет сделать выбор!

Рак (22 июня - 22 июля)



Второй месяц осени запомнится Ракам как один из самых динамичных моментов года. Вы окажетесь в центре событий, которые будут сменять друг друга с головокружительной скоростью. Но и новых возможностей перед вами в это время откроется много: действуйте максимально взвешенно и прагматично, и все ваши начинания непременно увенчаются успехом!

Лев (23 июля - 21 августа)



Октябрь станет для Львов довольно сложным в плане эмоциональной нагрузки месяцем. Пора вам оставить попытки в одиночку справиться со всеми своими проблемами и обратиться за помощью и советам к друзьям или родственникам. И еще: чем оптимистичнее вы будете смотреть на жизнь и меньше сил тратить на бесполезную борьбу с обстоятельствами, тем проще вам будет прожить этот месяц.

Дева (22 августа - 23 сентября)



Девам в октябре будет полезно заняться работой над допущенными в прошлом ошибками и сделать правильные выводы из жизненных проблем и неприятностей. А, откорректировав общую картину мира, вы сможете по-новому оценить свои возможности. Но и тогда лучше не браться одновременно за несколько дел, - делайте все поочередно и поэтапно.

Весы (24 сентября - 23 октября)



Сейчас Весам лучше сконцентрироваться не на карьере, а на семье. Уж слишком долгое время вы всецело посвящали себя делам, - пора сделать паузу и уделить внимание родным и близким! И, кстати, займитесь своим здоровьем, иначе оно может подвести вас в самый неподходящий момент!

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Октябрь станет для Скорпионов достаточно напряженным периодом из-за непредсказуемости событий. Фортуна то будет к вам более чем благосклонна, то внезапно повернется спиной, - на всякий случай выработайте универсальный план действий на этот месяц и не позволяйте себе впадать в отчаяние из-за неудач. В конце концов все будет хорошо.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцам в октябре необходимо жить по принципу «семь раз отмерь, один отрежь», потому что главными их врагами в этом месяце станут неосмотрительность и неосторожность. Внимательнее следует относиться и к тому, что вам говорят окружающие: далеко не все надо принимать за чистую монету. Слова должны быть подкреплены фактами, и только тогда их можно воспринимать как руководство к действию!

Козерог (22 декабря - 20 января)



Октябрь потребует от Козерогов четкого определения приоритетов. Поставив перед собой какую-то цель, вы должны уделять внимание в основном ей. Это поставит вас в довольно непростое положение, поскольку вам от многого придется отказаться. Но вы убедитесь в правильности своей стратегии, - самое позднее, когда к вам придет успех!

Водолей (21 января - 20 февраля)



Водолею в октябре судьба (и звезды вместе с ней) просто-таки осыпают подарками! Но не обольщайтесь иллюзией, что вы это заслужили, и удача улыбнулась вам просто так, за красивые глаза. На самом деле за все придется рано или поздно заплатить. Не слишком приятные новости? Ничего не поделаешь, Фортуна - капризная дама...

Рыбы (21 февраля - 20 марта)



Октябрь принесет Рыбам зависимость от обстоятельств и необходимость к ним приспособиваться. Это получится у вас не сразу, но даст хороший результат уже ближе к концу месяца. Главное, не распыляйтесь по мелочам и не переоценивайте свои силы, они не безграничны!

Вся правда о соли

Ее можно любить или не любить, ругать или хвалить, считать вредной или полезной... Но в том, что это - самая распространенная во всем мире пищевая приправа и вещь, совершенно незаменимая в хозяйстве, сомневаться не приходится. Конечно же, вы уже поняли, что речь идет о соли!

История потребления соли насчитывает десятки тысяч лет. Довольно долгое время она ценилась дороже золота: из-за права обладания месторождениями каменной соли вспыхивали войны, нехватка соли вызывала «со-

ляные бунты», а обнаружение соляных копей было причиной для основания городов... И неспроста! Соль, или хлорид натрия, с точки зрения физиологии необходима человеческому организму. Она служит источником образования соляной кислоты в желудочном соке, входит в состав желчи и крови, а, кроме того, помогает поддерживать нормальный уровень электролитов внутри клетки и в ее окружении. Если соль полностью исключить из рациона, то ухудшится работа пищеварительной и мышечной систем, ее хронический недостаток может привести к нервным расстройствам и

другим серьезным последствиям... Но без «но», как мы знаем, ничего не бывает: хлорид натрия столь же коварен, столь и полезен. Когда его количество в пище возрастает, он становится настоящей «белой смертью», провоцируя задержку воды в организме, повышая артериальное давление, увеличивая риск сердечно-сосудистых недугов, болезней почек, печени и развития катаракты. Так сколько же соли нам нужно? Врачи полагают, что минимальное количество хлорида натрия, которое требуется нашему организму в день, - 1-2 г, а максимум - 10-15 г.



Проблема в том, что многие продукты содержат волшебное соединение натрия и хлора сами по себе без всяких досаливаний, поэтому мы склонны употреблять намного больше соли, чем нужно. А если учесть, что производители продуктов отлично знают о способности соли разжигать аппетит, то не стоит удивляться тому, что в подавляющем большинстве готовой еды хлорида натрия часто запредельное количество! Поэтому то количество соли, которое мы сами добавляем в пищу, лучше сократить до минимума. А уж если совсем отказаться от досаливания не получается, то можно попробовать придерживаться следующих нехитрых правил: если готовить пищу на пару или запекать в фольге, то естественный вкус ингредиентов блюда сохранится лучше, а значит, понадобится меньше соли. Не стоит также злоупотреблять готовыми блюдами и приправами, содержащими хлорид натрия, в том числе соевым соусом. Еще можно вместо соли для улучшения вкуса добавлять в пищу перец, лук, чеснок, хрен, зелень (петрушку, укроп, базилик, розмарин, мяту), свежий имбирь, мускатный орех, лимонный сок... Или – солить, но не обычной солью, а морской или ароматической. Чем же так плоха обычная поваренная соль? Да ничем, кроме того, что она не содержит в себе ничего, кроме чистого хлорида натрия. Все дополнительные микроэлементы (в особенности полезные) уничтожаются в результате выпаривания воды из нее и при очистке содой. Йодированная,

или фторированная, соль от обычной, кстати, отличается только тем, что производится она путем обогащения обычной йодистым калием, веществом, необходимым для профилактики заболеваний костей, зубов и пр. И еще – тем, что через полгода со дня производства йодированная соль превращается в обычную... А вот морская и ароматическая соли бесспорно являются более здоровыми и полезными продуктами, чем другие их «коллеги». Ведь они производятся естественным способом выпаривания и не теряют при этом содержащиеся в них полезные минеральные вещества. Помимо этого, срока годности как у морской, так и у ароматической соли нет как такового, им совершенно не страшны воздух и солнце, так как йод, присутствующий в них, не искусственно добавленный, а натурального происхождения. Что еще нужно знать о соли? Что ее употребление не имеет никакого отношения к заболеванию, которое в просторечии называется «отложение солей» (в данном случае соли, которые откладываются в организме – это целая группа химических соединений: соли кальция, фосфаты, уреаты, соли желчной кислоты и пр., не имеющие никакого отношения к пищевой соли. Здоровый организм усваивает только необходимое ему количество солей, а излишки выводятся. Если обмен веществ нарушен, то соли начинают накапливаться в суставах, почках, желчном пузыре. То есть когда речь идет об отложении солей, то имеются в виду соли, которые со-

держатся в тканях, а не о хлориде натрия, которым мы приправляем пищу). Зато для общего оздоровления организма соль очень даже полезна! Так, для профилактики заболеваний позвоночника и суставов надо принимать чистые соляные ванны с содержанием соли около 2 кг на примерно 100 л воды (такую ванну рекомендуется принимать по 10-15 минут через день в течение месяца). Симптомы насморка исчезнут гораздо быстрее, если раз в 3 часа промывать нос водным солевым раствором (половина чайной ложки соли на стакан теплой воды), он же может справиться и с болью в горле. Еще им можно полоскать горло при ангинах, делать компрессы при ушибах и головной боли, использовать для ванночек для улучшения состояния ногтей и кожи рук... Словом, иногда сыпать соль на раны бывает очень даже полезно. Главное, не увлекаться, – ведь, как мы уже решили, все хорошо в меру..



ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“! 12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 18 ЕВРО!

Да, я подписываюсь на газету «Время» на 1 год всего за 18 евро!

Пожалуйста, заполните купон разборчиво латинскими буквами, вырежьте и отправьте по адресу
Veritas Beteiligung und Management GmbH, Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167,
приложив к нему подтверждение об переводе 18 евро на счет

Veritas Beteiligung und Management GmbH, Kontonummer 355980170, BLZ 100 208 90, Hypo- und Vereinsbank
с пометкой «Abo Zeitung Wremja».

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Главное, спокойствие!

Результаты новых исследований показали, что люди пожилого возраста, страдающие от фобических тревожных расстройств, более склонны к преждевременному старению. Объясняется это тем, что их теломеры (части протеина ДНК, расположенные на концах хромосом, и защищающие клетку при делении) короче, чем у их более стойких духом сверстников. Для проведения исследований специалисты взяли пробы крови у свыше чем 5000 женщин и мужчин в возрасте от 60 до 79 лет. Благодаря этим образцам крови ученым удалось выявить длину теломеров. Результаты показали, что чем выше уровень фобических тревожных расстройств, тем короче теломеры. Причем размер теломеров влияет и на скорость старения: фобические тревожные расстройства прибавляют к фактическому возрасту еще шесть лет. Вывод? Спокойствие, только спокойствие!



Пейте кофе – и будьте здоровы!

3 чашки кофе в день – оптимальная дневная доза кофеина, которая существенно снизит риск развития слабоумия. К такому выводу пришли американские ученые, несколько лет наблюдавшие за группой людей в возрасте от 65 до 88 лет. Оказалось, что те из них, у кого слабоумие прогрессировало до умеренных когнитивных нарушений, имели на 51% меньше кофеина в крови, чем те, кто был относительно здоров. По словам проводивших исследование специалистов, их изыскание — первое прямое свидетельство того, что кофеин убивает сразу двух зайцев: понижает риск развития болезни Альцгеймера, а также тормозит его развитие на первых порах. Ранее ученым уже удавалось выявить аналогичную связь болезни Альцгеймера и кофеина у мышей. Самые последние данные показали, что оптимальная доза кофеина для защиты от болезни Альцгеймера составляет 1200 нанограмм на миллилитр, что эквивалентно 3 чашкам кофе.

Разгрузочный день – и никаких болезней?

Человек ест то, что он есть. Иными словами, большинство проблем со здоровьем у людей связаны с неправильным питанием. Чтобы избежать таковых, всего-то и нужно, что воздержаться от пищи всего один раз в неделю, полагают британские медики. Мало того, что разгрузочный день является эффективным способом контролировать свой вес, он еще и дает возможность сократить риск заболеваний, связанных с лишними килограммами, например, сахарного диабета. Но, перед тем, как сделать разгрузочный день частью своего образа жизни, необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом!



Минус килограммы

Некоторые женщины в возрасте предпочитают покупать специальные утягивающие белье и одежду, чтобы скорректировать недостатки фигуры. В то же время слишком узкая и тесная одежда может не только вызвать дискомфорт, но и навредить здоровью, вызывая такие недуги, как изжога, недержание мочи, головокружение и даже приступы паники. Особенно это касается корректирующего нижнего белья, - возможно, оно и способно сделать живот более плоским, но точно так же способно спровоцировать образование язвы желудка или даже рака желудочно-кишечного тракта. Поэтому гораздо разумнее отвлекать внимание от выпирающего живота и складок на боках с помощью просторных блуз и свитеров свободного покроя, - и не забывать ежедневно делать специальные упражнения, позволяющие сохранять идеальную фигуру в любом возрасте и бороться с нежелательными килограммами!



МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА «ГАРМОНИЯ»



уход за больными
и пожилыми
людьми

24
часа в сутки



Бесплатное оформление свидетельства
о нахождении в живых!

Медицинская служба «Гармония»
представлена в следующих регионах:

**Stuttgart | Ludwigsburg
Schwäbisch Gmünd | Esslingen**

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

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

Baden-Baden | Karlsruhe | Rastatt

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



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



Мы оказываем следующие услуги:

Медицинское обслуживание и профессиональный уход

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

Бытовые услуги:

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

Дополнительные услуги:

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

Мы гарантируем Вам:

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

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

В октябре на экранах

С 2 октября 2012 года

MADAGASCAR 3: FLUCHT DURCH EUROPA («МАДАГАСКАР-3: ЧЕРЕЗ ВСЮ ЕВРОПУ»)

Режиссеры и авторы сценария: Конрад Вернон, Эрик Дарнелл, Том МакГрат
Лев Алекс, зебра Марти, жираф Мелман и бегемот Глория, в первом «Мадагаскаре» случайно покинувшие родной нью-йоркский зоопарк, все никак не вернутся домой. Вот и очередная — подводная — попытка добраться до Америки заканчивается неудачей: всплывают звери в Монте-Карло, где тут же попадают в руки полиции...

С 3 октября 2012 года

ABRAHAM LINCOLN VAMPIRJÄGER («АБРАХАМ ЛИНКОЛЬН: ОХОТНИК НА ВАМПИРОВ»)

Режиссер: Тимур Бекмамбетов

Автор сценария: Сет Грэм-Смит

В ролях: Бенджамин Уокер, Руфус Сьюэлл, Мэри Элизабет Уинстэд

Сюжет фильма раскрывает тайную жизнь величайшего президента Америки Авраама Линкольна — любящего мужа и отца днем и беспощадного убийцу вампиров ночью. Армия кровопийц, которым он бросил вызов, растет с каждым днем. Сможет ли президент великой страны противостоять полчищам вампиров и спасти свою семью и народ от неминуемой гибели?..

LOOPER

(«ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ»)

Режиссер и автор сценария: Райан Джонсон

В ролях: Брюс Уиллис, Эмили Блант, Джозеф Гордон-Левитт

В недалеком будущем некая бизнес-империя избавляется от неудобных людей, забрасывая их в прошлое и просто стирая таким образом из реальности. В наше время их встречают специально обученные киллеры, задача которых - пристрелить клиента и утилизировать тело. Система дает сбой, когда один из киллеров, распаковав живую посылку, обнаруживает в ней... себя.

С 11 октября 2012 года

SAVAGES («ОСОБО ОПАСНЫ»)

Режиссер: Оливер Стоун

Автор сценария: Шэйн Салерно

В ролях: Блэйк Лайвли, Тейлор Китч, Аарон Джонсон

Бизнес Бена и Чона, пусть и не совсем легальный (молодые люди занимаются выращиванием лучшей в мире марихуаны), процветает. Неудивительно, что в один прекрасный момент им начинает интересоваться мексиканский наркокартель. Его возглавляет прекрасная Елена, и она нашла главную слабость друзей — сердца и Бена, и Чона принадлежат одной девушке. Ради нее они готовы на все, - любовь делает нас особо опасными.

С 18 октября 2012 года

PREMIUM RUSH («СРОЧНАЯ ДОСТАВКА»)

Режиссер: Дэвид Коэп

Авторы сценария: Джон Кэмпс, Дэвид Коэп

В ролях: Джозеф Гордон-Левитт, Майкл Шэннон, Джейми Чанг

Работа курьера проста и незамысловата: забрать здесь, доставить туда... Но, когда нью-йоркский посыльный Уайли в один прекрасный день забирает некий конверт в Колумбийском университете, оказывается, что содержимое послания очень интересно одному коррумпированного полицейского. Погоня начинается...

С 25 октября 2012 года

HOTEL TRANSILVANIEN («ОТЕЛЬ «ТРАНССИЛЬВАНИЯ»: МОНСТРЫ НА Каникулах»)

Режиссер: Геннадий Тартаковский

Авторы сценария: Роберт Шмигель, Дэвид И. Штерн, Дэн Хейгмен

Роли озвучивали: Адам Сэндлер, Селена Гомес, Стив Бушеми

По иронии судьбы самый молодой представитель легендарной династии охотников на чудовищ и вампиров Саймон Ван Хельсинг влюбляется во время каникул в дочь Дракулы, также отдыхающую в отеле «Транссильвания». Понимая, что они кровные враги, новоявленные Ромео и Джульетта решают во что бы то ни стало установить мир между чудовищами и людьми.



Грибная пора

Блюда из грибов уместны всегда и везде: дома за обеденным столом, на пикнике и, конечно, на праздничном вечере, а главное, их приготовление не отнимает много времени и усилий. Убедитесь в этом сами!

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И ГРИБАМИ

Ингредиенты: 2 тушки кальмара (или 2 банки мяса кальмара), 3 вареные яйца, 100 г сыра, 1 банка маринованных опят или лисичек, майонез, соль по вкусу

Тушки кальмаров очистить, тщательно промыть, опустить на 2-3 минуты в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать колечками (филе кальмаров из банки просто подсушить и нарезать ломтиками). Яйца и сыр натереть на крупной терке, с грибов слить маринад. Ингредиенты соединить и перемешать. Добавить по вкусу соль, заправить салат майонезом.



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

Ингредиенты: 10-12 помидоров, 300-400 г грибов, 5-6 яиц, 200 мл сливок, 2 головки чеснока, 1 небольшая луковица, тертый сыр, зелень и оливки для украшения, соль, перец по вкусу

У помидоров срезать верхушки и аккуратно достать чайной ложкой мякоть. «Пустые» помидоры посолить. Яйца отварить. Грибы обжарить с луком, посолить, поперчить. Смешать грибы, яйца и сливки, добавить мелко нарезанный чеснок. Полученной массой наполнить помидоры. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке около 15 минут. Готовые помидоры украсить зеленью и оливками.

ЖЮЛЬЕН ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Ингредиенты: 500 г свежих грибов, 1 стакан сметаны, 4 столовых ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 столовая ложка муки, уксус, соль по вкусу

Грибы помыть, нарезать соломкой, ошпарить кипятком с уксусом и обжарить их в масле. Добавить пассерованную муку, все тщательно перемешать и выложить в формочки-кокотницы. Взбить яйца с солью, смешать их со сметаной, полученной смесью залить грибы. Запекать жюльен в духовке в течение 10-12 минут при температуре 180 градусов.



ГРИБНОЙ СУП ПО-ОХОТНИЧЬИ

Ингредиенты: 300 г свежих грибов, 75 г репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 40 г бекона, 30 г пшеничной муки, 1 бульонный кубик, 4 столовые ложки сливок, 200 г красного вина, соль, перец молотый, зелень петрушки по вкусу

Нарезанные ломтиками грибы и мелко нарубленный лук обжарить в масле. Добавить поджаренный бекон, посыпать мукой, подрумянить. Растворить в 1,25 л воды бульонный кубик. Добавить бекон с грибами и варить на слабом огне. Когда грибы станут мягкими, добавить сливки, посолить, поперчить и влить в суп вино. При подаче посыпать нарезанной зеленью.

РИЗОТТО С ПОДОСИНОВИКАМИ

Ингредиенты: 200 г риса, 500 мл бульона (куриного или овощного), 250 г грибов (подосиновиков или белых), 100 мл белого сухого вина, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, 100 г сливочного масла, пармезан по вкусу

Лук нарезать кубиками и в течение пары минут обжарить на сковороде с растопленным сливочным маслом. За это время лук должен стать мягким и прозрачным. Пересыпать в сковородку к луку рис и обжаривать его в течение 2-3 минут, влить вино и дать ему выпариться. Далее постепенно вливать бульон, постоянно помешивая рис. По мере того, как бульон будет впитываться, добавлять новую порцию. Грибы промыть и нарезать на произвольные квадратики. Зубчик чеснока разделить пополам и обжарить на отдельной сковороде на сливочном масле, через пару минут отправить на сковородку грибы. Когда они станут золотистыми, всыпать мелко порубленную петрушку. Все перемешать. Половинки зубчика чеснока вытащить. Когда рис будет почти готов, добавить к нему грибы, перемешать. Натереть к нему на терке пармезан, посолить, поперчить, подавать, украсив веточкой петрушки.



ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Куплю/Продам

Продам односпальную кровать ИКЕА 90x200 с матрасом и рамой, белого цвета, в отличном состоянии, всего за 30 евро (цена договорная). Все вопросы – по телефону 0177 553 71 90.

Продам дешево оптом до 20 шт или в розницу пневматические устройства для закрывания дверей. Тел. 0163 776 00 17

Коллекционер купит старые книги. Тел. 0177 592 34 07

Предлагаю работу

Рекламное агентство в районе Berlin-Mitte ищет практикантов (grafikdesign/mediengestaltung). Резюме высылать по электронной почте

grafik@deintemplate.de

Компания singercon.de предлагает разработку графического дизайна, создание логотипов, визитных карточек, продажных площадок в ebay и пр. Обращайтесь! contact@singercon.de

Консультации, помощь при оформлении всех необходимых документов и юридическое сопровождение подтверждения дипломов о среднем медицинском образовании! Звоните нам по телефону 030/688 377 168 или пишите по адресу job@veritas-company.de

Срочно требуются ученики (Azubis) по специальности Einzelhandelskaufmann/frau, а также экспертов SEO/SEM.

Более подробная информация - на сайте expondo.de ; Резюме просьба высылать по адресу bewerbung@expondo.de

Сообщения и контакты

Добро пожаловать в волшебный мир книг - Sven Bremer Verlag! Здесь Вас ждут самые интересные книги по самым выгодным ценам! У нас вы можете приобрести также оригинальные издания с подписью автора. Более подробная информация www.svenbremerverlag.com

Услуги

Музыкальная группа «ЗОЛОТЫЕ» весело и со вкусом проведет ваше мероприятие (свадьбы, юбилеи, корпоративы), а так-

же поможет в его организации (тамба, видео-фотосъемка) Bundesweit. Многолетний и разносторонний опыт сделает ваше торжество поистине интересным, а солисты группы запомнятся вам на долго! Телефон для справок: 0179 234 14 16

Автосалон

Продам а/м Toyota Corolla Diesel, г.в. 06/2004, 5 дверей, пробег 115 000 км, серый металлик, цена 5 500 евро, торг уместен. Тел. 0178 266 32 22

G.F.A FORUMAUTOMOBILE GmbH
Alles rund ums Auto
 Haasestr. 5-11 10245 Berlin 

HU / AU
 Reparaturen aller Art
 Abschleppdienst
 Unfallwagen
 A & V vom PKW

Werkstatt
 Tel.: (030) 296 91 94
 Fax: (030) 294 07 02

Verkauf
 Tel.: (030) 290 46 85
 Fax: (030) 290 46 89

www.gfaforumautomobile.de

КУПОН

Пожалуйста, заполните купон разборчиво латинскими буквами, вырежьте и отправьте по адресу VeritasGroup, Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167

Текст объявления (только этот текст будет напечатан!):

Бесплатные объявления (Количество публикаций: бесплатно до 3 раз платно раз x5 евро)

Рубрики:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> куплю/продам | <input type="checkbox"/> подарю/приму в подарок |
| <input type="checkbox"/> сниму квартиру/ищу Nachmieter | <input type="checkbox"/> поздравления/соболезнования |
| <input type="checkbox"/> ищу работу | <input type="checkbox"/> зооуголок |

Ваши

контактные данные (не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Контактный телефон/Telefon:



Адрес/Adresse:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция не осуществляет проверку информации, размещенной в рубрике «Доска объявлений», и не несет ответственности за ее содержание такой информации. Право обработки текстов объявлений остается неизменным.

По вопросам публикации и размещения в газете «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.

СКАЗКИ

Мамба, кобра или ехидна	↘		↘		↘			
Театральная реклама		Главарь возводящих здание		Ткань для пальто				
	→							
Составная «часть» зебры		Сорвать большой ...		Во что верит фаталист?				
	→				Разделение атома	↘		
Кучера	Пропажка	↘				Откуда изгнали Адама и Еву?	Чем судно садится на мель?	
	→		Кичка - это головной ...	→				
Президент со своими ножками		Бедный ее держит на аркане	↘	«Диаметр» снайпера		Премия наоборот	Основание предмета	
	→			Птичий корм				
Право налагать запрет		Техас	→			Монтан		
Карповая рыба				Золотой телец по сути	→			
				Магистр «Что? Где? Когда?»		Трехсотлетняя хана под ханом	Занятие старика у моря	Дерево, ценное зимой
				↘				
					Показ мод	Засаженный мяч		

IMPRESSUM



www.veritas-company.de

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

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

Herausgeber / Издатель:

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

Chefredakteurin / Главный редактор:

Anna Kalmann / Анна Кальман

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



Anzeigendisposition / Размещение рекламы:

Veritas Beteiligung und Management GmbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:

Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

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

АНЕКДОТЫ

Российские химики установили, что языковой барьер замечательно растворяется в водке.

- Мужчина, вы не проводите меня домой?
- Только взглядом, мадам.

Жильцы дома номер 8 скинулись и подарили бабушке Антонине Макаровне тур в Амстердам. Пусть посмотрит, как выглядят настоящие наркоманы и проститутки.

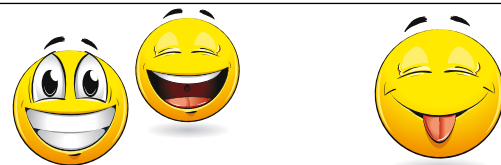
Ведущий: - Вы не победили, но как вам понравилась сама гонка?

- Самогонка нам понравилась, потому мы и не победили.

Я бы с радостью принесла пользу обществу, но не знаю, куда нести.

Учительница русского языка, прочитав в сочинении ученика фразу «Жизненный опыт приходит с гадами», решила не исправлять ошибку...

Жизнь - как зебра... Будь хитрее! Дошел до белой полосы..... и вдоль, вдоль!



Денег, которые я заработал, хватит мне до конца жизни, если я умру сегодня в 15.00.

Само плывет в руки только то, что не тонет.

Алкоголь убивает нервные клетки. Остаются только спокойные.

Говорят, что мужчины хотят только секса. Не верьте этому, девчонки! Они еще и жрать просят!

Ничто так не раздражает, как если тот, кого вы перебили, продолжает говорить.

Уж замуж невтерпёж

Солистки группы «ВИА Гра» одна за другой спешат к алтарю: в начале сентября вышла замуж за 35-летнего сына депутата украинской Рады Дмитрия Ланового белокурая солистка трио Ева Бушмина, а буквально через 2 недели под венец отправилась и знойная брюнетка Санта Димопулос. Ее избранник, украинский бизнесмен Владимир Самсоненко, устроил по этому поводу «пир на весь мир»: свадебная церемония состоялась в Риме в одной из резиденций Папы Римского и длилась несколько дней. Впрочем, праздник прошел в довольно узком кругу, на бракосочетание Санты и Владимира были приглашены только родные и друзья. И, разумеется, «одногруппницы» Альбина и Ева, которые поздравили жениха с невестой, исполнив свадебную песню!



В защиту чести и достоинства



В Измайловский суд Москвы поступил иск от известного писателя Бориса Акунина (Григория Чхартишвили), автора знаменитого цикла исторических детективов об Эрасте Фандорине и деревенской сыщице Пелагии, а также многих других литературных произведений, в отношении газеты «СПИД-Инфо» о защите чести и достоинства. Истец требует взыскать с издания компенсацию в 2 миллиона рублей за придуманное интервью, которое он не давал. Напомним, что весной этого года в «СПИД-Инфо» было опубликовано материал об Акунине под названием «Первым делом иду на кладбище, а вторым - в публичный дом», в рамках которого он якобы поведал журналистам о японских методах соблазнения мужчин, а также своей любви к кладбищам и борделям. Писатель тут же заявил, что не давал подобного интервью изданию и никогда не сообщал ни «СПИД-Инфо», ни кому-либо другому сведения, указанные в публикации. Литератор требует признать данные сведения не соответствующими действительности, а также порочащими его «честь, достоинство и деловую репутацию».

Время «Ю»

На базе федеральной платформы российского канала «Муз-ТВ» начал официальное вещание телеканал «Ю». Открыл эфир четвертый сезон программы «Топ-модель по-русски» с новой ведущей, топ-моделью Ириной Шейк. Среди других проектов нового развлекательного канала – программа о кино «КиноблогГ» с ведущей Валерией Гай Германикой (планируется также повтор на «Ю» ее скандального телесериала «Школа»), «Соблазны» с Машей Малиновской, проверяющей на верность влюбленные парочки, шоу со «звездами» «Счастье. Видеоверсия», которое будут вести Вячеслав Манучаров и Виктория Лопырева, комедийное шоу «Точка Ю». На канале будет показываться не только программы собственного производства: состоится премьера кулинарного реалити-шоу легендарного шеф-повара Гордона Рамзи «Кошмары на кухне» и будет показан сериал «Баффи – истребительница вампиров» с Сарой Мишель Геллар в главной роли.



5 сезон «Русской сцены»



Хорошая новость для всех поклонников Мельпомены: берлинский театр «Русская сцена», единственный русскоязычный профессиональный театр с собственной площадкой и постоянно пополняемым репертуаром на русском языке, открыл 5, юбилейный, сезон! Первой его «ласточкой» стал спектакль «СаксофонIST» по пьесе Маттея Вишнека, главные роли в котором блистательно исполнили Андрэ Мошой и Ксения Кохлер. Кроме него, гостей «Русской сцены» ожидает множество других, не менее интересных работ, - как уже полюбившихся зрителям, так и новых постановок, - продолжится и гастрольная деятельность театра. Что ж, пожелаем «Русской сцене» в новом сезоне новых премьер, новых побед и новых свершений!

Адрес meampa:

Kurfürstenstraße 123, 10785 Berlin, www.russkaja-szena.de