

## КОНСТАНТИН КРЫМСКИЙ:

**«Вся моя жизнь - в  
движении к цели!»**

*Константина Крымского называют «шансонье-интеллектуалом», «вторым Вертинским» и «русским Азнавуром». Его песни «Моя дорога», «Милая», «Женщина без будущего» стали, едва появившись, настоящими хитами, а сам певец, поэт и композитор вот уже который год считается одним из самых успешных российских исполнителей.*

СТР. 20



### ТЕМА

## Остатки лета **СТР. 6**

Как провести последний месяц лета так, чтобы потом было что вспоминать долгими холодными зимними вечерами?



### ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

#### Кругом вода

Фитнес в воде, или аквааэробика, – пожалуй, один из самых простых и приятных путей к здоровью и красоте.

СТР. 10



### ДОМ И ИНТЕРЬЕР

#### Интерьер «к деньгам», или как привлечь богатство по фен-шуй

Изменяя интерьер своего жилья по принципам фен-шуй, мы можем изменить к лучшему и свою жизнь. В материальном плане уж точно!

СТР. 12



### АЗБУКА ВКУСА

#### Легче легкого!

Эти блюда придется по вкусу и гурманам, и тем, кто строго следит за своей талией.

СТР. 29

## В мире



### Буря в пустыне-2

На днях представители британских спецслужб, проанализировав спутниковые снимки территории Саудовской Аравии, обнаружили на военной базе, расположенной в 200 километрах к юго-западу от Эр-Рияда, батарею баллистических ракет средней дальности DF-3. Пусковые установки укрыты в скалах на южном склоне горного хребта и нацелены в сторону Тель-Авива и Тегерана. Радиус действия DF-3 – около 3 000 километров, и каждая из них может нести до двух тонн взрывчатого вещества. Пока это обычная взрывчатка, но специалисты считают, что, если Иран обзаведется ядерным оружием, появление ядерной боеголовки у Эр-Рияда будет лишь вопросом времени. Не зря совсем недавно министр иностранных дел Саудовской Аравии принц Сауд бин Фейсал заявил, что использование военного давления в отношении Ирана не должно быть исключено, а глава разведки принц Мукрин в этой связи подчеркнул, что санкции в отношении Ирана могут вводиться и без одобрения ООН. Отчего на прицеле оказался вместе с Тегераном и Тель-Авив, пояснить не приходится. Остается лишь надеяться, что новой «Бури в пустыне» (напомним, именно так называлась операция во время войны в Персидском заливе 1990-1991 годов, в ходе которой был уничтожен военный потенциал Ирака) на этот раз удастся избежать.

### Дыма сигарет с ментолом в Европе скоро не будет

Комитет по здравоохранению Европарламента одобрил запрет на ментоловые и другие ароматизированные сигареты. Это решение — одна из законодательных мер, направленных на ужесточение регулирования продаж табачной продукции в Евросоюзе. Голосование в ключевом комитете Европарламента по данному вопросу означает, что запрет, скорее всего, будет одобрен всеми членами этой организации и станет законом в течение ближайших 3 лет. «Потребителей обманывать нельзя. Табачные изделия должны выглядеть как табачные изделия и иметь соответствующий вкус. Наше предложение гарантирует, что привлекательная упаковка и вкусовые добавки не будут использоваться в качестве маркетингового хода», заявил еврокомиссар по здравоохранению Тонио Борг. Станут ли эти ограничения действительно эффективной мерой борьбы с курением, пока непонятно, - ведь в среднем в странах ЕС ментоловые сигареты занимают около 4% от общего потребления.



### Новые разоблачения Сноудена

Компания Microsoft тесно сотрудничает с американскими спецслужбами, позволяя им следить за своими пользователями и помогая Агентству национальной безопасности (АНБ) обходить собственные коды шифрования. Доказательства тому привел беглый экс-сотрудник ЦРУ Эдвард Сноуден, предоставив документы, проливающие новый свет на работу сверхсекретной программы PRISM, с помощью которой можно отслеживать электронные коммуникации на крупнейших сайтах. В начале июня Сноуден обнародовал данные о том, что программа PRISM позволяет собирать информацию у девяти крупнейших Интернет-компаний (помимо Microsoft, были названы Google, Yahoo, Facebook, YouTube, Skype, AOL, Apple, PalTalk), теперь он «раскрывает тему» более подробно. Рассылку разоблачительных документов в настоящее время Сноуден предположительно продолжает из транзитной зоны московского аэропорта «Шереметьево», куда он прибыл 23 июня из Гонконга, и где он ожидает решения Федеральной миграционной службы (ФМС) России о предоставлении ему политического убежища в России. Интересно, что при этом Сноуден пообещал не вредить США. «Я не буду предпринимать или планировать действий, наносящих ущерб США. Я желаю США добра», сказал он.

### Латвии дан зеленый свет для членства в Европейском валютном союзе

С 1 января 2014 года Латвия станет 18 членом Европейского валютного союза. Это уже вторая балтийская страна, чей национальной валютой через несколько месяцев будет евро («первой ласточкой» в 2011 году стала Эстония). Латвии в рекордный срок удалось привести государственные финансы практически в идеальный порядок: так, дефицит бюджета по итогам 2012 года снизился до 1,2% от валового внутреннего продукта (в ЕС максимально допустимы 3%), государственная задолженность не превысит в этом году 43% ВВП (норма ЕС - не больше 60%), а уровень инфляции составляет здесь сейчас порядка 1,6% годовых. Таким образом, выполнены все Маастрихтские критерии, определяющие готовность страны-кандидата к вступлению в еврозону. Специалисты полагают, что введение евро даст дополнительный импульс экономическому росту в Латвии, который в последнее время и без того составлял в среднем весьма внушительные 5%, кроме того, это будет противодействовать зависимости Риги от Москвы, к чему так стремятся власти страны.



Fotos: sxc, badische-zeitung, nytimes

## В Германии

### Истина в вине

#### *Rheingauer Weinwoche*

С 9 по 18 августа центральная площадь Висбадена превратится в самую длинную барную стойку в мире: в рамках «Винной недели» десятки винодельческих хозяйств Рейнгау представят тут свою продукцию. Рислинг и пино-нуар, игристое вино и сидр, розовые, белые и красные вина – здесь каждый найдет напиток себе по вкусу! Приятным дополнением к бокалу-другому вина станут местные деликатесы, а также обширная музыкальная программа праздника.



### Лучшему другу человека посвящается

#### *Mein Hund*

11 августа в выставочном комплексе Kurpark в городе Бад-Либенцелль пройдет всегерманская выставк-шоу «Моя собака». Глазам ее посетителей предстанут лучшие друзья человека разных пород, а также огромный ассортимент сопутствующих товаров для разведения и содержания собак, многочисленные специальные показы, презентации, спортивные мероприятия и даже театральные постановки с участием профессиональных псов-артистов.

### Играют все!

#### *gamescom 2013*

Международная выставка интерактивных игр и развлечений gamescom 2013, которая состоится в этом году в Кельне с 21 по 25 августа, считается одним из самых значимых событий мира компьютерных и видеоигр, уступая по величине только американской E3. Самые последние игры, лучшее оборудование, всевозможные образовательные и развлекательные программы, спортивные соревнования, шоу, премьеры и празднования – вот далеко не полный список того, что ждет посетителей gamescom 2013! Для знатоков и специалистов, равно как и для тех, кто только делает свои первые шаги в мире компьютерных игр, для детей и взрослых, для профессионалов и любителей - Международная выставка интерактивных игр и развлечений представляет собой уникальную возможность ознакомиться с новыми тенденциями и традициями в области организации виртуального досуга, а также пополнить свою игровую коллекцию.



### Все для дома

#### *Tendence 2013*

С 24 по 27 августа в выставочном комплексе Франкфурта-на-Майне пройдет Международная выставка подарков и товаров для дома Tendence Lifestyle, посвященная разнообразным товарам для дома и быта. Ее экспозиция, представленная 3 стилистическими разделами, - «Дом и искусство», «Подарки и ювелирные изделия», «Стол и кухня», - освещает новые тенденции в образе жизни современных европейцев.

### По следам бременских музыкантов

#### *Musikfest Bremen*

С 24 августа Бремен превратится в настоящий город музыки: здесь пройдет легендарный Праздник музыки, который по традиции открывает Большая музыкальная ночь - вечерний концерт на Рыночной площади, состоящий из более 20 коротких программ в различных жанрах. В течение последующих 2 недель классическую и духовную, джазовую и поп-музыку можно будет услышать как на центральных улицах Бремена, так и в Музыкальном театре, и в храмах города. Совершают эту экскурсию по всей истории музыки ведущие мировые оркестры, выдающиеся дирижеры и знаменитые солисты.





# Криминальная хроника

## Трагедия на автобане А 12

Стали известны трагические подробности автомобильного «побоища», которое случилось в ночь на автобане А 12, соединяющем Берлин и Франкфурт-на-Одере. В одном из самых значительных в этом году дорожно-транспортных происшествий в общей сложности пострадало 6 транспортных средств, погибли несколько человек, среди них 33-летний водитель грузовой фуры и пассажир легкового автомобиля, в больницы с травмами различной степени тяжести поступили около 10 участников аварии. На трассе между населенными пунктами Мюльрозе и Франкфурт-на-Одере столкнулись три грузовых и два легковых автомобиля. Водитель фуры, перевозившей рулоны бумаги, не учел дистанцию до едущего впереди грузовика и, когда тот притормозил перед участком дороги, где шел ремонт, на полном ходу столкнулся с ним. Сила удара вынесла грузовик на встречную полосу, при этом он «зацепил» еще несколько автомобилей. Наиболее вероятная версия причины катастрофы – ее виновник, шофер фуры, скончавшийся на месте аварии, попросту заснул, об этом свидетельствует и очень короткий тормозной след. На месте происшествия образовалась многокилометровая пробка, движение на автобане в обе стороны было полностью парализовано на несколько часов.



## Дилер-неудачник и курсанты-герои

18-летний продавец наркотиков Р. был арестован при попытке продать марихуану двум курсантам столичной полицейской школы. Инцидент произошел в то время, когда будущие стражи правопорядка возвращались домой с учебы. Оба они были одеты в штатское и не вызвали опасений у наркодилера, который предложил им приобрести немного «травки». Курсанты не растерялись, а попросили у преступника разрешения посмотреть на предлагаемый товар, и после того, как тот извлек полиэтиленовый пакетик с марихуаной, предъявили свои служебные удостоверения. Незадачливый дилер попытался скрыться, однако молодые полицейские сумели задержать его и вызвать своих коллег. Вооруженный ножом злоумышленник оказал активное сопротивление и легко ранил одного из курсантов, тем не менее ему не удалось ни сбежать, ни избавиться от находившихся при нем наркотиков, ни избежать передачи прибывшему вскоре на место происшествия наряду «настоящей» полиции.

## Дело о шантажистах-гастролерах

Сотрудники штуттгартской криминальной полиции завершили операцию, в результате которой были задержаны двое вымогателей. По словам представителя пресс-службы полиции города, в одно из отделений обратился местный предприниматель российского происхождения и сообщил, что неизвестные по телефону потребовали от него крупную сумму денег. В противном случае они пригрозили расправиться с бизнесменом и его семьей. Понятно, что заявлять в полицию жертве шантажа было также запрещено, тем не менее испуганный мужчина, не откладывая дело в долгий ящик, тут же отправился в полицейский участок и попросил помощи и защиты. И в том, и в другом ему не отказали, и вскоре на месте предполагаемой передачи денег оба вымогателя были арестованы. Против уроженцев России, находящихся в ФРГ по гостевой визе и занимавшихся тут шантажом и мелким бандитизмом, возбуждено уголовное дело.



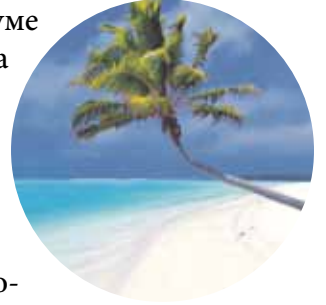
## «Мне очень жаль, я поступил так глупо...»

Земельный суд Берлина рассмотрел дело «серийного налетчика», уроженца Молдавии Томаса Д., обвиняемого в ограблении 3 банков и захвате заложника. За последний год Д. совершил 3 налета на банки в Вольфсбурге и Берлине, действуя по единой схеме: войдя в отделение банка, он передавал кассиру записку с текстом «Это ограбление» и угрожал в случае отказа в выдаче денег взорвать бомбу, которая якобы находилась в принесенном им чемодане, после чего, получив деньги, быстро покидал помещение. В первом случае «выручка» Д. составила около 8 000 евро, во втором – 30 000 евро. В последний же раз, в конце декабря 2012 года, грабитель захватил заложника в одном из берлинских банков и потребовал в качестве выкупа миллион евро. В ближайшие к месту ограбления кварталы были стянуты дополнительные силы полиции, а к самому зданию банка отправили специальную команду психологов и специалистов по освобождению заложников. Благодаря их усилиям злоумышленник после 10-часовых переговоров сдался и был задержан, а заложник – спасен. Первоначально предполагалось, что Д. был вооружен, однако никакого оружия при нем не было обнаружено, обошлось без пострадавших. Томас Д. не отрицал своей вины и объяснял свои поступки хроническим безденежьем и сложным положением «иностранца в Германии». «Мне очень жаль, я поступил так глупо...», сказал он на суде. Это признание, впрочем, не смягчило сердца судей, и Д. был приговорен к 10 годам лишения свободы. Как отмечается в приговоре суда, осужденный особо склонен к криминальным действиям, в связи с чем, по мнению служителей Фемиды, он должен отвечать за свои поступки по всей строгости закона.



## Медицинское страхование на время путешествия (Reisekrankenversicherung): гарантия удачного отпуска

Наконец-то настало лето, а значит, пора задуматься о заслуженном отпуске, о поездке на море, о шуме волн, белом песке и шелесте пальм... И еще – о том, как будет обидно, если эта идиллическая картина разобьется об острые рифы реальности! А такое может произойти очень даже запросто, - например, вследствие болезни, травмы или несчастного случая, которые могут превратить долгожданный пляжный отдых в кошмар с далеко идущими финансовыми последствиями. И только, заключив договор о медицинском страховании на время путешествия (Reisekrankenversicherung), вы защитите себя и свою семью от непредвиденных расходов и испорченного отпуска! Все дело в том, что «обычные» страховки немецких больничных касс действительны лишь в пределах Европейского союза, при этом перенимаемые ими медицинские услуги существенно ограничены. Без дополнительного полиса отпускники должны оплачивать практически все расходы на лечение из собственного кармана. Чтобы не платить за весьма дорогостоящее лечение на курорте, необходимо заключить специальный договор медицинского страхования на время путешествия. В этом случае страховая компания возьмет на себя оплату необходимого лечения, а также доставку больного в Германию и все расходы, которые с этим связаны, в том числе и стоимость приобретенных лекарственных препаратов. А самое приятное – цена вопроса совсем невелика, от 9,50 евро в год! И уж точно при наступлении страхового случая вы получаете значительно больше, чем инвестируете. Дополнительные спокойствие и уверенность в том, что отпуск удастся на славу в любом случае, прилагаются бесплатно.



*Звоните нам, мы с удовольствием поможем вам выбрать оптимальные условия медицинского страхования на время путешествия (Reisekrankenversicherung) и позаботимся о том, чтобы ваш отпуск удался на славу!*

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ФИРМ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ!

### С нами Вы экономите до 30% страховых взносов!

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

Нашими партнерами являются ведущие финансовые компании



а также аудиторы, экономисты и адвокаты.

ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ  
– МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

G.R.A.W.Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH  
Wilhelmsaue I  
10715 Berlin

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

# Остатки лета



*Время летит неумолимо, и вот, не успели мы оглянуться, уже подходит к концу лето... Как же провести последний месяц самого прекрасного сезона так, чтобы потом было что вспоминать долгими холодными зимними вечерами?*

Хорошая новость для тех, кто только что (или относительно недавно) вернулся из отпуска и полагает, что лето закончилось: август – самое лучшее время для того, чтобы войти в рабочую колею и при этом ухватить еще немного солнца, тепла и отличного настроения!

Послеотпускная адаптация пройдет гораздо легче и незаметнее, если вы будете почаще вспоминать все хорошие моменты отдыха и «проецировать» их на обычную жизнь. И уж точно не стоит пытаться забыть о каникулах, чтобы не бередить душу. Наоборот, делитесь впечатлениями с друзьями и коллегами, снова и снова переживайте радость, – так вы зарядитесь положительными эмоциями. Последние в изобилии гарантированы также тем, кто использует теплые дни уходящего лета для того, чтобы продолжать держать себя в тонусе точно так же, как это происходило на курорте: плавая, играя в волейбол или бадминтон, да даже нежась на солнышке!

Еще в августе можно (да что там говорить, не только можно, но и нужно!) отказаться от диет и строгих режимов. Ведь жесткие ограничения в еде – всегда стресс, которого вполне можно избежать. Не стоит лишать себя как свежих ягод, овощей и фруктов, так и продуктов, повышающих настроение: мор-

ской рыбы, орехов (особенно фундука), молока, черного шоколада... Потому что восьмой месяц года, во-первых, самое подходящее время, чтобы насытиться впрок витаминами и микроэлементами и отладить работу иммунной системы, – в остальное время года в овощах и фруктах количество полезных веществ существенно ниже. Во-вторых же, если в отпуске вы еще и старались по сильнее загореть, то ваше здоровье слегка пошатнулось: вырабатывая темный пигмент, организм защищался от повышенной дозы ультрафиолета и выбился из сил. Значит, нужно ему помогать, поддерживая уровень эндорфинов – гормонов счастья, – которые содержатся в тех же шоколаде, персиках, арбузе, бананах и т.д. А худеть можно, если что, и осенью...

Ну, а сейчас лучше проводить побольше времени на свежем воздухе. И вот почему – после обилия солнца на южных курортах многие особенно остро реагируют на уменьшение количества света. Из-за этого сбиваются внутренние биологические часы, что вызывает бессонницу или гиперсомнию (постоянное желание спать), повышенное влечение к сладкому и хроническую усталость. Справится с этим помогут вылазки на природу (пока позволяет погода, можно провести выходные и на пляже или в бассейне!), а также регулярные прогулки. Доказано, что, если гулять всего час в погожий день и немного дольше в пасмурный, то организм получит дозу естественного освещения, необходимую для нормальной работы и успешной борьбы с послеотпускным синдромом.

От тоскливых мыслей о чудесном, но таком коротком отпуске, оставшемся за плечами, избавиться трудно, но возможно: для этого всего-то и нужно сделать свою жизнь дома такой же интересной, как поездка к морю или каникулы в горах! Сделать это проще простого: достаточно посвящать пару дней в неделю (выходные как нельзя лучше подходят для этого!) активному отдыху. Тем более, что в августе так приятно отправиться на дачу к друзьям или в лес на шашлыки, съездить на экскурсию куда-нибудь, куда вы уже давно хотели отправиться, но никак не получалось, записаться на курсы верховой езды или аквааэробики... Только когда ожидание выходных будет связано с тем, что впереди намечается что-то новое и волнующее, вы перестанете сравнивать повседневную жизнь с отпуском.

И самое главное: до конца лета осталось не так уж и много, а значит, пора подвести итоги и обернуться назад. Если вы провели лето не совсем так, как было запланировано изначально, есть еще время исправить ситуацию к лучшему и наверстать упущенное. Устроить летнюю вечеринку на лоне природы, сходить в кинотеатр под открытым небом, обновить гардероб, запустить воздушного змея и построить песчаный замок, сварить варенье из свежих ягод на зиму (или на лето)... Наверняка вы сможете добавить к этому списку еще несколько пунктов, – что ж, а теперь приступайте к их выполнению! И не забудьте взять с собой фотоаппарат, чтобы запечатлеть все самые интересные моменты. Эти снимки будут радовать глаз и согревать душу, а также напоминать об одном из самых лучших августов в вашей жизни...

# Православные праздники августа

14 августа 2013 года начинается самый короткий из многодневных постов Православной Церкви — Успенский (он продлится две недели, до праздника Успения Пресвятой Богородицы 28 августа). На этот же день приходится и праздник Происхождения (изнесения) Честных Древ Животворящего Креста Господня, - в Константинополе Древо Креста выносили на улицы для освящения и предотвращения болезней, на Руси этот праздник соединился с воспоминанием о Крещении Руси в 988 году. В народе 14 августа называют также «Медовым Спасом»: в конце литургии совершается освящение меда нового урожая, а православные хозяйки по традиции пекут постные блины со свежим медом.

19 августа отмечается Великий Двенадесятый праздник Преображения, один из самых важных праздников Православной Церкви. Именно в этот день во время молитвы на горе Фавор Иисус Христос показался апостолам Петру, Иоанну и Иакову в Свете Божественной Славы, чтобы затем, увидев распятие, они не усомнились в Его учении, а проповедали миру, что Христос есть Сын Божий. Празднование этого события совпадает со сбором урожая, поэтому в этот день принято освящать плоды, а праздник в народе называют Яблочный Спас.



Двенадесятый праздник, Успение Пресвятой Богородицы. Свое название «Успение» («засыпание») он получил оттого, что Божия Мать умерла тихо, как бы уснула, а через три дня Она была воскрешена Господом и вознесена на небо. Кончину Божией Матери называют Успением потому, что смерть не коснулась Ее, - она уснула для жизни временной, чтобы проснуться для жизни в вечности со Своим Сыном и стать истинной Матерью для всех христиан, с верою обращающихся к ней, утешая, исцеляя и укрепляя их. Успение иногда называют «Второй Пасхой», ведь оно знаменует победу над страхом смерти, подобно Воскресению Господню. Узнав о времени своего перехода из этого мира, Богородица готовилась к этому переходу постом и усиленной молитвой, хотя и не нуждалась в очищении души или исправлении – вся ее жизнь была образцом святости и жертвенности. Она ожидала завершения земных дней спокойно и даже с радостью, зная, что там, на Небе, встретит Своего Сына и Своего Бога и утешая скорбевших апостолов, которые собрались все вместе проводить ее: «Радуйтесь! – ибо Я с вами во все дни». Успение Богородицы служит назиданием, что смерть не есть уничтожение человеческого бытия, а только переход от земли на небо, от тления и разрушения к вечному бессмертию, поэтому это не повод для печали, а праздник. Ведь «с вами» – это значит, что Она и со всеми нами тоже «во все дни»...

28 августа православные христиане празднуют еще один Великий

праздник. Ведь «с вами» – это значит, что Она и со всеми нами тоже «во все дни»...

## 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](http://www.berlin-orthodoxe-kirche.de)

# Чудо-ягоды



**Ягодный сезон в самом разгаре, - отличный повод наесться от души малины, смородины и крыжовника, а заодно и узнать побольше об их полезных свойствах, оптимальном времени употребления и прочих интересных вещах!**

То, что ягоды богаты витаминами, микроэлементами и клетчаткой, знает каждый школьник. Как и то, что в них содержатся биофлавоноиды, обладающие противовоспалительным, иммуностимулирующим действием, и даже способностью профилактики раковых заболеваний! А вот то, сколько же и каких именно ягод нужно съесть в день и когда это лучше делать, знают далеко не все. Пора внести ясность в этот вопрос!

Врачи в один голос рекомендуют съесть в день минимум полкилограмма свежих ягод, чтобы предотвратить развитие различных заболеваний и сохранить крепкое здоровье на долгие годы. Но не когда душа того пожелает, а исключительно после еды: все дело в том, что все ягоды обладают сокогонным свойством, то есть усиливают выработ-

ку соляной кислоты в желудке. Поэтому (и особенно при наличии заболеваний желудка или кишечника!) крыжовник, смородину и вишню, а также все остальные дары августа, лучше есть на десерт. Чтобы уменьшить попадание кислоты в желудок, кислые ягоды рекомендуется сочетать с молоком или сметаной. Чтобы усилить усвоение железа, к мясу или птице лучше подавать соус из кислых ягод, например, из клюквы или смородины.

Каким же ягодам отдавать предпочтение? Принято считать, что кислые ягоды менее калорийны, чем сладкие, а черные гораздо полезнее красных, - это иллюзия. В кислых ягодах просто больше органических кислот, а калорийность та же, что и в более сладких. Точно так же цвет ягод не связан с их пользой - более насыщенный оттенок говорит о более высокой степени спелости, вот и все. В остальном же можно смело руководствоваться личными предпочтениями - и нижеприведенным описанием полезных качеств той или иной ягоды.

Черника и голубика содержат большое количество витамина РР (никотиновой кислоты), который замечательно справляется с бессонницей, раздражительностью и усталостью и поддерживает в минуты стресса. Но это далеко еще не все преимущества этих ягод! В них присутствует вещество миртилин, укрепляющее зрение, и масса витамина С. А вяжущие свойства этих ягод используют при лечении кишечных расстройств.





В малине много витамина А, предохраняющего от сердечно-сосудистых заболеваний, старения и рака), витамина РР (поможет избавиться от усталости, бессонницы, улучшит аппетит и сделает кожу чистой и эластичной), «витамина красоты» Е, витамина С и фолиевой кислоты. Благодаря своему составу она обладает потогонным и мочегонным эффектом, очищает организм от токсинов, расщепляет жир и способствует исчезновению целлюлита. Кстати, чем малина темней, тем в ней больше биологически активных веществ, нормализующих обменные процессы. Зато светлая малина слаще и богаче фолиевой кислотой.

Крыжовник – настоящий чемпион по содержанию витамина С. Всего 200 г этих ягод полностью обеспечат суточную потребность человека в аскорбиновой кислоте. А еще в них есть витамины В1, РР, каротин и пектины, которые выводят из организма шлаки и улучшают пищеварение.

Вишня – бесценный источник витамина Р, укрепляющего капилляры и предупреждающего гипертонию, витамина С, железа и фолиевой кислоты. Но главное ее «богатство» - это большое содержание кумаринов, то есть веществ, необходимых для поддержания тонуса организма. Так что, если хотите наладить сон и поднять настроение – ешьте вишню!

Смородина, как черная, так и красная, по содержанию аскорбиновой кислоты уступает разве что шиповнику. Чтобы обеспечить организм суточной нормой витамина С, достаточно съесть всего лишь горсточку (50 г) этих ароматных ягод! А еще в смородине имеется большое количество меди, стимулирующей выработку коллагена (это вещество делает кожу нежной и упругой).



ANZEIGE

# 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**

## Кругом вода



*Фитнесс в воде, или аквааэробика – пожалуй, один из самых простых и приятных путей к здоровью и красоте. У этого вида физических нагрузок практически нет противопоказаний, поэтому он рекомендован людям всех возрастных категорий и комплекций, он невероятно эффективен, так как в его процессе без особого напряжения тренируются мышцы тела, улучшая гибкость и подвижность суставов, кроме того, нельзя не упомянуть массажный и лимфодренажный эффект, сопровождающие занятия аквааэробикой! А самое приятное, что для этого совсем не обязательно посещать бассейн и специализированные занятия — самые простые и эффективные упражнения можно выполнять и во время купания в реке или озере (море с океаном также подойдет)!*

Идея фитнеса в воде далеко не нова: целебное воздействие водных процедур было знакомо людям еще тысячелетия назад. В манускриптах Древнего Китая неоднократно

упоминается методика обучения восточным единоборствам в воде (таким образом отрабатывались резкость и точность ударов), в Древнем Риме существовала отдельная школа «водного спорта», в которой юноши и девушки из благородных семейств плавали «подобно тритонам и нимфам», составляя красивые хороводы на воде. Но своего подлинного расцвета занятия фитнесом в воде достигли лишь в конце прошлого века, став важнейшим элементом подготовки спортсменов к различным соревнованиям и Олимпийским играм в том числе. А что хорошо для профессионалов, подойдет и любителям, особенно как средство для похудения и поддержания всего организма в тонусе. Причем несравнимое по эффективности, - ведь за счет преодоления сопротивления воды мышцы быстрее приводятся в тонус, уходят лишние килограммы, улучшается кровообращение. К тому же в воде организм затрачивает дополнительную энергию для поддержания температуры тела. Даже без всяких упражнений, просто нахо-

дясь в воде, человек теряет 150 калорий каждые 15 минут, - что уж говорить о минутах, проведенных в воде «с толком»! В то же время, занимаясь аквафитнесом, меньше вероятность травмировать суставы, мышцы и кости. При занятиях в воде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания. А это значит, что нагрузка на суставы и вес, который они несут при занятиях на суше, значительно снижается. Именно поэтому занятия аквафитнесом рекомендуют пожилым людям, беременным женщинам, людям, имеющим проблемы с позвоночником, венами и суставами. И даже тем, кто не умеет плавать! Ведь упражнения можно делать даже на мелководье, на так называемой «малой воде», хотя, как полагают специалисты, лучше все же, если вода доходит до талии: такой вариант считается оптимальным вариантом для укрепления мышц живота и таза, сжигания лишних килограммов и избавления от целлюлита.

А самое приятное – ничего сложного в акваэробных упражнениях нет. Их можно выполнять и без присмотра тренера в любом водоеме. Начать можно с самых элементарных: например, с прыжков «ноги вместе — ноги врозь». При их выполнении идет нагрузка на приводящие и отводящие мышцы бедра, ягодицы и плечи. Для мышц пресса очень эффективны различные наклоны с поворотами, а «волна бедрами» тренирует мышцы боков. А чтобы дать нагрузку на плечевой корпус и мышцы груди, следует

погрузиться в воду по шею и медленно разводить руки в стороны.

Тем не менее при занятиях аквааэробикой необходимо соблюдать и своего рода «технику безопасности». Так, необходимо дозировать нагрузку и не пытаться сделать каждый тип предложенных упражнений по три подхода кряду. Не стоит лезть в воду сразу после солнечных ванн. Резкая смена температуры вряд ли скажется на организме благотворно. Кровеносные сосуды сужаются

под воздействием холодной воды, в результате чего нагрузка на сердце возрастает. В реку, море или озеро нужно входить постепенно. Не рекомендуется начинать гимнастику в воде и сразу после приема пищи: кровь после еды приливает к желудку, а не к голове, поэтому кровоснабжение мозга ухудшается. Это может вызвать головокружение, что в воде очень опасно.

Вот, собственно, и все – удачных вам занятий!



## СУДОКУ

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

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

# Интерьер «к деньгам», или как привлечь богатство по фен-шуй



*Фен-шуй – учение Древнего Востока, вобравшее в себя принципы и методы гармонизации жизни путем обустройства пространства вокруг себя. И, изменяя интерьер своего жилья по принципам фен-шуй, мы можем изменить к лучшему и свою жизнь. В материальном плане уж точно! Причем сделать это, как ни удивительно, очень просто...*

Одно из первых «правил» решения финансовых проблем по фен-шуй — это обустройство главного направления для привлечения материальных благ, то есть юго-восточного сектора дома или квартиры. Палитра цветов в этом месте должна быть выдержана

в зелено-голубых оттенках, от бледных до глубоко насыщенных. Мебель лучше выбрать деревянную - ведь для энергетики, привлекающей деньги, характерна природная, естественно-натуральная выразительность. Поэтому «финансовый» сектор можно укра-

сить картинами с изображением природы, живой, цветущей, солнечной. Очень важно насытить интерьер в этой области живыми растениями.



Помимо традиционных методов оформления интерьера, его можно обогатить элементами, несущими более глубокий смысл, а, следовательно, и более сильную энергетику. Один из таких представителей денежного подъема – фонтан. Это не удивительно, ведь источник чистой, весело журчащей струи воды как нельзя лучше ассоциируется с источником материального благополучия. Понятно, что далеко не в каждой квартире есть возможность обустроить настоящий фонтан — в качестве альтернативы подойдут и картина, и фотопанно с его изображением. Главное, чтобы они были позитивными, вызывающими только положительные эмоции. К примеру, такое количество воды и в таком действии, как на картине «Девятый вал», принесет больше вреда, чем пользы, так как это, прежде всего, бушующая стихия, не располагающая к стабильности и не поддающаяся контролю. А вот фотография лесного озера или морского берега принесет гораздо больше пользы!

Еще один символ богатства – аквариум. Его необходимо разместить все в том же юго-

восточном секторе. Для максимального эффекта очень важно соответствие и гармония форм, размеров, пропорций. Так, слишком большой аквариум будет символизировать «бездонную бочку», поэтому лучше выбрать небольшую модель, хорошо контрастирующую с площадью помещения. И, конечно, как можно тщательнее ухаживать за рыбками, от этого напрямую зависит благосклонность фортуны. Удача не прощает тех, кто проявляет небрежность к ее символам! Опять же, если установка аквариума невозможна, вполне допустима «замена» - фигурки рыбок из дерева, керамики или стекла, расставленные на юго-востоке дома, также помогут привлечь богатство. Что еще немало важно — количество рыбок: так как цифра «9» символизирует гармонию между небом и землей, в аквариуме (или на полках) следует держать именно 9 рыбок. Если в планах — разведение рыб в коммерческих масштабах, то пусть их число будет кратным 9.

Если все вышеуказанные средства по каким-то причинам неприемлемы, можно ограничиться картиной с изображением восхода

солнца или цветущими подсолнухами. Важно, чтобы подсолнухи были прямостоящими, а не поникшими. А еще лучше — живые подсолнухи или так называемое «денежное дерево». Конечно, за «настоящими» растениями необходим уход, они нуждаются в проявлении любви и заботы, но зато и благодарность этих символов богатства будет наиболее сильной и ощутимой. Что, собственно, от них и требуется...



## Прогулка против диабета

Уровень сахара в крови повышается после еды, - это аксиома. И те, кто страдают сахарным диабетом, знакомы с ней не понаслышке. Усталость, головная боль, ухудшение зрения, зуд кожи – все это признаки «послеобеденной» гипергликемии. К счастью, устранить эту проблему проще простого, - достаточно совершить 15-минутную прогулку после приема пищи! Подобная физическая нагрузка способна понижать уровень сахара в крови, который повышается после еды, что является фактором риска развития сахарного диабета. Наиболее полезна вечерняя прогулка после ужина или позднего обеда, так как у многих людей на это время приходится основной прием пищи, когда уровень сахара в крови может стремительно повыситься.



## Самые вредные напитки

Ученые изучили влияние различных напитков на здоровье пожилых людей и выделили самые вредные из них. Наиболее опасным «утолителем жажды» для тех, «кому за...», по мнению диетологов, является сладкая газировка («Кока-Кола», «Фанта», «Пепси-Кола» и прочие лимонады синтетического происхождения). Во-первых, все эти напитки обостряют заболевания суставов. Если ежедневно выпивать всего 2 стакана «Кока-Колы», риск приобрести подагру возрастает на 85%. Всему виной содержащаяся в подобных напитках фруктоза. Она значительно увеличивает содержание в крови мочевой кислоты, в результате чего повреждаются суставы. Причем подагра может возникнуть не только в результате злоупотребления газировкой, но и соками, подслащенными фруктозой. Но и это еще не все. Сладкие газированные напитки могут стать причиной ожирения и возникновения тяжелого заболевания – сахарного диабета (в половине стакана «Фанты», «Пепси» и им подобных содержится дневная норма сахара, а ведь мало кто ограничивает себя половиной стакана, особенно в жару!). Кроме того, многие виды газированных напитков содержат кофеин, который может вызывать бессонницу, повышение кровяного давления и уровня холестерина в крови, нерегулярный сердечный ритм. Так что лучше всего утолять жажду минеральной водой или зеленым чаем, а о газированных лимонадах забыть навсегда...

## Вернитесь к сковородке!

Канадские ученые пришли к выводу, что людям зрелого возраста лучше готовить пищу традиционным способом, на плите, а не в микроволновой печи. Все дело в том, что приготовление еды в микроволновой печи разрушает некоторые питательные соединения в пище, в частности, витамин B12, играющий важную роль для выработки красных кровяных клеток. У пожилых людей нередко отмечается нехватка этого витамина, содержащегося в основном в мясе, а «дополнительное» уничтожение его приводит к самым плачевным последствиям. Потому мясо в микроволновке лучше не готовить, тем более, что на сковородке оно получается намного вкуснее!



## Спасение в магнии?

Бессонница, депрессия, нервозность, запоры и тремор... Вполне возможно, что у всех этих бед, типичных для тех, чей возраст перевалил за 60-летний рубеж, один-единственный источник. А именно – недостаток в организме магния. Хронический дефицит этого минерала может привести к развитию многих заболеваний, очень опасных в пожилом возрасте, в частности, слабости соединительной ткани или нарушению сердечного ритма. Поэтому врачи советуют непременно обращать внимание на такие источники магния, как шпинат, спаржу, орехи, семечки, фасоль, зеленые яблоки и салат, а также зеленый сладкий перец. Еще совсем не лишним будет прием мультивитаминов, содержащих магний (рекомендуемая доза дневного приема магния составляет примерно 4,5 мг на килограмм веса), и регулярные консультации с лечащим врачом.

# 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](http://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!**

# С днем рождения, Cadillac!



**В августе свой 111-й день рождения отмечает икона американского автопрома, компания Cadillac.**

Если бы месье Антуан де ля Мот Кадиллак узнал, что его имя попало в историю благодаря автомобилям, удивлению и смутению его, скорее всего, не было бы конца, - ведь этот французский мореплаватель, путешественник, покоритель Нового Света и основатель города Детройт жил в XVII веке, а в те далекие времена пределом технического совершенства была четырехколесная повозка с запряженной в нее лошадью... Однако порой случаются и гораздо более замысловатые вещи, чем тот факт, что знаменитый инженер, изобретатель и бизнесмен Генри Лиланд назвал свое новое детище, фирму по производству «самоходных экипажей», именно в честь Кадиллака, а вернее, в честь 200-летия прибытия последнего на американский континент. Ну хотя бы то обстоятельство, что эта автомобильная марка могла и вовсе не появиться в истории мирового автопрома, если бы мистера Лиланда не пригласили для аудита в обанкротившуюся фирму Henry Ford Company. Ее бывший владелец, легендарный Генри Форд, «отец-основатель» практически всей истории

средств передвижения США, рассорился со своими компаньонами и ушел из фирмы, прихватив заодно лучших специалистов, чтобы основать затем Ford Motor Company, - впрочем, это уже совсем другая история... Оставшиеся же «на борту» идущего ко дну предприятия инвесторы обратились к Лиланду с просьбой оценить имеющееся в производственных цехах оборудование с целью последующей его ликвидации. Но, поскольку одна из фирм, принадлежавших Лиланду, «Leland and Faulconer», успешно выпускала двигатели для самолетов и машин, предприниматель решил совместить приятное с полезным, то есть наладить выпуск автомобилей, укомплектованных моторами «Leland and Faulconer». Идея была претворена в жизнь в августе 1902 года, новая компания получила название Cadillac, бразды ее правления взял в свои руки сам Лиланд, и уже через 3 месяца, в октябре того же 1902 года, был выпущен первый автомобиль марки Cadillac с мотором в 10 л.с. Отличиями машины стали надежность, простота и качество сборки. Первая партия в 2286 машин была разобрана покупателями за 3 дня. Популярность моделей Cadillac обеспечило качество его запчастей. Для рекламы 3 машины разобрали, перемешали их комплекту-

ющие, а затем снова собрали. Ни одна другая марка в то время подобным фокусом без дополнительной подгонки деталей похвастаться не могла. На следующей модели компании, Cadillac 30, впервые был опробован электрический стартер, что сразу привлекло к ней внимание прекрасной половины человечества: еще бы, теперь не нужно было крутить тяжелый металлический рычаг, чтобы завести мотор!





Однако это было только начало пути Cadillac к успеху: в 1909 году фирма перешла под крыло концерна General Motors, благодаря чему производство было расширено, а конструкционные технологии совершенствовались с каждым днем. Именно в автомобилях этой марки впервые были применены синхронизатор коробки передач, усилитель тормозов, «дворники», зеркало заднего вида, автоматическое переключение скоростей... Во время Второй мировой войны производство машин было приостановлено, и Cadillac выпускал исключительно танки и детали для самолетов, - но и это было к лучшему, так как многие инновации военной техники были взяты инженерами компании на вооружение. Так, в 1948 году на автомобилях Cadillac впервые появились задние габаритные огни. Эта новинка была перенесена с военного истребителя и покорила сердца автолюбителей всего мира. 50-е и 60-е годы прошлого столетия стали поистине «золотым веком» для фирмы. Эпоха начала освоения космоса и утверждения господства человека в воздухе вдохновила дизайнеров Cadillac на создание автомобилей с гигантскими «плавниками» на задних крыльях, задними фонарями в виде реактивного сопла, решетками радиатора, напоминавшими воздухозаборник ракетного двигателя. на свет появились такие популярные модели, как Coupe de Ville, Eldorado, Fleetwood, оснащенные невиданными по тем временам опциями вроде кондиционера, подогрева сидений, ABS, подушек безопасности, и ставшими истинными символами роскоши и олицетворением американской мечты. Но в

начале 70-х разразился топливный кризис, и продажи громадных, прожорливых и дорогих в обслуживании Cadillac упали до нуля. На американский рынок хлынули в огромном количестве экономичные японские и европейские машины. Чтобы справиться с ситуацией, руководство компании задумало выпустить новую модель, способную конкурировать с компактными «иноземцами». Так появился Seville, который по общим габаритам был намного меньше предыдущих моделей, но его салон остался почти прежних размеров, а расход топлива и «цена вопроса» - на удивление низкими. Эта модель помогла Cadillac достичь рекордных продаж в истории, примерно такая же картина повторилась и на следующий год, и еще через год... А затем случилась катастрофа: появление «народного автомобиля» нанесло сокрушительный удар по имиджу бренда, и вот уже врачи, адвокаты и бизнесмены, основные клиенты Cadillac, стали искать более престижную альтернативу, которую с радостью предложили им новые игроки американского авторынка Mercedes-Benz, BMW и Audi. А после того, как в продажу поступил Cadillac Cimmaron с 4-цилиндровым мотором и механической коробкой передач, являвшийся, по сути, перелицованным Opel Ascona, популярность марки и вовсе упала. Спас положение первый внедорожник Cadillac, - Escalade, - появившийся как нельзя более вове-

мя, на волне всеобщего увлечения покорением «бездорожья и разгильдяйства», захлестнувшей мир на рубеже тысячелетий. Но, несмотря на успех модели, а также ряд рекламных акций, позволивших компании избежать банкротства (так, все президенты США ездят исключительно на Cadillac, бесплатно предоставляемыми им концерном), вернуть былую славу Cadillac пока еще не удалось. Впрочем, как уже упоминалось, история порой выкидывает самые неожиданные коленца, и, возможно, престижные американские автомобили имени отважного французского первопроходца еще смогут заявить о себе во весь голос.



# Гороскоп



## Овен (21 марта - 20 апреля)



Август обещает стать для Овнов достаточно спокойным месяцем, не отмеченным неприятными неожиданностями. Вы будете успешно справляться с текущими делами, добьетесь успехов в работе, наладите отношения с близкими. Ближе к концу месяца вам следует быть особенно осторожными с финансами.

## Телец (21 апреля - 20 мая)



В августе Тельцам рекомендуется приступать к активным действиям. Хватит теории, пора претворять задуманное в жизнь! В середине месяца возможны некоторые проблемы в делах, которые грозят при пренебрежительном отношении к ним перерасти в открытые конфликты с партнерами или начальством. Впрочем, очень скоро все волнения улягутся.

## Близнецы (21 мая - 21 июня)



Близнецы «под занавес лета» наконец-то смогут решить давние проблемы и выйти победителями из сложных ситуаций. Правда, в первой половине месяца вам придется работать больше, чем обычно, но это компенсируется финансовым взлетом к концу августа.

## Рак (22 июня - 22 июля)



В августе положение Раков будет несколько неустойчивым - радости и печали будут чересчур быстро сменять друг друга. Не поддавайтесь негативным эмоциям, постарайтесь уменьшить нагрузки, проводите больше времени в обществе друзей и близких, и вам удастся пережить этот сложный период с минимальными потерями.

## Лев (23 июля - 23 августа)



Львы в этом месяце столкнутся с серьезными препятствиями, вставшими на пути их карьеры. Звезды советуют вам следует остерегаться обмана и не поддаваться иллюзиям! Зато на личном фронте вас ждут удачные, гармоничные дни, - и это немного отвлечет вас от проблем...

## Дева (24 августа - 23 сентября)



За исключением короткого периода напряженности в конце месяца, август станет для Дев достаточно благоприятным временем. У вас будет возможность завершить старые дела, в том числе урегулировать долговые вопросы, а также обрести счастье в личной жизни. Словом, все хорошо, прекрасная маркиза!

## Весы (24 сентября - 23 октября)



Весам сейчас нужно проявить предельную осторожность в бизнесе и в любви. К тому же вы будете страдать, особенно во второй и третьей декаде месяца, от недостатка жизненной энергии... Попробуйте пересмотреть некоторые свои взгляды и воспринимать происходящее не так близко к сердцу!

## Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Лучшее время для смены обстановки и отдыха, хотя бы кратковременного! После калейдоскопа проблем и сложностей в начале августа в вашей жизни появится нечто новое, что расцветит серые будни и вдохновит вас на дальнейшие подвиги.

## Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Практически весь месяц пройдет для Стрельцов под знаком «плюс». На начало августа можно запланировать серьезную работу, преследующую отдаленные цели, а его середина и конец больше всего подходят для поездок и отдыха. Удачи!

## Козерог (22 декабря - 20 января)



Козероги сейчас могут надеяться на успех всех начинаний. Воспользуйтесь этим и увеличьте свою активность! Ближе к середине августа для вас наступит затишье в делах, зато этот период ознаменуется для вас удачами в личной жизни.

## Водолей (21 января - 20 февраля)



Водолеям придется сейчас проявить максимальную осмотрительность. Избегайте риска и конфликтов, не идите на поводу у своих эмоций, займитесь самосовершенствованием и работой над прошлыми ошибками, и ближе к осени все проблемы решатся сами собой.

## Рыбы (21 февраля - 20 марта)



Рыбы в августе решатся изменить что-то в своей жизни - и это прекрасно! Даже если речь идет только о смене имиджа... Сейчас вы сможете открыть свои потаенные таланты и нереализованные возможности, так что дерзайте и не бойтесь ничего, - все, что ни делается, делается к лучшему!

# Помощь психолога: как изменить жизнь к лучшему



*На жизненном пути нас поджидает множество событий и сложностей, справиться с которыми самостоятельно бывает очень трудно или вовсе невозможно. Выходом из положения может стать обращение к профессиональному психологу, чья помощь даст возможность взглянуть на ситуацию со стороны, понять, что мешает достижению цели, найти решение важнейших вопросов и выбрать наилучшую дорогу к успеху. И это не пустые слова, утверждает психолог Елена Вогман, применяющая в своей работе уникальную, не имеющую аналогов методику, дающую неизменный успех!*

**- Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с ситуациями, когда совершенно непонятно, что делать...**

- ...и, обращаясь к поисковым системам в Интернете, находил миллион ответов... Для меня эта попытка самостоятельно разобраться в случившемся - свидетельство того, что человек не хочет мириться со своими неудачами, своими болезнями, разочарованиями, а, наоборот, страстно желает понять себя, свое окружение, стать счастливым и добиться успеха в жизни! Я не преувеличу, если скажу, что самые отважные представители рода человеческого посвящали себя поискам коренных причин, лежащих в основе человеческих страданий. Я тоже не понаслышке знакома с теми ситуациями, о которых Вы упомянули, когда действительно не знаешь, что делать. И обращение за помощью к психологу - не признак слабости или психического расстройства, а, наоборот, психического здоровья, и единственный разумный способ справиться с целым рядом проблем, самостоятельное решение которых в силу тех или иных причин невозможно.

**- Скажите, как психолог, - что делать, если человека разрушают такие вещи, как нерешительность, чувство неполноценности, если кто-то по ночам опустошает холодильник, а днем ненавидит себя за это - и не только себя?**

- Очень хорошо понимаю ваш вопрос, я еще добавлю: депрессия, стрессы, проблемы с партнером, весь спектр семейных проблем - на этой почве легко может возникнуть масса хронических болезней...

Прежде чем отвечу на вопрос: «Что делать?», поясню фундаментальный принцип: несмотря на безграничное разнообразие проявлений, все проблемы эмоционального характера, а также психосоматические заболевания, имеют общий источник. Этим источником является часть нашего сознания, в которой погребены все душевные и физические страдания, которые мы когда-либо пережили. Мы не осознаем этого влияния как такового, - человек просто чувствует грусть, или раздражение, или боль. Он не понимает, что происходит, иногда сам удивляется своим реакциям, начинает искать объяснения...

**- А есть ли возможность что-то принципиально изменить?**

- Да, конечно! Я работаю с совершенно уникальной методикой, которая позволяет, не используя гипноз, медикаменты или другие искусственные методы, освободиться от всего того, о чем говорилось выше.

**- Существует ли гарантия, что Вы действительно найдете решение той или иной проблемы?**

- Умный и смелый вопрос, на который я постараюсь дать достойный ответ: каждому из нас свыше дана свобода воли, а значит, и ответственность за то, что происходит в нашей жизни. Что касается того метода, который я использую - мой личный опыт и победы тех, с кем я работаю, служат многократным подтверждением тому, что, если человек способен понять принцип и действительно желает изменений - все возможно! В заключение хочу сказать: мне знакомы страдание и отчаянный поиск выхода, но также и великая удача встреч с теми, кто мне помогает, и счастье быть в состоянии помогать другим. Я буду рада оказать и Вам поддержку и участие, и приглашаю на консультации всех, кто рассчитывает на позитивные изменения в жизни и конкретный результат!

**ПСИХОЛОГ ЕЛЕНА ВОГМАН**

**Hornstr. 3, 10963 Berlin**

**Телефон: 0174.8808729**

**E-Mail: elena.vogman@t-online.de**

## Константин Крымский: «Вся моя жизнь - в движении к цели!»



*Константина Крымского называют «шансонье-интеллектуалом», «вторым Вертинским» и «русским Азнавуром». Его песни «Моя дорога», «Магадан», «Женщина без будущего» стали, едва появившись, настоящими хитами, а сам певец, поэт и композитор вот уже который год считается одним из самых успешных российских исполнителей. Интересно, что изначально Константин даже не думал о профессиональной артистической карьере: все началось с его увлечения караоке, где его и заметил однажды Михаил Шуфутинский... А после выхода первого же альбома Крымского, «Черное и белое», записанного в соавторстве с другом и поэтом Александром Лепейко в качестве подарка узкому кругу друзей, Константин, что называется, «проснулся знаменитым». Затем последовали сольные концерты и новые песни, выступления на фестивалях (в частности, на фестивале шансона в Берлине) и гастроли по всему миру... И останавливаться на достигнутом Крымский не собирается, - впереди еще много новых вершин, которые он намеревается покорить!*

*О них, а также о российском шоу-бизнесе и прочих интересных вещах певец рассказал главному редактору газеты «Время» Анне Кальман.*

**- Константин, Вы славитесь умением собирать полные залы даже в самое невыигрышное время, например, в периоды летних отпусков, количество Ваших поклонников растет день ото дня. Поделитесь своим рецептом успеха?**

- Да нет никакого рецепта успеха. Есть душа, есть правильное отношение к тому, что я делаю. Я не умею фальшивить на сцене, я не умею наигранно улыбаться, не умею говорить о боли с радостью: не могу вот эти два чувства разделить – они либо всегда вместе, либо их просто нет. И вообще, понятие «рецепт успеха» к творчеству неприменимо. В медицине – да, но не в творчестве. Главное – связь с людьми, которые находятся по ту сторону сцены. Поэтому я постоянно стараюсь идти на контакт с зрителями, выхожу в зал. Мы можем пожать друг другу руку, улыбнуться или, наоборот, погрузиться вместе... Я с ними, я один из зала, и мы на одной

волне. И я могу сказать своим зрителям, например, какую-то фразу двумя-тремя словами, ту, что они, может, хотели бы высказать, но у них не хватает словарного запаса, эмоций, может, еще чего-нибудь ... И, когда люди эти слова слышат в моем исполнении, они их принимают. И, если, скажем, человеку признаться в любви надо девушке, он из моих песен себе берет эту фразу, и она ему помогает. Надо пережить какую-то боль, или понять что-то, или взять себя в руки – у меня для каждого есть свое слово. Ну, это не рецепт. У каждого исполнителя какие-то свои фишки присутствуют. В основном, конечно, много надумано, наработано именно профессионально. Есть люди, которые специально строят какие-то формы обращения – у меня этого нет. На сцене я такой же, как в жизни. Это, наверное, людям и нравится, что они не приходят на какого-то идола или на какую-нибудь икону посмотреть, послушать. Они приходят к Константину Крымскому, которому можно просто сказать что-то вроде «Костя молодец!», послушать истории, которые я рассказываю в моих песнях, и получить заряд душевного тепла.

- Вы, хотя и отрицаете свою причастность в шоу-бизнесу, тем не менее наверняка можете ответить на такой вопрос: в последнее время в шоу-бизнесе, как в российском, так и в мировом, произошла масса перемен: изменилось медиа-пространство, изменились подходы к продвижению артистов. По Вашему мнению, эти перемены – к лучшему?

- Ну, честно говоря, я особых перемен не заметил в шоу-бизнесе. Я со стороны всю эту тему наблюдаю и вижу, так сказать, определенные потуги что-то изменить, но все это идет очень тяжело. Понятно, что это устоявшиеся уже определенные как группировки, так и стереотипы. Здесь надо объединяться всем, надо искоренять фанеру. Считаю, что это правильно. Также важно защищать авторские права, считаю, что и это правильно. И мне кажется, что молодым, талантливым людям надо давать должную поддержку на государственном уровне. Для этого необходимо проводить какие-то определенные конкурсы, наверное, как это было раньше, в советские времена. Какую-то базу подвести, потому что не может молодой человек или девушка иметь у себя в запасе, грубо говоря, миллион долларов для того, чтобы стать звездой при наличии таланта и всего прочего. А вся телевизионно-радийная, так сказать, медийная вся система должна быть все-таки больше направлена на людей, а не на зарабатывание денег. А сейчас, к сожалению, у кого есть деньги, тот и звезда. Мнения народа вообще никто даже не спрашивает, идет такое навязывание стереотипов. Кстати, на Западе такого не увидишь, это присуще нашей матушке России. Ну, надеюсь, что все будет меняться, потому что мы тоже не молчим, не стоим, мы тоже пытаемся для этого что-то делать.

- Вы являетесь частым гостем нашего города, вернее, постоянным участником фести-

стиваля «Шансон по-русски» в Берлине. Какие впечатления у Вас от Берлина и от берлинской публики?



- Начнем с того, что в Берлине приходят меня слушать в основном не немцы, а русскоговорящая публика, советское, постсоветское поколение. Но немцы среди моих зрителей тоже есть, и, хотя они не понимают ни слова, им, видимо, нравится музыка, тембральность и прочее. А вообще у меня нет разделения на берлинскую, французскую или еще какую-то публику. Все зрители и слушатели для меня одинаковы по сути своей. Если им мои песни нравятся, они придут, если не нравятся, они уйдут с концерта. И вот это, наверное, и есть критерий оценки популярности артиста. Слава Богу, у меня пока такого не было, чтобы люди вставали и уходили с концерта... Конечно, всегда есть определенные нюансы, в каждом зале, в каждой стране, но настоящий артист дол-

жен уметь поймать настроение зала, неважно, где именно он находится.

- Вас часто сравнивают с Азнавуром и с Вертинским – какое из этих сравнений Вам больше по душе?

- Скажу так: сравнение с величайшими мне по душе, и с Вертинским, и с Азнавуром. Ведь сравнивать – это значит выделять. Если акценты ставятся именно на подобных великих людей, то я этому только рад. Сравнивают же люди, которые знают, о чем говорят, а таких людей на самом деле немного, тех, кто слышал Вертинского, и тех, кто слышал Азнавура. Значит, это либо музыканты, либо люди, будем так говорить, из какого-то определенного сообщества, уважающего творчество этих людей. Конечно, мне, как артисту, такое сравнение очень приятно. Получается, я оказываюсь в одном ряду с такими известными и уважаемыми людьми...

- Константин, у Вас есть «патентованный» способ достижения гармонии с самой собой?

- У меня полная гармония с самим собой, с окружающим миром, с людьми, меня окружающими, и мне на это патент не нужен.

- Как Вы видите себя через, скажем, 30 лет? Есть какие-то цели, которых Вам непременно хотелось бы достичь?

- Целей много, они возникают периодически. Я их достигаю, потом намечаю новые вершины – и иду к ним. И если я этого делать не буду, то заскриплю, проржавею, сломаюсь... Вся моя жизнь – в движении к цели. И вот это стремление не останавливаться ни на миг и есть тот моторчик, тот двигатель, который толкает, толкает, и толкает меня вперед. У других есть какие-то, может быть, иные толкачи, ну, а я всегда за то, чтобы все делать самому, самому получать и всем раздавать.



## Кто на новенького?



*Кто-то из мудрых сказал, что мир слишком интересен, чтобы ездить в одно и то же место. На самом деле, нет ничего увлекательнее, чем открыть для себя что-то новое и небанальное. Может, есть смысл отказаться от идеи провести отпуск на одном из, бесспорно, замечательных, но уже изведанных курортов Турции, Испании или Хорватии и присмотреться к менее загруженным направлениям?*

Мальта - одно из самых маленьких государств в Европе, но мы-то с вами знаем, что дело вовсе не в размере! Пожалуй, на всей планете нет подобного уголка, где бы на та-

ком малом пространстве было сосредоточено столько уникальных культурных памятников и так явственно бы ощущалось дыхание истории... За 7000 лет, что насчитывает официальная история Мальты, ее успели колонизировать финикийцы, римляне, норманны, испанцы, французы и англичане, приложили руку также хетты, греки, турки-османы, арабы, и все вместе они превратили этот компактный архипелаг, состоящий из островов Мальта, Гозо и Комино, и его население в уникальный плавильный тигель средиземноморских цивилизаций, со своими, не похожими ни на какие другие языком, обычаями, кухней и образом жизни.

Здесь нет ни рек, ни гор, а городом называют всего лишь две-три улицы с несколькими домами. Зато здесь есть храмы времен неолита, величественные средневековые крепости и потрясающие храмы в стиле барокко, бескрайние пляжи, живописные бухты и гроты, коралловые пещеры и рифы... А еще - великолепная погода круглый год напролет, удивительной красоты и чистоты море, потрясающие по вкусу блюда из свежих морепродуктов и еще масса замечательных вещей, ради которых просто необходимо хотя бы раз побывать на Мальте!



Тем, кто давно мечтал оказаться в сказке, самое время подумать о поездке в Шотландию. Мрачные замки на обрывах, скрипучие волынки, лох-несское чудовище, единороги на гербах, улочки Эдинбурга с древними легендами и обволакивающий острова густой туман... Старинные рыбацкие поселения, нагорья, поросшие вереском, шотландская клетчатая ткань и, конечно, настоящий виски! Каждый, кто побывает в Шотландии, обязательно найдет для себя что-то особенно затрагивающее душу: кто-то влюбится в удивительно разнообразную природу, кто-то будет заворожен ее историей, кто-то заинтересуется мистическими кельтами и друидами, а еще кто-то будет в восторге от колоритных обитателей этой замечательной страны. Кстати, считается, что август – лучшее время для ее посещения: может, давайте убедимся сами, так ли это?

Тем, кто в детстве зачитывался книжками Астрид Линдгрен, непременно стоит отправиться в августе в Швецию, насладиться коротким северным летом и возможностью полюбоваться лесами и реками, горными озерами и водопадами, шхерами, фьордами и островами... Увидеть монолитные глыбы, зажавшие в объятиях перламутрово-сапфировые морские воды, которые бороздят чуть поржавевшие и от того еще более красивые паромы-труженики, неправдоподобно зеленые леса и луга, аккуратные разноцветные домики, а также посетить «Северную Венецию», - Стокгольм, - расположенную на 15 островах, королевскую резиденцию Амалиенбург, древний Гетеборг с его самым старым университетом Европы и величественным фортом Эльфсборг... А заодно искупаться в прохладной балтийской воде, погулять по белому песку чистейших пляжей, попробовать суп из черники, бутер-

брод с кровяной колбасой и плюшки с корицей и понять, что жизнь прошла не напрасно.

В августе на Мадагаскаре самый разгар зимы, прохладного и засушливого сезона, - идеальное время для поездки! В «обязательную программу» мадагаскарского вояжа непременно должны входить сафари на территории одного из многочисленных заповедников, где живут дикие животные, которые водятся только тут (благодаря уникальным условиям на Мадагаскаре живут и развиваются млекопитающие, птицы и рептилии, вымершие во всех остальных частях света), и посещение каменного леса или плато Цинжи-дю-Бемараха — миллионы острых каменных шпиль, плотно прижатых друг к другу. Новые впечатления и стопроцентная экзотика гарантированы!



## Чего требует красота



**В погоне за красотой хороши далеко не все средства, - проверено!**

Недавно опубликованные результаты исследований ученых из Центра охраны здоровья университета Вандербильта (Wellness Resource Center Vanderbilt University) могут повергнуть в ужас кого угодно: оказывается, современная среднестатистическая женщина проводит 31 год своей жизни на диете, отказывая себе в тех или иных продуктах. И происходит это не оттого, что у нее нет возможности полакомиться, скажем, сдобной булочкой – вовсе нет. Просто существуют некие эталоны красоты (в частности, пресловутые объемы 90х60х90), которым нужно соответствовать, - и точка. Тем же, кто под них не подходит, приходится нелегко: стереотипы, которые навязывает им общество, порой сильнее здравого смысла. Вот и приходится стараться из всех сил, изнурять себя всевозможными косметическими про-

цедурами, ограничивать себя в еде и пробовать новые виды фитнеса. Казалось бы, все это делается, чтобы выглядеть «на все сто», но подчас в погоне за красотой приходится жертвовать здоровьем. Давайте разберемся, стоит ли игра свеч?

Современным идеалом красоты, широко растиражированным средствами массовой информации, является... не кто иной, как кукла Барби (именно она считается законодательницей современной «моды на внешность» и идеальной моделью). Но пропорции «американской красавицы» не имеют ничего общего с реальной женщиной, - формами, близкими к очертаниям Барби, живой человек обладать не может, так как в подобном теле недостаточно места для многих жизненно важных органов (в нем может быть либо трахея, либо пищевод, но и то и другое вместе там не поместится). Так что тем, кто мечтает быть похожей на восхитительно строй-

ную и длинноногую куколку, нужно сделать выбор – либо дышать, либо есть...

Не слишком далеко от Барби ушли и признанные красавицы современности, обладательницы идеальной модельной внешности – по законам жанра, это девушки не менее 175 см ростом, с объемом груди 84–85 см, объемом талии 60 см и бедер 90 см. Для большинства женщин эти размеры недостижимы даже при самой суровой диете, потому что это вопрос конституции, а не процента жировой или мышечной массы. Тем не менее дамы, обладающие ширококостным или нормальным типом телосложения, продолжают с завидным упорством двигаться к заветной цели – обрести «модельную» фигуру. И не задумываются ни на секунду, что, между прочим, капризная ветреница мода может в любой момент сделать оборот вокруг своей оси - и похожие на афганских борзых модели перестанут считаться красивыми...



Так уже бывало не раз, - изящные, худые до прозрачности красотки времен Средневековья, которые выбривали себе лоб, чтобы он казался выше, а также выщипывали брови и ресницы, чтобы обратить внимание на глаза, с приходом эпохи Ренессанса вмиг потеряли свою популярность. А вот яркие, упитанные дамы с пышными формами и густыми волосами стали не только любимыми моделями художников, но и признанными эталонами красоты! И тут же все поголовно начали красить щеки и глаза, отращивать длинные волосы и пить жирные сливки, чтобы хоть как-то поправиться... Потом снова все изменилось, аристократическая бледность вновь приобрела актуальность, и на какие только уловки не приходилось идти дамам, чтобы согнать с лица румянец! В ход шли шляпки с вуалями, пудра, специальные белила на основе свинца, а некоторые, самые отчаянные, даже круглосуточно держали под мышками камфарные компрессы и пили уксус... Зато в середине XX века, когда Коко Шанель провозгласила моду на загар, практически все прогрессивное человечество (по крайней мере, его женская половина) кинулось нагуливать здоровый цвет лица, а также покупать тональные кремы, пудры и прочую декоративную косметику бронзового оттенка. И никто уже и не вспоминал об интересной томной бледности, которая веками считалась признаком хорошего тона и общей ухоженности.

Так что, прежде чем решаться в очередной раз сесть на диету, чтобы хоть немного приблизить пропорции своего тела к вождельным 90-60-90, не лишним будет подумать, а зачем, собственно, это нужно, и нужно ли вообще. Не говоря уже о том, что, даже обладая лишним весом, вполне можно себя превосходно чувствовать. А вот способность нормально питаться, не стараясь постоянно сохранить стройность, можно запросто потерять, - как потеряли ее уже почти 28% жительниц Европы (к такому выводу пришел британский ученый Ричард Бэнс, в течение последнего десятилетия изучавший рацион женщин разных стран). И маниакальное стремление довести свою фигуру до совершенства с легкостью может закончиться не победой над жировыми излишками, а диагнозом «анорексия» (то есть психи-

ческим расстройством, при котором желание похудеть становится патологическим, а страх перед ожирением переходит в паранойю). А анорексия, в свою очередь, может привести к летальному исходу - у нее самый высокий процент смертности среди психологических заболеваний...

Красота требует, но не жертв, а разумного к себе подхода. К тому же, как мы уже выяснили, в само понятие «красота» входят не только привлекательное лицо и стройная (или, наоборот, пышная, - в зависимости от «тренда сезона») фигура. Это еще и внутренняя гармония, жизнь в согласии с собой, полное принятие себя, своей комплекции (пусть не идеальной) и своего возраста, бодрость духа и оптимизм. Вот к достижению их-то, как показывает практика, и надо стремиться всеми силами, - потому что мода на тот или иной тип красоты приходит и уходит, а умение жить в согласии с собой и окружающим миром остается.



**ВРЕМЯ**  
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

**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: .....

# Путь к красоте

*Остановить время, приблизиться к совершенству, обрести гармонию с собой и избавиться от приобретенных или врожденных недостатков внешности? Нет ничего проще, полагает пластический хирург и владелец клиники пластической и эстетической хирургии **Gemeinschaftspraxis für Plastisch Ästhetische Chirurgie Dr. U. E. Ziegler | Dr. I. Hodorkovski**, доктор Игорь Ходорковский.*



- Игорь, расскажите, почему Вы выбрали для себя именно эту область медицины – пластическую хирургию? Ведь, насколько мне известно, во время учебы в университете Вы серьезно занимались психотерапией...

- На самом деле изначально я не планировал становиться именно пластическим хирургом, - эта идея пришла ко мне после того, как я, уже будучи врачом, проходил практику в клинике эстетической хирургии. Там-то я и осознал уникальность этого медицинского направления, способного решать не только эстетические, но и морально-психологические проблемы, сочета-

ющего и медицину, и творчество, и науку. Это и определило мою дальнейшую судьбу!

- С тех пор прошло немало времени, теперь Вы – владелец собственной клиники, за плечами у Вас – множество успешно проведенных операций. А есть у Вас «любимые» хирургические вмешательства, которые Вы делаете с особенным удовольствием?

- Выполняя весь спектр пластических операций, как эстетических, так и реконструктивных (исключение составляют только операции по изменению пола!), я не выделяю для себя «любимых». Любимая операция – это та, которая сделает пациента счастливым и поможет ему обрести гармонию с собой и с окружающим миром. Хотя с профессиональной точки зрения мне, несомненно, интереснее делать сложные, творческие операции, как, например, лоскутная пластика (это из области реконструктивной хирургии), - липосакция в этом контексте мне нравится значительно меньше, она слишком скучная (*улыбается*). Еще к числу моих операций-фаворитов принадлежит маммопластика (увеличение и подтяжка груди) из-за ее высокой эстетичности.

- От обращения к пластическому хирургу обычно ждут чудес. Бывает ли такое, что ожидания не совпадают с результатом?

- Чудеса случаются только в сказках, а от операции можно ждать лишь определенного результата. Именно это я и объясняю пациенту во время первой консультации, именно поэтому и уделяю столько внимания разъяснительным беседам. Ведь главные мои, как пластического хирурга, цели и желания – корректировать внешность, делать ее более гармоничной, не идя вопреки законам природы. Кроме того, я считаю необходимым максимально ясно и детально обсудить с пациентом как все его представления, так и конечный результат, и особенности восстановления после операции, и границы возможностей пластической хирургии. Потому что залог успешного результата любой операции – не только профессионализм врача, новейшие технологии, оборудование и материалы, но и безоговорочное доверие пациента к врачу, и полное взаимопонимание между ними. К нам обращаются люди, у которых нет проблем со здоровьем, они приходят в нашу клинику, чтобы стать красивее, а путь к красоте идет в первую очередь через заботу и внимание, которые необходимо уделять каждому пациенту.

- Какие процедуры пользуются в Вашей клинике наибольшей популярностью?

- Сложно сказать... Наверное, это увеличение и подтяжка груди, подтяжка живота, коррекция контуров тела и омолаживающие операции всех видов, от подтяжки лица до коррекции морщин, в том чис-



ле с применением нехирургических методик и техник (инъекции ботулиноксина, филлеры-наполнители и пр.).

- А что происходит после того, как собственно операция уже сделана?

- Многие оперативные вмешательства, предлагаемые в нашей клинике, проводятся амбулаторно и не требуют последующего пребывания в стационаре. Есть, правда, и такие, после которых все же необходим небольшой реабилитационный период, во время которого пациенты находятся в комфортабельных палатах под патронажем высококвалифицированных медсестер. Для тех же, кто хочет совместить приятное с полезным, проведя послеоперационный период на самом знаменитом в мире бальнеологическом курорте – в Баден-Бадене, - я и мои партнеры предлагаем полный комплекс услуг, начиная от трансфера и размещения в лучших отелях города, и заканчивая проведением восстановительных процедур. Кроме того, мы тесно сотрудничаем с одной из московских клиник, персонал которой осуществляет наблюдение и проводит консультации для наших пациентов... В любом случае оптимальное послеоперационное сопровождение до полного восстановления и сохранение конфиденциальности гарантированы!

- Как можно записаться к Вам на консультацию?

- По телефону 0711/ 8 60 20 123 или по электронной почте [info@praxis-zh.de](mailto:info@praxis-zh.de).

- Игорь, больше спасибо Вам за разговор, - и удачи Вам!

**GEMEINSCHAFTSPRAXIS**  
*für Plastisch Ästhetische Chirurgie*  
**Dr. med. Ulrich E. Ziegler**  
**Dr. med. Igor Hodorkovski**

**Sporerstraße 20 , 70173 Stuttgart-Stadtmitte**

**T 0711. 8 60 20 123**

**F 0711. 8 60 20 124**

**E-Mail: [info@praxis-zh.de](mailto:info@praxis-zh.de)**

**Мы говорим по-русски!**

# Медицинская служба «Гармония 24»



## Уход за больными и пожилыми людьми 24 часа в сутки

### Медицинское обслуживание и профессиональный уход

- за больными и тяжелобольными
- за детьми и родственниками во время отпуска
- за послеоперационными больными
- инъекции и перевязки, назначенные врачом
- контроль сахара и давления
- помощь в своевременном приеме медикаментов
- круглосуточные дежурства на дому у пациента (nach Genehmigung von Pflegekasse oder Sozialamt)
- помощь при одевании и снятии Kompressionstrumpfe
- прогулки с сопровождающим

### Бытовые услуги

- помощь по дому - уборка, стирка, глажение белья, приготовление пищи
- покупка продуктов с доставкой на дом
- перенятие Kehrwoche

### Дополнительные услуги только для НАШИХ ПАЦИЕНТОВ

- бесплатное оформление свидетельства о нахождении в живых (только в Baden-Baden)
- доставка лекарств на дом
- консультации по социальным вопросам
- услуги психолога
- педикюр - маникюр
- поездки к врачам, в клиники, в общественные и государственные учреждения на автомобиле в сопровождении переводчика
- участие в деятельности вновь организуемого клуба *Sei Gesund* (только Stuttgart)
- лечебная гимнастика в минеральном бассейне *Leuze* (Stuttgart)

### Мы гарантируем Вам

- совет, поддержку и помощь в экстренной ситуации в привычной Вам домашней атмосфере
- профессионализм и высоконравственное отношение

Все сотрудники „Гармонии“ обладают большим жизненным и профессиональным опытом, имеют высшее или среднее специальное медицинское образование.

Наши сотрудники - не только высококвалифицированные специалисты, говорящие на русском и немецком языках, но и просто добрые люди, умеющие и любящие заботиться о других.

## Мы с Вами 24 часа на связи



- STUTTGART - LUDWIGSBURG -  
- ESSLINGEN - BÖBLINGEN -

Harmonie 24 GmbH  
Ambulanter Pflegedienst  
Voltastr. 10, 70376 Stuttgart

Tel.: 0711/ 248 49 20  
Mobil: 0178/ 935 95 30  
Fax: 0711/ 24 84 92 11

- SCHWÄBISCH-GMÜND -  
- AALEN -

Harmonie 24 GmbH  
Ambulanter Pflegedienst  
Falkenbergstr. 8, 73525 Schwäbisch-Gmünd

Tel.: 07171/ 874 17 86  
Mobil: 0176/ 20 38 79 12  
Fax: 07171/ 874 17 88

- BADEN-BADEN - RASTATT -  
- KARLSRUHE -

Harmonie 24 GmbH  
Ambulanter Pflegedienst  
Eisenbahnstr. 7, 76530 Baden-Baden

Tel.: 07221/ 970 56 70  
Mobil: 0172/ 468 97 47  
Fax: 07221/ 970 56 72

[www.harmonie24.org](http://www.harmonie24.org)

# В августе на экранах

С 1 августа 2013 года

## DIE SCHLÜMPFE 2 («СМУРФЫ-2»)

Режиссер и автор сценария: Раджа Госнелл

Роли озвучивали: Кристина Риччи, Нил Патрик Хэррис, Алан Камминг

Продолжение сказки про синих гномов-смурфов: злой волшебник Гаргамель создает злобных Непослушек, которые должны помочь ему овладеть магической сущностью добрых смурфов. Вместе с ними он похищает Смурфетту и увозит ее в Париж, - но ей на выручку уже спешат все синие гномы, а заодно и их друзья.

R.I.P.D.

## («ПРИЗРАЧНЫЙ ПАТРУЛЬ»)

Режиссер: Роберт Швентке

Авторы сценария: Фил Хэй, Мэтт Манфредо

В ролях: Джефф Бриджес, Райан Рейнольдс, Кевин Бейкон

Детективы из «Загробного департамента полиции - R.I.P.D.» расследуют преступления по ту сторону могилы и гонятся за не в меру ретивой нечистью. Молодой полицейский, после гибели от руки неизвестного злоумышленника угодивший в мир иной, в обмен на помощь при расследовании собственного убийства обязуется следующее столетие посвятить службе в R.I.P.D. и, получив в напарники брутального стрелка эпохи вестернов, выходит на борьбу с неуспокоившимся злом.

С 8 августа 2013 года

## LONE RANGER («ОДИНОКИЙ РЕЙНДЖЕР»)

Режиссер: Гор Вербински

Авторы сценария: Тед Эллиот, Терри Россио, Джастин Хэйс

В ролях: Джонни Депп, Хелена Боннем-Картер, Арми Хаммер

Судьба сводит вместе блюстителя закона Джона Рейда и индейца Тонто совершенно случайно - но их встреча становится точкой отсчета в борьбе с жадностью и коррупцией во времена, когда появление первых железных дорог изменило представление о власти и могуществе в мире.

С 15 августа 2013 года

## ELYSIUM («ЭЛИЗИУМ»)

Режиссер и автор сценария: Нил Бломкэмп

В ролях: Мэтт Дэймон, Джоди Фостер, Уильям Фихтнер

В 2159 году существует два класса людей: очень богатые, живущие на чистой, созданной руками человека, космической станции под названием Элизиум и остальные, живущие на перенаселенной разрушенной Земле. Возможно ли изменить ситуацию и вернуть равенство в экстремально поляризованный мир?

PERCY JACKSON: IM BANN DES ZYKLOPEN

## («ПЕРСИ ДЖЕКSON: МОРЕ ЧУДОВИЩ»)

Режиссер: Тор Фройденталь

Авторы сценария: Марк Гуггенхайм, Рик Риордан

В ролях: Логан Лерман, Шон Бин, Нэйтан Филлион

Перси Джексон отправляется на поиски своего друга, сатира Гроувера, попавшего в ловушку к циклопу Полифему, на острове которого спрятано и мифическое Золотое руно. Но, чтобы добраться до цели, Перси необходимо переплыть Море Чудовищ и сразиться с его обитателями — Сциллой и Харибдой, сладкоголосыми сиренами и коварной волшебницей Цирцеей.

С 22 августа 2013 года

## PAIN & GAIN («КРОВЬЮ И ПОТОМ»)

Режиссер: Майкл Бэй

Авторы сценария: Кристофер Маркус, Стивен МакФили, Пит Коллинз

В ролях: Марк Уолберг, Дуэйн Джонсон, Энтони Маки

Трио бодибилдеров их Флориды решает круто изменить свою судьбу и разбогатеть, - ведь сделать это так просто! Всего-то и нужно, что воплотить в жизнь план похищения миллионера и получить за него выкуп. Но если в организме мышц больше, чем мозгов, то даже самый лучший план может не сработать...



# Легче легкого!

Эти блюда придутся по вкусу и гурманам, и тем, кто строго следит за своей талией.

## Салат из одуванчика

**Ингредиенты:** 200 г листьев одуванчика, 200 г салата, 50 г зелени петрушки, 150 г майонеза, 1 вареное яйцо, 50 г кедровых орехов

Листья одуванчика замочить на 40 минут в холодной воде, затем вместе с салатом нарезать соломкой, яйцо мелко нарубить, все соединить, посолить по вкусу и заправить майонезом. Оформить орешками, зеленью, цедрой лимона.



## Салат «Август»

**Время приготовления:** 15 минут

**Ингредиенты:** 400 г редьки, 240 г огурцов, 1 луковица, 150 г растительного масла, зелень для оформления, специи по вкусу

Редьку очистить от кожицы и натереть на терке, лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Натертую редьку смешать с горячим пассерованным луком и маслом. Охладить салат, посыпать солью. Украсить кружочками огурцов и зеленью.

## Морковный суп с апельсинами

**Ингредиенты:** 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 1 лавровый лист, 2 стручка острого перца, 500 г моркови, 750 г овощного бульона, 4 апельсина, 1 столовая ложка меда, 100 мл сливок, соль, перец по вкусу

Мелко нашинкованный лук пассеровать в масле до золотистого цвета. Добавить нарезанную крупными кубиками морковь, положить лавровый лист, очищенный от семян острый перец, влить 2 столовые ложки бульона и потушить под крышкой 8–10 минут. Соединить с оставшимся бульоном, варить 15 минут. Овощи протереть через сито вместе с бульоном, удалив перец и лавровый лист. 3 апельсина очистить, удалить зернышки, отжать сок. Вылить сок в суп, приправить солью, белым перцем, медом. Вскипятить. Оставшийся апельсин разделить на дольки. Сливки взбить и добавить в суп вместе с апельсиновыми дольками.



## Баклажаны в сметане

**Ингредиенты:** 2 баклажана, 1 столовая ложка муки, 3 столовых ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, перец черный молотый, соль по вкусу

Баклажаны нарезать ломтиками, положить в горячую воду на 5 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Ломтики баклажанов посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить на масле. Уложить их в форму, залить сметаной и запечь в духовке 30–40 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

## Малина с миндалем

**Ингредиенты:** 100 г миндаля, 500 г малины, 4 столовые ложки сахарной пудры, 2–3 веточки мяты

Миндаль пропустить через мясорубку. Отложить несколько самых красивых ягод малины, остальные слегка размять. Добавить толченые или мелко рубленые листья мяты. Ягодную смесь смешать с миндальной массой. Подавать десерт в вазочках, посыпав сахарной пудрой и оформив листочками мяты и ягодами малины.



# ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

## Куплю/Продам

Аппарат для баллонного массажа простаты! 3 лечебных фактора, золотой стандарт лечения простаты.

Тел. 030/ 896 50 978

Опытный водитель грузовика / LKW-Fahrer, Kl. C-E, ищет работу.  
Тел. 0176 298 999 17  
Владимир

Продам большой прямоугольный аквариум с крышкой и подсветкой. Тел. 0176 276 55 608

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

Служба по уходу на дому «Veritas» (филиал в Марцане) срочно ищет сотрудника или сотрудницу на должность Stellvertretende(r) PDL на самых лучших условиях! Резюме просьба высылать по адресу i.luft@veritas-company.de.

Рекламное агентство в районе Berlin-Mitte ищет практикантов (Grafikdesign/Mediengestaltung). Резюме высылать по электронной почте grafik@deintemplate.de

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

## Услуги

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

предлагает услуги по супервыгодному страхованию автомобилей и другие оптимальные условия страхования по самым низким ценам! С нами вы экономите до 30% страховых взносов! Обращаться по телефону 030/ 688 377 129

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

Музыкальная группа «ЗОЛОТЫЕ» весело и со вкусом проведет ваше мероприятие (свадьбы, юбилеи, корпоративы), а также поможет в его организации (тамада, видео-фотосъемка) Bundesweit. Многолетний и разносторонний опыт сделает ваше торжество поистине интересным, а солисты группы запомнятся вам надолго!  
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 ждет Вас с 1 июля по новому адресу!**

**G.F.A. Forumautomobile GmbH**

TÜV/AU Achsvermessung  
Inspektion nach HV Karosserie / Lackierung  
Reparaturen aller Art Klimaservice

Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin  
030/ 2969194  
Fax 030/294 0702  
info@gfaforumautomobile.de

**www.gfaforumautomobile.de**

## Разное

Ищу одноклассников! Г. Гай, Даршт Антон, Узингер Вера, Янц Наташа  
Тел. 0177 837 04 43

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

**КУПОН** Текст объявления (только этот текст будет напечатан!):


**Бесплатные объявления** (Количество публикаций: бесплатно  до 3 раз платно  раз х5 евро)

### Рубрики:

- куплю/продам  подарю/приму в подарок  
 сниму квартиру/ищу Nachmieter  поздравления/соболезнования  
 ищу работу  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.**

# СКАНВОРД

Обычная причёска хиппи	↘	Чья столица Уфа?	↘	Дыра, от которой бегут крысы	↘	«Влюбленная» масть						
	↙			Безликая масса людей		Сигурни из фильма «Чужой»						
Возделывающий «Поле чудес»		Распил в попечнике	→									
↙												
«Старший конюх» среди имен		Ветвь в клюве голубя мира	→			Веревка к детонатору	↘	Гаргунер от Жюль Верна	↘			
↙					Квентин в мире кино							
Тройка от художника		Едкий ...	→			Испуганные движения сердца		Больше, но дешевле		Олений мох		
↙												
			↘	Улепечение		Колядование	↘					
	Стремление		↘	Свадебное военное звание	↘			Конкурент «Тайда»	↘	Торговый посредник	↘	Сезон уборки тростника
↙				Донос на самого себя		Детище Аллы Духовой						
	Актриса Гомес		↘	Белое - ян, а черное?				Йовович				
↙						Спорт аристократов	↘					
	Бродяга с деньгами		↘	Оружие с игровой карты				Первая невеста Жени Лукашина		Мамон		
↙						Любимое дерево игрушечников		Коррозия				
								Кто снял «Конька-Горбунка»?	↘	Яство		Купчая
								Павел из «Comedy Club»		Вечная плакса		
								Китовый ящер		Создатель паровой машины		

## IMPRESSUM



www.veritas-company.de

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

Schutzgebühr: EUR 1,50 | 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

**Redaktion / Редакционная подготовка:**

RBWPM Grafika s.r.o.  
Kosicka 38  
82108 Bratislava

**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 Werbeerhalt. 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



90% россиян живут в стрессе. Остальные живут в Великобритании, Франции, Швейцарии и США.

- Так, бекон, яичница, фасоль... а где тост?  
- Ваше здоровье, сэр!

- Потому что я трус и подлец!

На суде:

- Почему вы не спасли жену, когда она тонет?

- А я что, знал, что она тонет? Орала, как обычно...

Если вы считаете, что неудачно вышли на фотографии, то посмотрите на нее еще раз лет через десять, и ваше мнение изменится.

Вчера ребята с нашего двора показали кузькину мать ребятам с соседнего двора. Спонсором показа выступила водка «Кристалл».

- Ваш английский завтрак, сэр!

- Поручик, Вы трус и подлец! Я вызываю Вас на дуэль!  
- А я не приду!  
- Почему?



## Светлана Малахова завоевывает Японию

Как обмолвилась в одном из интервью известная российская художница Светлана Малахова, ей поступило предложение разработать принт для новой коллекции одного из японских дизайнеров. Но ни имя модельера, ни описание принта Светлана не раскрывает: «Я буду держать интригу до момента презентации коллекции» - заявляет Малахова. О том, в каком стиле будет выполнен принт, тоже остается лишь догадываться, ведь картины Светланы разнообразны: в них много и абстракции, и импрессионизма. Японская мода известна во всем мире своей креативностью. Местные жители не боятся ярких цветов, сочетания необычных фактур, многослойности, удивительных принтов и орнаментов. Иной раз кажется, что они могут обернуть шею не в платок с ярким рисунком, а в целую картину, если только захотят. Так что поле для творчества у Светланы Малаховой безгранично! Очень интересно в качестве принта, особенно для шейных платков, будет смотреться картина Малаховой «Повелитель мира». На нем изображен силуэт человека, который, если грамотно завязать платок, будет необычно обвивать шею. Хотя, кто знает, может быть, в основу коллекции ляжет совершенно новый, ранее нигде не появлявшийся рисунок.



## Андрей Павлович нашел дизайнера своей мечты



Пока певец Андрей Павлович снимал свой клип «Больно» на знаменитых пляжах Малибу, в Москве полным ходом шел ремонт квартиры, где живет музыкант. Андрей долгое время не мог найти дизайнера, с которым бы он мог претворить в реальность представления и мечты о своем жилье, и уже начал все делать сам, как вдруг в Америке, в компании общих друзей, он случайно познакомился с человеком, который смог воплотить все задумки артиста в жизнь. «Я был приглашен в гости, где интерьер дома делали сотрудники дизайнерского бюро, которым руководит Алекс, - рассказывает Андрей Павлович. - И у меня была замечательная возможность сразу воочию увидеть, как они работают. Интерьер меня приятно поразил, и я уже тогда принял решение, что мы должны сотрудничать!». Ремонт был сделан в кратчайшие сроки. В квартире певца, выполненной по последним трендам современного дизайна, присутствует воплощение буржуазной роскоши начала XX века. В интерьере использованы эксклюзивные материалы и мебель из разных уголков мира. Что-то прилетело из Аргентины, что-то из Парижа, но большая часть предметов, конечно же, из США. «В течение долгих двух лет, пока моя квартира ремонтировалась, постоянно что-то приходилось перелазить, поскольку в жизни оказывалось не таким, как я себе это представлял. И только сейчас мой интерьер абсолютно идеален!», радуется Андрей Павлович.

## «Татушка» Катина выходит замуж

Бывшая солистка группы «Тату» 28-летняя Лена Катина выходит замуж. Ее избранником стал 37-летний музыкант из Словении Сашо Кузманович, который переехал в Америку уже много лет назад и создал собственную рок-группу Collision. Также Кузманович был солистом известной американской группы A New Vise, сотрудничал с музыкантом из легендарной группы Offspring Ронном Вэлти и с рэпером Пафф Дэдди. Сейчас Сашо занимается продюсированием и созданием саундтреков к знаменитому американскому сериалу «Милые обманщицы». Несмотря на то, что пара на протяжении последних 4 лет проживает в Лос-Анджелесе, свадебное торжество состоится в Москве в самом конце августа. Будущие супруги пригласили на свадьбу только самых близких родственников и друзей. Медовый месяц Лена и Сашо хотят провести на далеких островах, чтобы отдохнуть от шума и суеты.



**ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?  
ЗАПОЛНИТЕ ПОДПИСНОЙ КУПОН НА СТР. 25 И ОТПРАВЬТЕ ЕГО В РЕДАКЦИЮ!**