



Карина:

«Каждый человек способен изменить мир к лучшему, если он начнет с себя!»

СТР. 20

Певица Карина, экс-солистка популярной группы «Сливки» и единственная в России исполнительница, которая работает в жанре Euro Pop Dance, - о переменах, произошедших с ней в минувшем 2012 году, и о том, что все, что ни делается, - к лучшему!

ТЕМА

Плюс бодрость

Год только начался, планов – гора, а сил на их выполнение нет вовсе? Вот что нужно знать, чтобы получить дополнительный заряд бодрости в разных ситуациях!



СТР. 6



ВОКРУГ СВЕТА Все в шоколаде

Путешествие в страну шоколада? Нет ничего проще!

СТР. 9



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА На плаву

Все самое интересное о занятиях плаванием и посещении бассейна.

СТР. 10



ЗА РУЛЕМ Однажды в Германии, или с днем рождения, автомобиль!

29 января 1886 года считается началом эры автомобилестроения, - спасибо Карлу Бенцу!

СТР. 12

В мире



Банковские «завещания»: на всякий случай

Руководство крупнейших немецких банков вступило в Новый год с новым заданием. К концу 2013 года 36 банков Германии должны располагать так называемыми «завещаниями», - перечнем мер санации на случай нового финансового кризиса и угрозе банкротства. Это распоряжение поступило от Федерального ведомства по надзору за финансовым сектором (BaFin) «в целях недопущения нового финансового кризиса, аналогичного тому, который произошел в 2008 году после неконтролируемого банкротства американского инвестиционного банка Lehman Brothers». Целью составления подобных «завещаний», в которых кредитные учреждения объясняют, как они могут быть быстро и максимально безболезненно ликвидированы в случае банкротства, является освобождение налогоплательщиков и государства от дополнительных финансовых трат, направленных на спасение того или иного банка. Такие списки мероприятий «на крайний случай» в этом году уже подготовили 9 крупнейших банков США, - теперь на очереди их европейские коллеги.

Началось строительство «Южного потока»

В декабре прошлого года началось строительство газопровода «Южный поток», который будет проложен по дну Черного моря от России до Болгарии, где разделится на две ветки: одна пойдет через Сербию и Венгрию в Австрию, а вторая - через Грецию на юг Италии. Мощность газопровода составит 63 миллиарда кубометров топлива в год. Первые поставки газа в Европу должны начаться в конце 2015 года, а на полную мощность проект будет выведен к 2018 году. За строительство «Южного потока» ответственен международный консорциум South Stream Transport, 50% акций которого принадлежат российскому «Газпрому», 20% - итальянской компании Eni, 30% - немецкой Wintershall и французской EdF. Стоимость проекта неоднократно повышалась и сейчас оценивается в 16 миллиардов долларов.



Прощай, оружие?

Количество жителей США, поставивших свою подпись под петицией с требованием принять закон об ограничении продажи оружия, уже давно перевалило за 25 тысяч (именно такое число необходимо по существующим в Америке правилам для того, чтобы подобные документы могли быть приняты к рассмотрению правительством) и растет с каждым днем. Печальным поводом для появления подобной петиции стал массовый расстрел учеников начальной школы в минувшем декабре в городе Ньютаун, Коннектикут, когда 20-летний Адам Ланза, страдавший синдромом Асперджера, устроил кровавую бойню, застрелив 27 человек, большинство из которых не исполнилось и 10 лет. Авторы петиции призывают к Конгрессу США с просьбой «действовать на основании государственного права» и в срочном порядке принять закон, ограничивающий доступ к огнестрельному оружию. Кроме этого, отмечают они, необходимо усилить контроль за хранением оружия и боеприпасов и усилить меры по защите детей.

Кроме этого, отмечают они, необходимо усилить контроль за хранением оружия и боеприпасов и усилить меры по защите детей.

And the winner is...

В «восьмерку лучших» автомобилей, поступивших в этом году в продажу в салонах Европы, вошли Ford B-Max, Hyundai i30, Mercedes-Benz A-класса, Peugeot 208, Renault Clio, Subaru BRZ/Toyota GT86, Volkswagen Golf и Volvo V40. Эти модели стали финалистами европейского конкурса «Автомобиль года» (Car of the year), ежегодно проводимого крупнейшими автомобильными изданиями. Претенденты на победу были отобраны из 34 участников жюри, состоящим из 58 автомобильных журналистов из двадцати двух европейских стран. Победитель конкурса будет назван в рамках Международного автосалона в Женеве, который пройдет в марте 2013 года. В прошлом году звание «Автомобиль года» в Европе досталось гибриду Chevrolet Volt/Opel Ampera. До этого победителями становились Nissan Leaf, Volkswagen Polo, Opel Insignia, Fiat 500, Ford S-Max, Renault Clio и Toyota Prius.



В Германии

Tanztage 2013: мелодии и ритмы современности

Фестиваль современного танца Tanztage – первое событие (культурного) года в немецкой столице. Несмотря на свою относительную молодость (впервые Фестиваль современного танца был проведен в 1996 году), он считается одним из крупнейших мероприятий в своей области и играет важную роль в развитии танцевального искусства на международном уровне, привлекая и поддерживая молодые таланты и воплощая на своей сцене сам дух современного танца. В этом году Tanztage состоится с 4 по 14 января, в его программу войдут как спектакли, мюзиклы и перформансы с участием признанных мэтров жанра, так и премьеры и дебюты молодых исполнителей.



Internationale Grüne Woche: «Естественно успешно»

Крупнейшая в мире выставка достижений сельского хозяйства, аграрных технологий, животноводства и пищевой промышленности, Internationale Grüne Woche, пройдет в этом году в берлинском Выставочном центре с 18 по 27 января и станет, как всегда, барометром конъюнктуры, предвестником глобальных тенденций и платформой для трансфера инноваций в своем сегменте. Основными темами «Зеленой недели-2013», девизом которой стал слоган «Естественно успешно», будут, помимо «классики жанра» (то есть новых продуктов питания, пород животных, технологий и оборудования), возобновляемая сырьевая база, биологическая энергия и здоровый образ жизни. В качестве страны-партнера «Зеленой недели-2013» выступят Нидерланды.

Ultraschall 2013: музыка молодых

С 17 по 27 января в Берлине пройдет юбилейный, 15-й по счету Фестиваль новой музыки Ultraschall 2013. За годы своей работы он обрел прочную репутацию в артистическом мире и серьезный международный резонанс, благодаря как уникальности идеи, так и своему высокому организационному уровню. В программу Ultraschall 2013 войдут концерты молодых исполнителей, предлагающих любителям современной музыки свой нетрадиционный взгляд на актуальные музыкальные тенденции нашего времени, авторские вечера композиторов из различных стран мира и мастер-классы «звездных» исполнителей (в частности, бразильского гитариста Артура Кампелы).

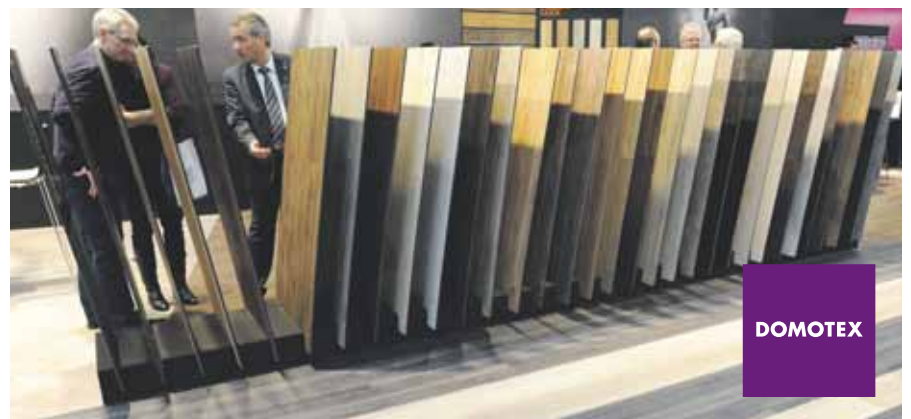


imm cologne: интерьер мечты

С 14 по 20 января свои двери распахнет крупнейшая в мире мебельная выставка imm cologne. В течение этого времени выставочный центр Кельна превратится в огромный дом, где каждая комната отличается своим, неповторимым интерьером. Уникальное многообразие дизайнерских идей и решений, отдельные предметы интерьера и готовые концепции для различных помещений, - на выставке imm cologne есть все и даже больше! Кроме традиционных тематических разделов выставки (Basic - традиционная мебель для гостиных и спален, D3 design talents – экспозиция идей молодых дизайнеров, Pure - современный дизайн интерьера класса премиум, Pure Village – креативные идеи по оформлению интерьера и Prime - историческая и стилизованная под различные эпохи мебель), на ней будет представлена отдельная экспозиция LivingKitchen, в центре внимания которой - свежие идеи и новинки от ведущих производителей кухонь.

Domotex 2013: весь мир у ваших ног

Крупнейшая в мире выставка ковров и напольных покрытий Domotex-2013 пройдет с 12 по 15 января в Ганноверском выставочном центре. Здесь можно будет не просто полюбоваться на самые красивые, оригинальные и стильные ковры из разных стран, но и купить их прямо на месте! Ковры ручной или машинной работы, антикварные или современные, персидские или скандинавские, а также масса напольных покрытий из разных материалов, включая паркет и ламинат - перечислить все разнообразие экспонатов Domotex-2013 просто не представляется возможным! С другой стороны, чем сто раз услышать, лучше один раз увидеть...





Криминальная хроника

Дело старушки-террористки

В берлинском Криминальном суде начался процесс над 72-летней пенсионеркой М., обвиняющейся в многократных попытках насилия над своими соседками. Согласно данным следствия, в период с июня 2008 года по май 2011 года М., проживавшая в районе Нейкелльн в квартире, которую она делила с 2 своими подругами, систематически терроризировала своих сожительниц. Началось все с оскорблений в пылу ссоры, переросших затем в «мелкие пакости» вроде запираания дверей в туалете и ванной, плевков в чай или суп и пр., а закончилось нанесением побоев и нападением на одну из пожилых женщин с разбитой бутылкой (жертва была госпитализирована с сильными травмами лица и повреждением глаза). Раскаяния «старушка-террористка» не испытывает, она осознанно совершала эти поступки, - по ее словам, толкало ее на эти действия чувство неприязни к своим сожительницам.



«Здравствуйте, я ваша тетя!»

То, что пенсионеры являются самыми привлекательными объектами для злоумышленников, известно давно. Среди причин этого – и наличие у них сбережений, и потребность в общении, и излишняя доверчивость... Представители немецкой криминальной полиции отмечают, что в последнее время количество преступных махинаций с пожилыми людьми резко возросло. В частности, наиболее распространен род мошенничества, когда злоумышленники звонят пожилым людям, представляются их дальними родственниками и просят о возможности встречи, уверяя «дорогую бабушку» или «любимого дедушку» в самых лучших чувствах. Те, не подозревая ничего дурного, радостно приглашают доселе неизвестного, но уже заранее любимого «внучатого племянника» к себе домой, где тот за чашкой кофе не только выслушивает семейные истории, но и оценивает финансовое благосостояние новых «родственников», и узнает, когда их не бывает дома и где спрятан запасной ключ от квартиры или дома... Далее события, как правило, развиваются по одной и той же схеме: через некоторое время после нежданного «воссоединения семьи» пожилые люди обнаруживают, что их ограбили. Только в первой половине 2012 года на эту удочку попало шокирующее количество бабушек и дедушек, причем многие из них даже не пытались убедиться, в самом ли деле им звонили родственники. При этом точное число пострадавших невозможно определить, так как некоторые из них стесняются сообщить о происшествии в полицию, боясь показаться глупыми или неспособными позаботиться о себе. Сотрудники правоохранительных органов напоминают о необходимости скептически относиться к просьбам «новообращенных родственников» о срочной встрече, а также обязательного получения от них информации, которая позволит установить их действительную причастность к семье.

Осторожно, обман!

Рождественско-новогодние праздники – сезон не только подарков, но и обманов. Сотрудники берлинского отдела по борьбе с Интернет-мошенничеством сообщают об участившихся в минувшем праздничном сезоне случаях онлайн-обманов. Речь идет о соблазнительных сезонных предложениях, перед которыми сложно было устоять тем, кто хотел сделать своим близким приятные подарки по приятным ценам. Так, в предрождественский период в Интернете появились несколько онлайн-порталов, на которых предлагались вещи, пользующиеся неизменно высоким спросом, со скидками 50% и более (в частности, продукция компании Apple, которая, как правило, всегда востребована, особенно по сниженным ценам). Заказав и получив желанный девайс, при этом не потрудившись узнать о продавце достоверную информацию, покупатели вскоре сталкивались с полной неработоспособностью устройства. Каково же было их удивление, когда они выясняли, что вернуть или обменять покупку невозможно по той простой причине, что продавца больше не существует в природе, - Интернет-магазин исчез из сети, не оставив никаких следов... Поэтому очень важно, напоминают представители полиции, при покупках онлайн внимательно знакомиться с данными о продавце и коммерческих условиях его деятельности, а также стараться не приобретать вещи на неизвестных сайтах и у частных лиц.



Рождественские расхитители

Как сообщает пресс-служба немецкой полиции, в предрождественский период ущерб в розничной торговле из-за краж возрос почти на 10% по сравнению с прошлым годом. Интересно, что магазинные воры приносят торговым предприятиям «всего» 77% убытков, а 23% приходится на долю нечистых на руку продавцов. Как и в прошлом году, повышенным спросом среди мошенников пользуются женская одежда и аксессуары, парфюмерия и косметика, подарочные наборы конфет и электронные приборы. Объем убытков из-за краж традиционно возрастает в предпраздничный период, даже несмотря на усиленные меры безопасности, предпринимаемые владельцами магазинов в это время.

ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2013! ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЯ

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

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

Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH поздравляет всех своих клиентов и партнеров с Новым 2013 годом и желает им удачи, здоровья и успехов во всех начинаниях!



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 1
10715 Berlin

Tel.: 030-688377-129 | Fax: 030-688377-130

E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de

Плюс бодрость

Год только начался, планов – громадье, а сил на их выполнение нет вовсе? Вот что нужно знать, чтобы побороть типично январское состояние «выжатого лимона» и получить дополнительный заряд бодрости в разных ситуациях!

Чтобы утро было добрым

Очень трудно быть бодрым, если за окном – темнота, холод и непогода, «внутренний аккумулятор» за ночь не только не зарядил-

ся, а, похоже, «сел» окончательно, и все мысли направлены только на то, чтобы прожить день как можно скорее и снова упасть в теплую, уютную постель... Трудно, но возможно! Если, проснувшись, не вскакивать сразу (ведь резкий подъем – это еще одна лишняя нагрузка на организм!), а сначала медленно потянуться, прогибая спину, и медленными глотками выпить стакан воды (который вы, разумеется, поставили на прикроватную тумбочку еще с вечера) – это «разбу-

дит» и пищеварительную, и нервную, и все прочие системы организма. Теперь можно и вставать, и тут же распахивать окно, – ведь прохладный утренний воздух бодрит, как ничто другое. И – бегом под душ, желатель-но контрастный (попробуйте постоять 2 минуты под горячей водой и затем на 30 секунд включить холодную, – такой перепад температур увеличивает содержание кислорода в крови, активизирует работу всего организма и повышает внимательность).



FOTOS: sxc



Сила из холодильника

В том, что основной источник энергии (и не только по утрам) – это еда, не усомнится, наверное, никто. Но и тут есть свои тонкости: во-первых, приемы пищи должны быть небольшими и регулярными, во-вторых, содержать белки, клетчатку, жиры и углеводы (причем первых должно быть максимальное количество, а последних, соответственно, - минимальное). Диетологи советуют начинать день с бутерброда с сыром или индейкой, - они богаты триптофаном, который требуется организму для производства гормона счастья, серотонина, - йогурта, содержащего оптимальное количество белков и углеводов и чашки крепкого кофе. Считается, что именно это сочетание дает утром наибольший прилив сил. В обед лучше всего отдавать предпочтение пище, содержащей пектин (например, картофелю «в мундире»), замедляющей пищеварение и способствующей более равномерному поступлению энергии в организм. А вечером не обойтись без молочных продуктов, стимулирующих выработку анаболических гормо-

нов, отвечающих за сжигание жира и наращивание мышц.

Левой, правой...

С возрастом митохондрии, синтезирующие энергию для работы клеток тела, дают сбои. Именно этим объясняется тот факт, что маленькие дети могут часами носиться, бегать и прыгать, не выказывая ни малейших признаков усталости, в то время как люди старшего возраста часто устают без видимой причины и уже с утра чувствуют себя разбитыми и вялыми. К счастью, работа митохондрий поддается коррекции! Чтобы оптимизировать деятельность этих мини-электростанций на клеточном уровне, достаточно трех 90-минутных прогулок в неделю. Ну, а регулярные занятия спортом и вовсе дают 20% прирост энергии, причем сказывается это не только на физической, но и на умственной активности.

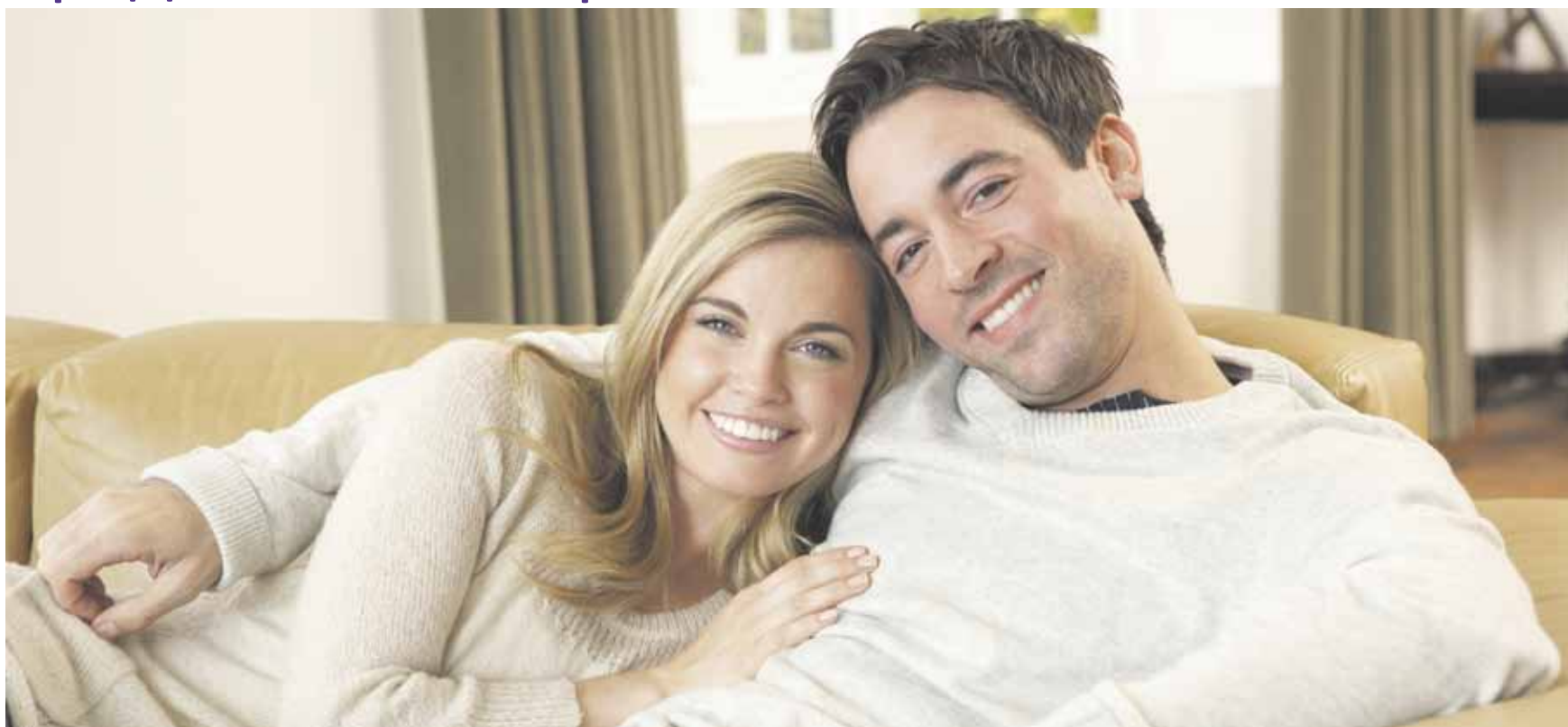
Вдыхая мяты аромат

Неоднократно доказано, что разные запахи по-разному влияют на настроение и поведе-

ние человека, - не зря существует целая наука, ароматерапия, служащая лечению и профилактике заболеваний, восстановлению работоспособности, снятию беспокойности, напряжения и стресса и даже омоложению организма! Согласно некоторым ее постулатам, а также результатам новейших исследований, лучше всего справляется с усталостью и вялостью аромат мяты. Не уступают ему и запахи цитрусовых (апельсина, лимона, мандарина или грейпфрута), имбиря и свежесваренного кофе. Они помогут взбодриться и настроиться на деловой, позитивный лад.



Вред полезных привычек



Все на свете знают, что существуют вредные и полезные привычки. И никому в голову не придет усомниться, что курение – это плохо, а регулярные прогулки перед сном – хорошо. Но, оказывается, некоторые полезные привычки при ближайшем рассмотрении вовсе не так уж полезны...

«Ужин отдай врагу» - неверно!

Не есть после 18.00 и ложиться спать на голодный желудок вовсе не такая уж полезная привычка, как полагают многие. На самом деле ночью желудочно-кишечный тракт продолжает работать, подтверждение тому - утреннее освобождение организма от продуктов переработки. Тем более, если человек хочет есть, вряд ли его сон будет полноценным. Не говоря уже о том, что большие перерывы между приемами пищи чреваты проблемами с желудком и кишечником. При некоторых заболеваниях, например, язве, гастрите или предрасположенности к камнеобразованию в желчном пузыре, отказ от ужина вообще категорически противопоказан! Поэтому следовать правилу «минус ужин» лучше не стоит. Диетологи рекомендуют не пренебрегать вечерней трапезой, но последняя должна происходить не позднее, чем за 2,5 часа до сна, тогда у организма еще будет время избавиться от «ненужных» калорий. Что касается «состава» ужина, то тут надо помнить следующее: не стоит, конечно, есть на ночь шоколадный торт, жирное мясо или макароны, но и одними овощами-фруктами тут не обойтись. Лучший ужин – это кусочек постного мяса с овощным гарниром, а также творог, сырники и прочие белковые блюда.

«Спокойствие, только спокойствие» - не обязательно!

Если вы привыкли постоянно сдерживать

себя и не давать выхода своим эмоциям, особенно негативным, срочно распрощайтесь с этой привычкой! Во-первых, постоянное подавление своих чувств, особенно таких, как гнев, печаль, обида и разочарование, так или иначе связано с напряжением. В ответ на подобный перманентный стресс увеличивается выработка гормона кортизола, что, в свою очередь, ведет к сужению кровеносных сосудов и повышению кровяного давления. А это – прямая дорога к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний... Во-вторых, когда человек в той или иной степени «разряжается» (будь то с помощью «крепкого словца» или слез), в его организме повышается уровень эндорфина. Он же, кстати, выделяется, и когда человек счастлив. Помимо того, отводить душу – отличный способ уменьшить количество С-реактивного белка, вещества, связанного с уплотнением артерий и большим риском сердечных заболеваний. Главное, не увлекаться сквернословием, истериками и прочими выражениями сильных эмоций в экстренных случаях, - если они будут частью повседневной жизни, то могут стать прямым путем к деградации личности.

«Чистота – залог здоровья» - все хорошо в меру!

Никто не спорит: гигиена является одним из необходимых условий здорового образа жизни, а чистота - залогом здоровья. Но все хорошо в меру! Чрезмерное увлечение водными процедурами и уборкой может стать причиной возникновения астмы, аллергии и некоторых аутоиммунных заболеваний. Все дело в том, что иммунная система людей, стремящихся к стерильности, слишком остро реагирует на малейшие раздражители, к примеру, растительную пыльцу. Кроме того, частые водные процедуры с

применением мыла и горячей воды приводят к смыванию естественной жировой защитной пленки, в результате чего может появиться сухость кожи, шелушение, возникновение микротрещин. Конечно, это не означает, что мыться не надо вовсе, - просто по возможности нужно использовать менее горячую воду и минимум моющих средств. Это же касается и слишком рьяных «поклонников швабры»: те люди, которые часто и с пристрастием занимаются уборкой в доме, подвержены риску аллергических заболеваний почти на 50% больше, чем те, кто регулярной уборкой пренебрегают, из-за частого использования химических очищающих и моющих средств. Вывод? Идеальная чистота в доме – это прекрасно, но наводить ее каждый день все же не стоит...

«Необходимо стремиться к совершенству!» - далеко не всегда!

Перфекционизм, или стремление быть лучшим во всем, - качество, несомненно, похвальное. Но далеко не всегда это однозначно позитивное качество. Ведь слишком велик тут соблазн объять необъятное и ставить недостижимые цели, - и вот здесь-то и таятся такие подводные камни, как разочарование в себе в случае малейшей неудачи, заниженная самооценка, ощущение собственной никчемности... Перфекционизм зачастую становится основной причиной постоянного стресса, ведущего к вышеперечисленным проблемам со здоровьем. А значит, достаточно просто определить для себя разумные и достижимые цели и регулярно предпринимать определенные действия для их достижения, давая себе периодические поощрения и не коря за минутные слабости. И все будет хорошо!

Все в шоколаде



Достоинств шоколада не счесть, - он заряжает бодростью и улучшает настроение, повышает устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет... А еще он является отличным поводом для того, чтобы отправиться в «шоколадный» тур по странам, где знают толк в этом замечательном лакомстве! Ну, или хотя бы посетить музей шоколада, - удовольствие гарантировано в любом случае!

Берлин (Германия)

Музей шоколада «Bunte Schokowelt von Ritter Sport», расположенный в самом сердце города, возле Gendarmenmarkt, представляет собой нечто среднее между собственно музейной экспозицией, кафе и «шоколадной мастерской». И в этом и заключается его уникальность, - здесь никогда и никому не бывает скучно! И детям, и взрослым будет интересно узнать для себя что-то новое из истории обработки человеком зерен какао и создания различных видов шоколада, ознакомиться с непосредственным процессом его приготовления, попробовать разные сорта «черного золота» и, возможно, даже самим создать свой личный сорт любимых сладостей под руководством профессионального шоколатье.

Брюгге (Бельгия)

Брюгге не зря называют «шоколадной столицей Бельгии», - здесь расположен один из крупнейших европейских музеев шоколада, в котором собраны уникальные экспонаты, отражающие историю и технологию магического процесса превращения какао-бобов в шоколад, а также бар, где предложена масса вариаций на соответствующую тему. Конкуренцию последнему составляет множество типичных для Брюгге кафе и ресторанов, предлагающих шоколадное меню, где в каждом блюде присутствует толика «пищи богов» (например, суп из какао-бобов или телятина под шоколадным соусом). Не говоря уже о массе «конфетных» бутиков, напоминающих своим видом изысканные ювелирные магазины, а содержанием – рай для гурмана!

Цюрих (Швейцария)

Шоколад – одна из главных, наряду с горами, сыром, часами и банками, достопримечательностей Швейцарии. Отдать ей должное можно, например, в самой большой кондитерской страны, - в Цюрихе на площади Paradeplatz. Таких шоколадных тортов, десертов и конфет больше нет нигде в мире! В специально обозначенные часы кондитеры приглашают посетителей бросить взгляд «за кулисы» и воочию увидеть процесс ручного изготовления изысканных лакомств, - и взять урок приготовления поразительно вкусных выпечки и коктейлей!

Вильяхойоса (Испания)

Самая известная марка испанского шоколада, Valor, производится на одноименной фабрике, расположенной неподалеку от Аликанте, в городке Вильяхойоса. При фабрике открыт музей, где не только можно увидеть и даже потрогать механизмы, при помощи которых обрабатывали какао-бобы столетия назад (перемалывались бобы с помощью каменных катков, приводившихся в движение лошадьми, а обжарка их перед измельчением происходила в пустотелом чугунном шаре, подвешенном над огнем, который вращали вручную), но и «снять пробу» с разных сортов представленных тут конфет и десертов.

Париж (Франция)

Музей под названием Musée Gourmand Du Chocolat «Choco-Story» является, пожалуй, одним из самых молодых в Париже, - ему всего 2 года! Инициатива его создания принадлежала семье ван Бель, владеющей музеем шоколада в Брюгге, и, строго говоря, он считается французским филиалом бельгийского «Choco-Story». Но даже при таком раскладе нанести визит в парижский музей шоколада будет весьма интересно и познавательно! Дело в том, что его экспозиция включает более 400 статуэток, скульптур и прочих интересных вещей из шоколада, кроме того, во время экскурсии можно не только понаблюдать за этапами приготовления этого замечательного продукта, но и продегустировать самые разные его сорта, от нежно-молочного до горько-фруктового. И, конечно, отдать должное ассортименту принадлежащего музею магазина-бутика, не испытывая при этом ни малейших угрызений совести! Ведь когда, как не хмурой, холодной зимой можно позволить себе есть способствующий выработке гормонов радости - эндорфинов, - шоколад в неограниченных количествах?



На плаву

В этом году вы снова дали себе клятвенное обещание больше двигаться, заниматься спортом и наконец избавиться от лишних килограммов? Прекрасно, - а теперь выполняйте его! Ведь это совсем несложно: достаточно пару-тройку раз в неделю посещать бассейн, и успех вам гарантирован!

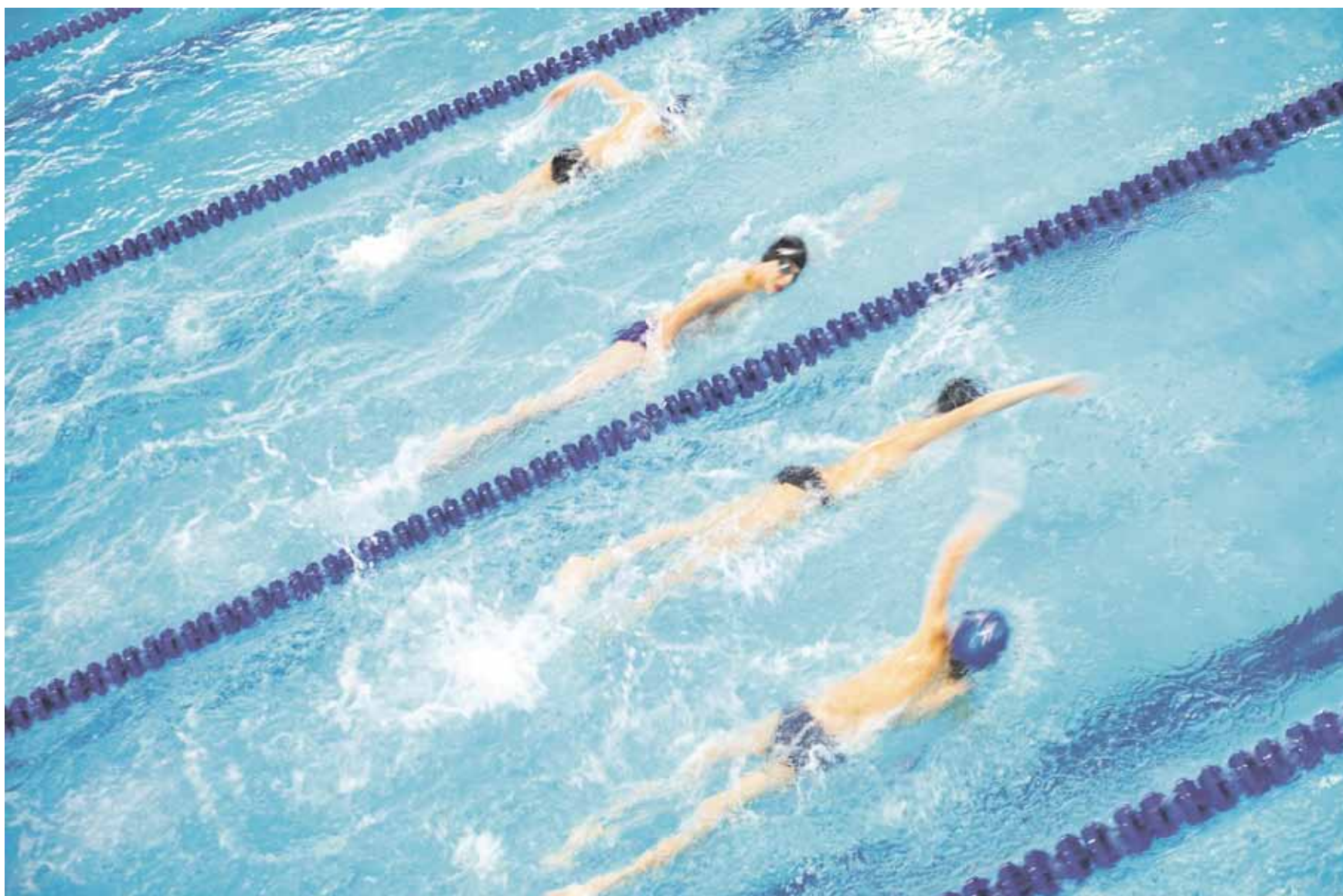
О пользе плавания можно говорить бесконечно: у этого вида спорта практически нет противопоказаний, а достоинств просто не счесть. Помимо того, что занятия в бассейне дают хорошую нагрузку на мышцы, положительно сказываются на фигуре и снимают стресс, они снижают артериальное давление, благодаря чему уменьшается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Плавать очень полезно при проблемах с суставами, спиной, лишним весом. Еще плавание является прекрасным лекарством от бессонницы и неврозов, а также великолепной профилактикой простудных заболеваний. Добавьте к всему этому еще и то, что ходить в бассейн можно в любое время, независимо от погоды за окном, а «цена удо-

вольствия» доступна действительно каждому, - и вы поймете, что этот вид спорта просто создан для вас!

Итак, вы решили заниматься плаванием. Теперь – немного о собственно тренировках. Как уже упоминалось, лучше всего, если их будет 2 в неделю, причем перерыв между ними должен составлять минимум 24 часа, чтобы мышцы успели отдохнуть после нагрузки. Впрочем, если вы только начинаете занятия, то и одного раза в неделю на первых порах достаточно, главное тут – не количество, а регулярность. Оптимальная продолжительность тренировки - 45 минут (при условии, что в течение этого времени вы действительно будете плавать, а не плескаться у бортика!). Какой бы стиль плавания - кроль, брасс или баттерфляй - вы для себя ни выбрали, он будет хорош для всех групп мышц. Ведь, плавая, вы напрягаете и руки, и ноги, и спину, и живот, и грудь. Причем нагрузка идет не выборочно, а на группы мышц. Если вы сомневаетесь в своих способностях и умениях, проведите пару занятий с инструктором, чтобы поставить

технику — будете увереннее чувствовать себя в воде и точно знать, что вы все делаете правильно, а нужные мышцы действительно работают. Для оптимизации процесса попробуйте посчитать, за сколько обычных гребков вы проплываете одну дорожку (как правило, ее длина в бассейне 25-30 метров), а за сколько – километр (хотя, конечно, сразу проплывать километр необязательно: плавайте в свое удовольствие, постепенно увеличивая расстояние на 50-100 метров). Если вы устали, постарайтесь не останавливаться, чтобы передохнуть, а перевернитесь на спину и продолжайте плыть. Это легче, но при этом не менее полезно!

Если просто плавать вам совершенно неинтересно (или 45 минут плавания для вас чересчур много), можно перемежать заплывы аквааэробикой. И в этом случае рекомендуется вначале сходить на одно-два групповых занятия, чтобы знать, о чем вообще идет речь, а затем выполнять упражнения самостоятельно.





Что нужно для занятий плаванием? На самом деле не так уж и много! Купальное «обмундирование» (и купальник, и плавки должны быть максимально простыми, без дополнительных декоративных элементов), шлепанцы с резиновой подошвой (иначе вы рискуете поскользнуться на влажном полу), большое полотенце и косметические средства (гель для душа, лосьон для тела и пр.). Принимать душ до тренировки и смывать хлорированную воду после бассейна нужно обязательно, пользоваться кремом для тела тоже: ведь хлорка очень неблагоприятно

воздействует на кожу, так что без увлажняющих и питательных средств для ухода за ней тут не обойтись. Понятно, что не обойтись и без неременной стирки каждый раз после посещения бассейна купальника и полотенца, иначе на них могут остаться болезнетворные микроорганизмы. Да и остатки хлорки, кстати, красоты им не добавляют.

И еще несколько советов начинающим пловцам: время для тренировок лучше выбирать тогда, когда в бассейне нет занятий. Когда проходят занятия той же аквааэробикой, на

них часто отводятся как минимум две дорожки, поэтому на оставшихся могут возникнуть «пробки». Не стоит ходить на занятия ни с пустым, ни с полным желудком. Лучше всего есть за 2-3 часа перед началом тренировки, а примерно через час после нее подкрепить силы йогуртом, творогом или нежирным мясом с салатом. И не забывайте пить как можно больше, - бутылка минеральной воды должна стать вашим постоянным спутником во всех спортивных начинаниях.

СУДОКУ

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

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

Однажды в Германии, или с днем рождения, автомобиль!



127 лет назад, а точнее, 29 января 1886 года, немецкий конструктор Карл Бенц оформил патент на самодвижущийся экипаж, положив тем самым начало эры автомобилестроения и изменив весь ход мировой истории.

...Трудно даже представить себе, как бы выглядел мир сегодня, если бы вдова железнодорожного инженера-механика из Карлсруэ, Жозефина Бенц, не отдала бы своего сына Карла в престижный технический лицей. Или – если бы юный Бенц не увлекся бы физикой и механикой, причем настолько,

что по окончании лицея продолжил обучение в политехническом институте Карлсруэ и закончил его с отличием... Или – если бы приятель Карла, механик Август Риттер, не подбил, как сегодня бы сказали, «молодого специалиста»-инженера открыть собственную фирму по производству всевозможных металлических изделий! С последней-то, собственно, все и началось: ведь еще со студенческой скамьи Карл Бенц бредил идеей создания транспортного средства, которое «могло передвигаться с помощью самостоятельно вырабатываемой энергии, но не по рельсам, как локомотив, а по обычным до-

рогам на манер кареты или повозки». И, когда ему представилась возможность сделать первые шаги на пути осуществления своей мечты, он тут же взялся за дело: днем он занимался делами фирмы, а вечерами – разработкой уникальной конструкции «самодвижущейся повозки». Когда молодой предприниматель успевал встречаться со своей невестой, Бертой Рингер, дочерью одного из строительных подрядчиков, с которым Бенц общался по долгу службы, непонятно, но, видимо, и этих редких встреч было достаточно для того, чтобы вскоре молодые люди поженились.



После свадьбы Берта уговорила Карла выкупить долю его компаньона и стать полноправным владельцем компании Ritter-Benz, - и вплотную заняться созданием двигателя, способного приводить в движение «безлошадный экипаж». За основу Бенц взял разработанный Николаусом Отто двигатель внутреннего сгорания, но внес в него определенные изменения. В конце 1879 года благодаря техническому гению Бенца, а также деньгам его жены, на свет появился двухтактный одноцилиндровый мотор, - и это был настоящий прорыв! Изобретением Карла заинтересовались успешные предприниматели Макс Розе и Фридрих Эслингер, и не просто заинтересовались, а инвестировали немалые средства в создание промышленной мануфактуры Benz&Co Rheinische Gasmotorenfabrik. И не прогадали, - моторы Бенца раскупались, как мороженое в июле, а пакет заказов увеличивался с каждым днем. Но останавливаться на достигнутом удачливый изобретатель не собирался. Он про-

должал работу над моторным экипажем, и вскоре, в 1885 году, первый образец автомобиля, - трехколесная конструкция, оснащенная одноцилиндровым двигателем мощностью 0,7 л.с., - был готов. 29 января 1886 года Карл Бенц получил Германский имперский патент за номером 37 435 на созданный им «экипаж, приводимый в движение газовым мотором для перевозки 1-4 человек».

Но... как ни странно, особого ажиотажа новинка не вызвала. Несмотря на успех «самоходного чуда» под нехитрым названием Motorwagen на Мюнхенской выставке в сентябре 1888 года, где тот был удостоен золотой медали как лучшее изобретение года, покупать «приятное средство передвижения со встроенным устройством для преодоления холмов» никто не торопился. Бенц впал в отчаяние, - и тут судьба снова смилостивилась над ним. Дело, по сути, решила единственная (и первая!) машина, нашедшая своего покупателя. Фран-

цуз Эмиль Роже, решивший приобрести за 2000 марок диковинное чудо техники, мгновенно оценил массу достоинств трехколесного автомобиля. И решил поделиться своими ощущениями с миром, на собственные средства зарегистрировав машину на Всемирную Парижскую выставку 1889 года, где Motorwagen обрел заслуженный звездный статус, а его создатель - массу заказов. В течение года Бенц продал свыше двадцати трехколесных автомобилей, а еще какое-то время спустя, вдохновленный успехом, запустил в производство четырехколесную версию Motorwagen, - Velo. Продажи последнего исчислялись уже не десятками, а сотнями, а когда палитра продукции компании увеличилась еще на одну модель, Victoria с двигателем мощностью 3 л.с., спрос окончательно стал опережать предложение, а мода на автомобили утвердилась «всерьез и надолго», и терять своих позиций не собирается и по сей день.



На белом покрывале января

Рождественско-новогодние праздники остались позади, елка, гирлянды и шариклы снова заняли свои почетные места в коробках в подвале или чулане... И сразу в доме стало как-то уютно и пусто. Не проблема, ведь привнести в интерьер своего жилища новизну и свежесть проще простого, - достаточно всего пары штрихов!



Обновить домашнюю обстановку можно по-разному. Можно выбросить все имеющееся, сделать капитальный ремонт и полностью сменить мебель, - этот вариант отмечается сразу как чересчур радикальный и требующий непомерных расходов. А можно, например, расставить несколько теплых цветовых акцентов: например, разложить желтые и красные подушки, бросить на кресло мягкий оранжевый плед и сменить шторы на более яркие, и обстановка сразу «заиграет» по-новому! Внесут нотку новизны и необычности и этнографические или анималистические принты и детали интерьера – африканские маски и скульптуры, шкуры животных (не обязательно натуральные!), занавески и пледы в шотландскую клетку...

Отличное поле для творческих экспериментов – «игры» с текстилем. Сменив оформление окна и сшив чехлы на стулья из той же ткани, можно задать тон интерьеру всего помещения! Так, красный, оранжевый и желтый тона сделают обстановку более уютной и комфортной, а золотой и терракотовый – добавят изысканности и тепла. То, что нужно в холодном и стылом январе!



Не менее, чем текстиль, благодатной почвой для интерьерных изменений к лучшему являются и стены. Помимо того, что их можно изменить до неузнаваемости с помощью всевозможных картин, постеров и фотографий в рамках (если вы оформляете стены комнаты в стиле hi-tech, то вам больше подойдут фотографии или картины под стеклом в лаконичной оправе или вовсе без нее, а для помещения в кантри-стиле вполне подойдут и крупные, броские рамы), легко и быстро освежат облик дома специальные наклейки для стен с самыми разнообразными и непредсказуемыми сюжетами, начиная от веток сакуры и заканчивая гоночными автомобилями. Неожиданно свежим внедрением в интерьер любой комнаты могут стать и фотообои!

Любимый прием дизайнеров интерьера – замена аксессуаров. Что, если приобрести подсвечники, вазу, плед и цветочное кашпо одного цвета? Или, наоборот, пусть они контрастируют друг с другом, – но тогда у всех этих предметов должен быть какой-то общий элемент, который свяжет обстановку воедино. Только в этом случае комната будет смотреться гармонично и не станет на-



поминать склад.

Пусть каждый день на столе стоит букет: он может быть большой или маленький, это неважно. Искусственные композиции тоже приветствуются, равно как и сухоцветы (только если речь идет не о засушенной новогодней елке).

А завершат создание теплой и уютной атмосферы в доме соответствующие ароматы. Запахи специй, например, корицы, кардамона или имбиря, поднимают настроение, настроиться на добрый лад помогут ли-

мон либо мелисса, смешанные с тимьяном и можжевельником (подойдут также сосна или кедр), а ощущение света и тепла гармонично дополняют легкие ароматы мяты, бергамота, грейпфрута или мандарина. Но, пожалуй, самый притягательный аромат, который создает наиболее уютную атмосферу – это запах свежей выпечки. Он повышает настроение, вносит ощущение безмятежности и теплоты и подарит чувство защищенности и ничем не омраченного счастья. То, чего всегда так не хватает долгими зимними вечерами...



Коварный грейпфрут

То, что в грейпфрутах (равно как и в других цитрусовых) содержатся биологически активные вещества, изменяющие действие многих лекарств, доказано неоднократно. Во всем виноваты входящие в состав грейпфрутов, мандаринов, апельсинов и лаймов фуранокумарины, которые влияют на ферменты в желудочно-кишечном тракте и изменяют дозировку препарата в 2-3 раза в большую или меньшую сторону. Впрочем, выше всего концентрация фуранокумаринов именно в грейпфрутах, поэтому медики рекомендуют людям, принимающим лекарства от рака, антибиотики, препараты от давления, статины, обезболивающие и антидепрессанты, отказаться от этого вида цитрусовых вовсе. В остальных случаях без консультации с врачом или аптекарем не обойтись!



Эх, помедленнее, сердце...



Американские биологи раскрыли секрет «вечной молодости» галапагосских черепах, живущих в среднем 300 лет, - он заключается в частоте их сердечных сокращений, которая составляет всего 9 ударов в минуту. Специалисты задумались над данным фактом и стали исследовать связь между пульсом и способностями организма достигать глубокой старости. В результате многочисленных исследований был сделан интересный вывод: частота сокращений сердечной мышцы влияет на продолжительность жизни, причем не только черепаший, но и человеческой! Развивая эту тему, кардиологи Йельского университета провели ряд экспериментов с участием пациентов с диагнозом «ишемическая болезнь сердца». Было установлено, что пульс больше 70 ударов в минуту у таких людей увеличивает риск инфаркта практически в два раза, инсульта – в полтора, а сердечная недостаточность развивается у каждого второго. Если пульс в покое ниже 70, то коронарные проблемы случаются гораздо реже, чем у страдающих тахикардией. Что же делать, чтобы контролировать работу сердца и заставлять его биться медленнее? Искусственное (то есть медикаментозное) снижение пульса у людей, не страдающих кардиологическими проблемами, никак не влияет на уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди них. Намного эффективнее действуют другие методы коррекции работы сердечной мышцы, а именно здоровый образ жизни, подразумевающий под собой отказ от вредных привычек, регулярные и достаточные физические нагрузки, снижение стресса и других отрицательных факторов.

Счастливые часов не забывают

... и не только часов, но и всего остального тоже! Ведь счастье способно улучшать память, особенно в пожилом возрасте, - к такому выводу пришли исследователи из Магдебургского университета, прошедшие серию тестов, в которых принимали участие люди в возрасте от 65 до 75 лет. Оказалось, что выделение гормона дофамина, ответственного за состояние счастья, повышает способность к усваиванию информации и улучшения долговременной памяти. В свою очередь, улучшение памяти, а также когнитивных функций головного мозга способно уберечь человека от развития дегенеративных заболеваний (болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера и других). Вывод? Побольше позитива, - и будьте здоровы!



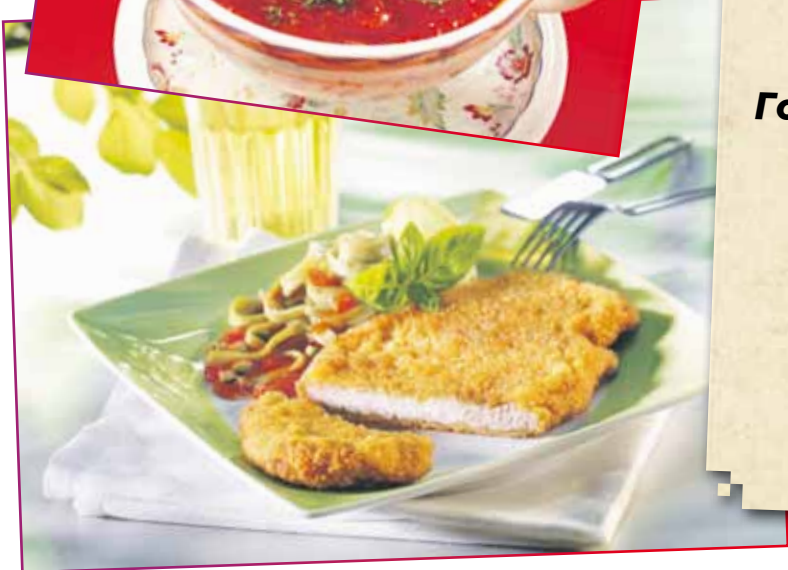
Лучшие друзья мужчин – мультивитамины

У мужчин преклонного возраста, регулярно принимающих мультивитамины, риск рака простаты значительно снижается. К такому выводу пришли исследователи из госпиталя Бригама в Бостоне, в течение 10 лет наблюдавшие за 15 тысячами мужчин в возрасте 55 и больше лет. Половина принимавших участие в эксперименте добровольцев в течение этого времени принимала поливитамины, а другая половина получала плацебо. В первой группе количество случаев онкозаболеваний было на 20% меньше, чем во второй, а у тех, кто принимал витамины, но все-таки заболел, вероятность летального исхода снижалась почти вдвое. Врачи призывают представителей сильной половины человечества регулярно принимать поливитаминовые препараты, а также не забывать и о таких способах профилактики рака простаты, как снижение употребления животных жиров, увеличение употребления продуктов, богатых омега-3 жирными кислотами (морской рыбы, оливкового масла...) и клетчаткой, а также систематические занятия спортом.

Ваши любимые блюда с доставкой на дом и в офис!



- ☞ Еда домашнего приготовления из самых свежих продуктов по самым низким ценам!
- ☞ Основное блюдо всего 4,95 евро, включая доставку!
- ☞ Огромный выбор горячих блюд, супов, десертов и салатов, а также кошерной пищи
- ☞ У Вас есть особые пожелания? Помимо блюд, указанных в нашем меню, вы можете заказать у нас дополнительные деликатесы!
- ☞ Для получателей Grundsicherungsrente возможна доплата от государства!



Меню

Закуски 3,25 евро

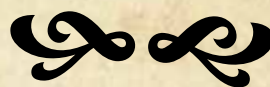
Сельдь под шубой
Холодец куриный
Баклажаны пикантные
Салат из свежих овощей с растительным маслом
или сметаной

Супы 2,95 евро

Суп с фрикадельками
Рассольник
Борщ мясной

Горячие мясные блюда с гарниром (овощи, картошка, гречка и рис) 4,95 евро

Котлеты из говядины
Биточки по-деревенски с соусом с лисичками
Шницель рубленый по-министерски
«Бризоль» (отбивная из индейки)



Меню с бланком заказа запрашивайте по телефону
030/ 688 377 166!



У каждого есть свой ответ на вопрос, что такое счастье. Для кого-то быть счастливым означает быть здоровым, для кого-то счастье заключается в том, чтобы рядом были родные и близкие, для кого-то главное – материальное благосостояние. Есть свое понимание счастья и у супругов Ткаченко, - а самое главное, у них есть и рецепт его достижения, которым они с удовольствием делятся с окружающими. И своим счастьем – тоже!

Владимир и Элеонора – невероятно светлые, позитивные люди. Несмотря на то, что ни их долю выпадали и разочарования, и неудачи, и болезни, они достигли многого в профессиональном плане, вырастили прекрасных детей, помогли в трудную минуту многим людям, - и не потеряли способность радоваться жизни и испытывать удовлетворенность собственным прошлым, радоваться настоящему и верить в будущее. До переезда в Берлин супруги Ткаченко жили в Днепрпетровске, где Владимир, профессор математических наук, преподавал в Горном университете высшую математику, а Элеонора была директором швейного предприятия. На их пути к успеху было всякое, и не только обязательно хорошее, но у них всегда получалось делать акцент на положительные события, позитивно толковать полученный опыт и во всех ситуациях поддерживать друг друга. В 2005 году Владимир и Элеонора уехали с Украины в Германию. На новом месте они освоились достаточно бы-

стро, - опять-таки благодаря своей способности видеть во всем позитивные моменты. «Мы очень рады, что приехали в Германию, это замечательная страна, где действительно все делается для людей! Мы в прямом смысле обязаны этому государству жизнью. Здесь нам были сделаны сложнейшие операции (замена клапанов сердца и шунтирование сосудов), здесь о нашем здоровье и благосостоянии по-настоящему заботятся, здесь мы чувствуем себя комфортно и спокойно...», говорит Владимир. Без сомнения, были у супругов Ткаченко в первые годы на новом месте жительства и проблемы, и сложности, - но благодаря своим близким, доверительным, добрым отношениям они справились со всеми неурядицами. Элеонора и Владимир поженились в 1959 году, и вот уже более полувека не только вместе преодолевают все рубежи нелегкого жизненного пути, но и все так же, как и в юности, любят и берегут друг друга, идя порой и на уступки, и на компромиссы, не позволяя мелочным обидам и ссорами разрушать семейный мир и покой. Как им это удается? «В каждом человеке есть определенный набор положительных и отрицательных качеств. Очень важно не пытаться перевоспитывать его, а принимать его, как он есть!», говорит Элеонора Ткаченко. «И еще, конечно, необходимо уступать друг другу и всегда прислушиваться к мнению второй половины...». 54 года супруги Ткаченко дарят друг другу радость и счастье, - а ведь чем больше радости и счастья мы приносим другим, тем больше

облетаем сами!

Но самое главное, у них есть еще один уникальный талант: они умеют испытывать благодарность по отношению как к событиям собственной жизни, так и встречающимся им на жизненном пути людям. Особенно тепло и уважительно они отзываются о сотрудниках службы по уходу на дому «Веритас», которые помогают супругам Ткаченко в решении их бытовых и социальных проблем. «Весь персонал «Веритас», - Вика и Таня, Наташа и Оля, Максим и Андреас, и, конечно, все остальные сотрудники, - уже давно для нас практически родственники! Они не просто отличные профессионалы, вкладывающие в выполнение своих обязанностей всю душу, но и прекрасные, добрые и отзывчивые люди. Они относятся к нам, как к своим близким, окружают заботой от всего сердца, всегда находят для нас теплые слова и готовы в любой момент, будь то днем или ночью, прийти к нам на помощь!», рассказывает Элеонора. «В Новом году мы бы хотели пожелать всем читателям газеты «Время», помимо здоровья, почаще благодарить опекающих их сотрудников службы по уходу на дому, не скупиться на теплые слова в их адрес и ценить то, что они для всех нас делают!». Спасибо, Элеонора и Владимир, - и пусть наступающий год принесет вам как можно больше хорошего, все ваши мечты непременно сбудутся, и ваши родные будут всегда рядом с вами!



Служба по уходу на дому
«Veritas» желает всем своим
пациентам и их родственни-
кам здоровья и счастья
в Новом 2013 году!

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

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

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

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

Наши услуги:

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



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

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



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

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

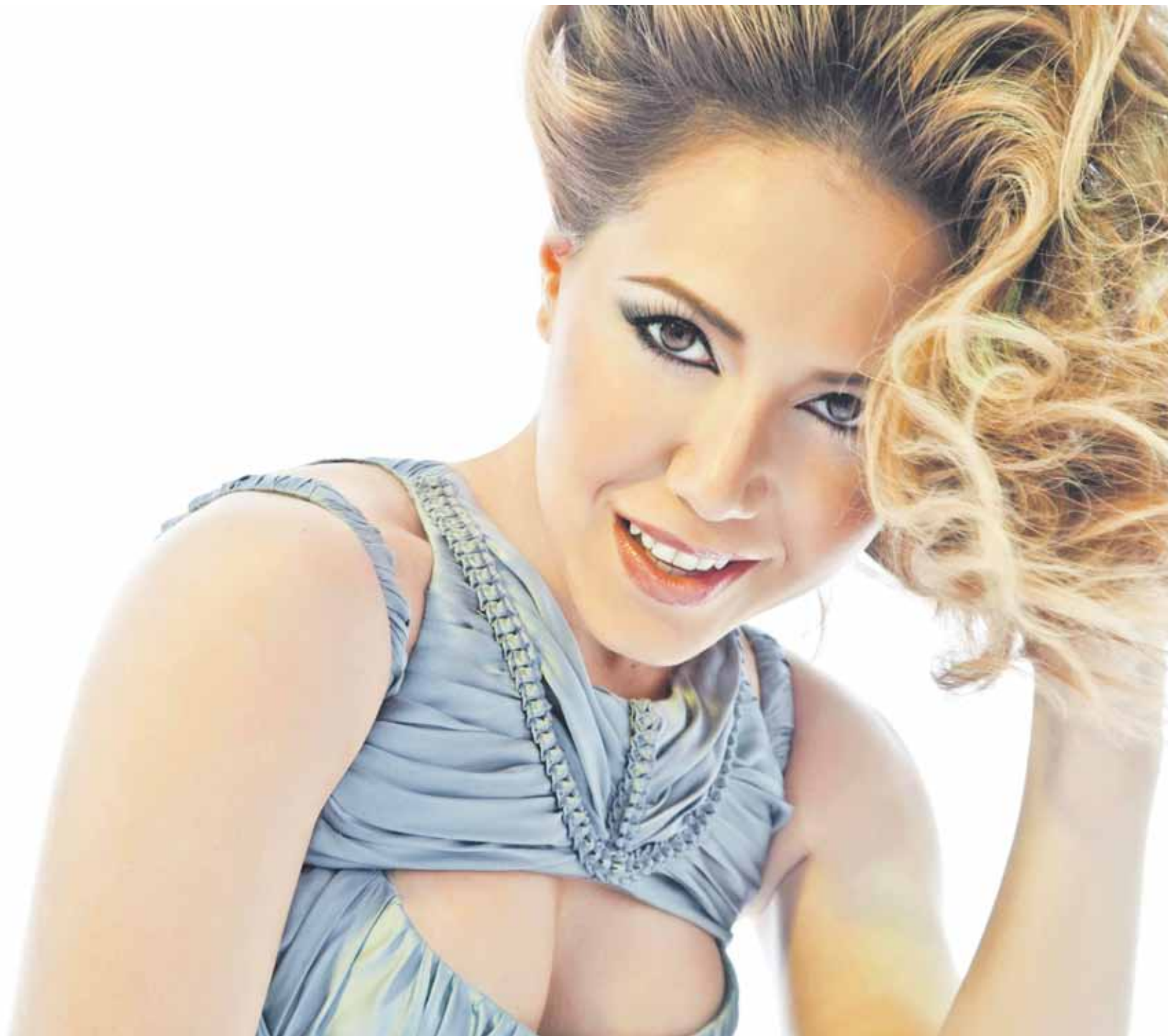
Berlin Ost GmbH
Geschäftsstelle Marzahn
Marzahner Promenade 12
12679 Berlin
Tel.: 030-992 731 59

www.veritas24.info

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

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

Карина: «Каждый человек способен изменить мир к лучшему, если он начнет с себя!»



Для известной певицы Карины, экс-солистки популярной группы «Сливки» и единственной в России исполнительницы, которая работает в жанре Euro Pop Dance, минувший 2012 год прошел под знаком глобальных перемен (разумеется, к лучшему!), - она не только покинула лейбл Black Star и начала сотрудничество с ChinKong Production, отказалась от сценического псевдонима «Кокс», сменила музыкальный материал и имидж и записала несколько новых композиций, и тут же ставших хитами, но и вышла замуж, и стала мамой. От души пожелаем Карине, чтобы Новый, 2013, год стал для нее и для ее семьи еще более счастливым!

- Карина, почему ты решилась на такие радикальные изменения в творческой ка-

рьер?

- Что касается имени, то с тех пор, как я покинула «Сливки» и отправилась в сольное плавание, проблемы с двусмысленностью моего сценического псевдонима «Кокс» стали преследовать меня все чаще. Хотя Кокс – в моем случае не что иное, как ни сокращение от английского «coxswain», то есть «рулевой», тот, кто, когда гребцы в шлюпке гребут, говорит им: «Давайте быстрее!». Я всегда была и остаюсь таким паровозиком по жизни, заставляю действовать, заряжаю своей энергетикой (улыбается)... Тем не менее именно псевдоним «Кокс» стал причиной запрета на мое участие в большом количестве программ, и я решила отказаться от него. Ну, а наше сотрудничество с продюсером, композитором и диджеем ChinKong началось во время работы над песней «Ле-

тать высоко». На меня произвели неизгладимое впечатление его нескончаемый потенциал, шквал творческих идей, а также то, насколько он, как никто другой, чувствует мой музыкальный стиль. Позже у нас возникла идея совместной деятельности на более серьезном уровне – с подписанием контракта. Мне нравится, что ChinKong относится к своим артистам, как к детям, уделяет много времени каждому. Можно сказать, я была в поиске лейбла, который поддержит мои творческие идеи. Из Black Star я ушла без конфликтов и крови. Тимати мой хороший друг, и он все понимает, я очень благодарна ему за все, что он для меня сделал и за помощь, которую он мне оказывал, когда я ушла из группы «Сливки», - и, конечно, за его поддержку всех моих начинаний!



- Ты единственная в России певица, которая работает в жанре Euro Pop Dance?

- Я не знаю, кто из сольных певиц еще поет в этом стиле в России. Наверняка такие есть, но мы о них не слышим... Они находятся в «зачаточном» творческом состоянии. Я очень хочу, чтобы у нас появлялось как можно больше молодых артистов во всех жанрах и направлениях, включая и Euro Pop Dance. Ведь сколько людей, столько и музыкальных вкусов. И чем больше музыкальных направлений и новых групп, тем быстрее будет происходить развитие музыкальной культуры в России в целом.

- У тебя записано много англоязычных песен. Тебе больше нравится петь на английском?

Нет, на самом деле, я просто постоянно «варюсь» в английской музыке. Мои песни на английском языке - это сугубо личное самовыражение. Английский фонетически лучше ложится в любой текст, можно ставить ударения почти на любой слог в слове. С русским, конечно, сложнее. Но я понимаю, что основная публика, которая приходит ко мне на концерт - русскоязычная, и ей приятней слушать русскую музыку с русскими словами. Я не считаю песни на английском языке приоритетными в своем творчестве.

- Тогда давай вернемся к русскоязычной песне «Единственный». Это уже вторая песня, посвященная твоему возлюбленному, DJ M.E.G. (Эдуарду Магаеву)?

- На самом деле все мое творчество посвя-

щено моим чувствам, моему любимому, - и песню «Единственный» я писала тоже для него. Эта песня - те чувства, которые накопились у меня в душе. А как я могу еще их выразить, как не через творчество? Потому что, по сути, я не умею ничего больше делать. Конечно, я могу еще приготовить еду (*улыбается*), но не все ее могут попробовать, а вот песню могут услышать многие люди. Мне хотелось рассказать всему миру, что все это всерьез, и мы с Эдиком не зря появились в жизни друг друга...

- Кстати, хочу поздравить тебя и Эдуарда, 12.12.12 вы отпраздновали свадьбу! Вы специально выбрали для этого события самую красивую дату года?

- Конечно (*улыбается*)! Мы ждали наступления 2012 года уже давно, ведь для нас он особенно символический. У нас с Эдиком дни рождения в один день - 20.12, и в этом году получается двойное сочетание красивых цифр. Самое смешное, что заявление мы отправились подавать ровно за два месяца до бракосочетания и... чуть не опоздали. Придя в ЗАГС ровно за час до закрытия, мы еле-еле успели ухватить последнее время, которое оставалось на волшебную дату. Но, к счастью, все сложилось удачно!

- В конце декабря у вас произошло еще одно прекрасное чудо - рождение дочки...

- Да, и мы невероятно счастливы!

- Ты заранее знала, что у тебя родится девочка?

- Нет, я запретила врачам сообщать мне пол малыша, хотела сюрприз. Тем более, вариантов было всего два (*смеется*)!

- Твоя беременность на творчество как-то повлияла?

- Я мечтаю написать детскую колыбельную. Но пока у меня нет на это вдохновения. Я пишу в обычном режиме, написала две песни. Но они вряд ли к рождению малышки приурочены. В творчестве ни скачков, ни провалов нет! Но я хотела бы написать колыбельную песню. Думаю, что во мне проснется вдохновение, когда малышка чуть подрастет. А пока пою ей те песни, что знаю!

- Как теперь, с появлением дочки, будет выглядеть твоя жизнь?

- Спокойно (*улыбается*). Мне еще до беременности были не слишком интересны клубы, экстремальный спорт, походы в рестораны, кино. По-моему, это пустая трата времени. Я переступила эту ступень, и сейчас я погружилась в духовное развитие, в поиск знаний, которые пригодятся больше моей душе, нежели моему телу. Свободное время я посвящаю чтению писаний о жизни святых людей, а также общению с теми людьми, которые на несколько этапов выше меня в духовном развитии. Можно сказать, что в свободное время я ухожу вглубь себя, и стараюсь достигнуть гармонии с собой и окружающими. Я уверена, что каждый человек способен изменить мир к лучшему, если он начнет с себя.



КНИГИ

ИКОНЫ

УТВАРЬ



ПРАВОСЛАВНОЕ СЛОВО

+49 (0) 30-688 377 170
WWW.PRAVSLOVO.DE



БИБЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

224 с., 17 x 21,5 см,
переплет твердый.

№ 11003

€ 20⁵⁰

ЕВАНГЕЛЬСКАЯ ИСТОРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

70 с., 16,6 x 16,6 см,
переплет твердый,
цветные иллюстрации.

№ 11006

€ 7⁰⁰



Марина Кравцова ЖЕНСКОЕ ОДИНОЧЕСТВО

351 с., 12,2 x 20 см,
переплет мягкий.

№ 13002

€ 6⁰⁰

НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ

227 с., 12,4 x 19 см,
переплет мягкий.

№ 13005

€ 12⁰⁰

Виктор и ачев



АНГЕЛЫ УХОДЯТ НЕ ПРОЩАЯСЬ

Последнее, незаконченное
произведение автора...

383 с., 12,4 x 17 см,
переплет твердый.

№ 19003

€ 11⁰⁰

КТО УСЛЫШИТ КОНОПЛЯКУ?

Остросюжетный роман ведет
читателя дорогами провинций.

574 с., 14,5 x 21,6 см,
переплет твердый.

№ 19018

€ 18⁵⁰

Александр Торик

Главная героиня книг -
Любовь...

Трилогия читается
на одном дыхании.
Однако каждая из книг
повествует собственную
историю. Казалось
бы, описаны простые
вещи, повседневные.
Но как они описаны!
Рекомендована
каждому.

ФЛАВИАН

№ 19007

€ 10⁵⁰

ФЛАВИАН. ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

№ 19008

€ 11²⁰

ФЛАВИАН ВОСХОЖДЕНИЕ

№ 19009

€ 11⁷⁰

Все книги: 336 - 340 стр., 14 x 25 см,
переплет твердый.



Мона Варнава

Приключенческие,
захватывающие рассказы
для семейного чтения.

СВЯТАЯ - СВЯТЫМ!

№ 19034

€ 9⁵⁰

ДЕНАРИЙ КЕСАРЯ

№ 19035

€ 11⁰⁰

БЕЛЫЙ ГОНЕЦ

№ 19036

€ 9⁰⁰

Все книги: 415 - 510 стр.,
12,5 x 17 см,
переплет твердый.



Александр Сегень ПОП

Роман посвящен памяти
русских пастырей в годы
Великой Отечественной войны.

333 с., 13,5 x 20,5 см,
переплет твердый.

№ 19015

€ 11³⁵

Протоиере Влади ир Воро ьев

ОТЕЦ АРСЕНИЙ

Интереснейшие свидетел-
ства очевидцев о жизни
современного исповедника.

745 с., 13 x 20,5 см,
переплет твердый.

№ 19005

€ 18⁰⁰



Серге Ко лов РЕПЕТИЦИЯ АПОКАЛИПСИСА

В романе переплетаются шесть
судеб. Христиане, русские,
мусульманин, китаец...

526 с., 13,5 x 20,5 см,
переплет твердый.

№ 19017

€ 16⁵⁰

Валери ялин КУДА ВЕДУТ ДОРОГИ

На жизненном пути нельзя
потерять самое главное —
сострадание к людям и
надежду на Господа.

189 с., 14,3 x 21,3 см,
переплет твердый.

№ 19019

€ 13⁵⁰

Юлия Во несенская



Футуристический роман,
повествующий о господстве на
земле Антихриста-Гжемесии.
Захватывающая история ждет
читателей на страницах этих
книг..

ПУТЬ КАСАНДРЫ, ИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ С МАКАРОНАМИ

592 с., 13 x 20 см,
переплет твердый.

№ 19027

€ 13⁵⁰

ПАЛОМНИЧЕСТВО ЛАНСЕЛОТА

639 с., 13 x 20 см,
переплет твердый.

№ 19028

€ 14⁵⁰



МОИ ПОСМЕРТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Повесть-притча, образно
повествующая о том, что
ждет нас после смерти.
Действие начинается со
смерти главной героини.
Множество испытаний
ожидает ее по ту сторону
жизни. Что это - странствия
в аду, в поисках спасения
от вечных мук? Только ад
уж больно похож на нашу
обыденную жизнь...

288 с., 13,5 x 19,5 см,
переплет твердый.

№ 19014

€ 13⁵⁰



ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ, СПАСИТЕЛЯ, НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА

5,5 x 13 см, автомобильная с липкой лентой,
в пластмассовой рамке.

№ 30011

€ 4⁰⁰



ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ ИЕРУСАЛИМСКАЯ

11 x 13 см,
в деревянной рамке.

№ 30013

€ 12²⁰



ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ ВСЕ- ЦАРИЦА И ПАНТЕЛЕИМОНА

15 x 22 см, складень
деревянный.

№ 30008

€ 8⁴⁰



ЧЕТКИ ДЕРЕВЯННЫЕ С КРЕСТОМ

33 бусины,
длина 17см

№ 20012

€ 3⁰⁰



РАСПЯТИЕ ДЕРЕВЯННОЕ

16,5 см, липа
с литографией

№ 20002

€ 5⁰⁰

Заказать товары из каталога Вы можете на сайте: www.pravstvo.de или по телефону: +49(0)30-688 377 170

С Рождеством Христовым!

7 января 2013 года православная церковь отмечает Рождество Христово, один из самых главных христианских праздников, установленный в честь рождения Спасителя мира, Иисуса Христа, события «величайшего, всерадостнейшего и чудесного».

Светлый праздник Рождества — одна самых красивых христианских традиций. В этот день православные христиане празднуют важнейшее событие — рождение Сына Божьего Иисуса Христа, пришедшего на землю, чтобы дать спасение нашим душам.

Православное Рождество отмечается на 2 недели позже католического после того, как в Европе, жившей ранее по юлианскому календарю, был принят грегорианский календарь, и 25 декабря сместилось на 14 дней назад. В России же, позже тоже принявшей грегорианский календарь, Рождество продолжали отмечать по старому стилю 25 декабря, которое в новом грегорианском летоисчислении стало 7 января.

Православное Рождество завершает Рождественский пост, длящийся 40 дней (отсюда и другое его название — святая Четыредесятница) и подготавливающий верующих к принятию благодатной вести о Воплощении Бога. Особенно строгий пост соблюдается накануне праздника, в Сочельник. В этот день по традиции принято воздерживаться от пищи до появления первой звезды (в память о Вифлеемской звезде, возвестившей о рождении Иисуса Христа). Праздничное время длится еще две недели после Рождества до Крещения Господня. Этот период называется Святками и делится на 2 части: святая часть длится с 7 по 14 января, а так называемые «страшные вечера», получившие свое название в память об убиении невинных младенцев царем Иродом — с 14 по 18 января.

Православное Рождество сопровождается торжественным богослужением (в канун Рождества проводится особая вечерняя служба, а

утром рождественского дня — торжественная служба, прославляющая рождение Спасителя, Сына Божия), а дома празднующих ждет богатый стол. На Рождество принято готовить 12 блюд, символизирующие 12 апостолов и 12 дней Святков, в первую очередь кутью (кашу из зерен пшеницы, ячменя или риса с медом, орехами и изюмом) и взвар (кисель или компот из сухофруктов), напоминающие одновременно о рождении и смерти Христа. В православное Рождество издревле было принято заботиться о нуждающихся и немощных, — эта традиция жива и по сей день. Поделитесь и вы своей радостью, добротой и теплом в этот светлый праздник! С Рождеством Христовым вас!



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

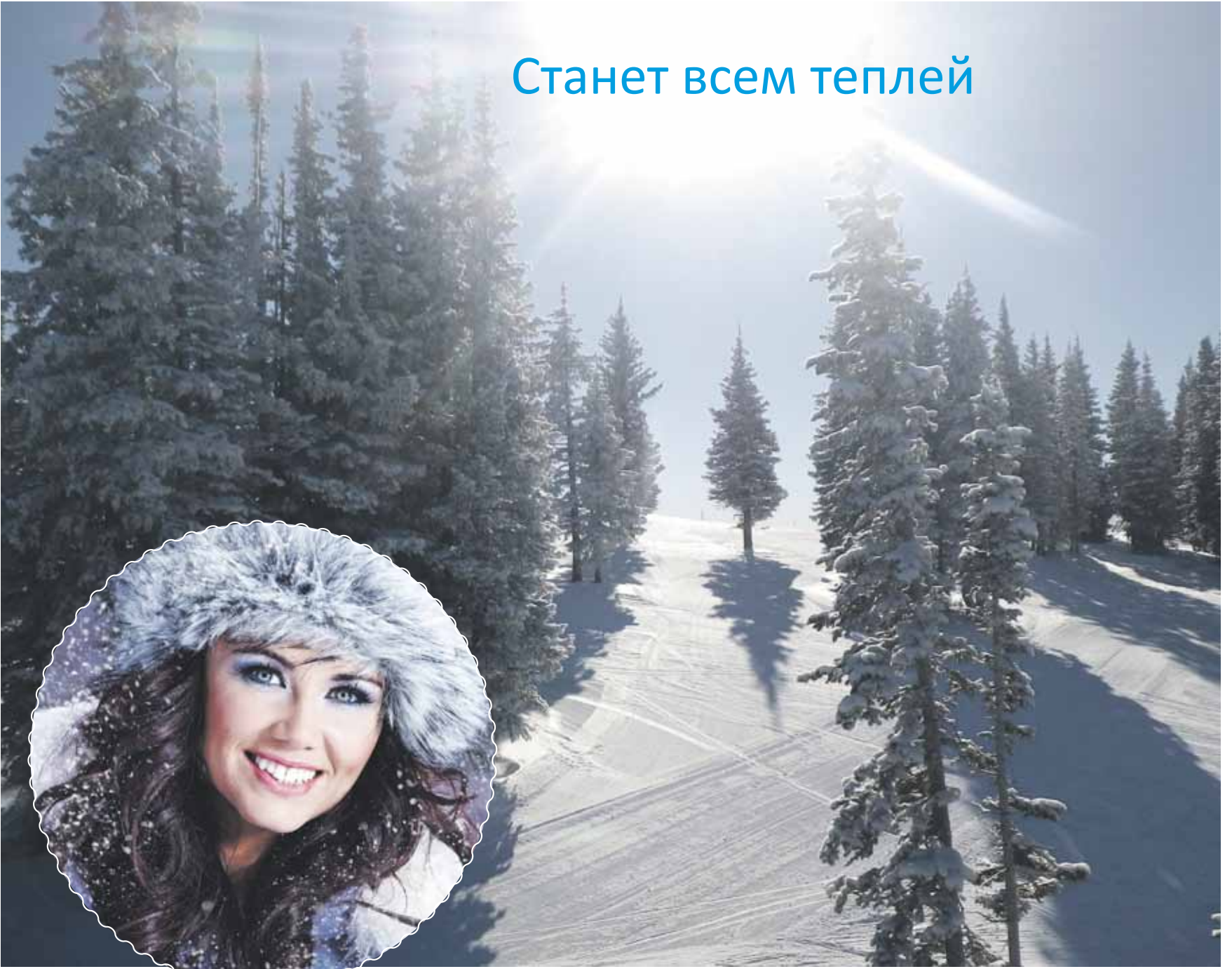
Kontoinhaber: Russ.-Orth. Kirche Marzahn
Kontonummer: 22 51 53 00 10 | Bankleitzahl: 100 900 00 | Berliner Volksbank

**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

Станет всем теплей



До конца зимы еще целая вечность, а холод, промозглый ветер и прочие сезонные прелести уже успели надоесть хуже горькой редьки... Как же не пойти на поводу у сильнейшего желания махнуть рукой на все условности и не последовать примеру медведей и ежей, которые давно уже впали в спячку и вернутся к жизни только весной? Можно, конечно, искать утешение в мысли, что «у природы нет плохой погоды», и что свои плюсы есть и у зимы. А можно последовать нижеприведенным советам!

Поздние рассветы и ранние закаты, минимум солнечного света, снег и дождь, холод и сырость... Не так-то просто быть в хорошем расположении духа в таких условиях! Но вполне возможно. Как? Сейчас расскажем.

Тепло, еще теплее!

Великий путешественник, первооткрыватель Южного полюса и вообще неглупый человек Амундсен как-то сказал, что человек может привыкнуть ко всему, кроме холода. И был, кстати, абсолютно прав! Поэто-

му зимой очень важно одеваться как можно теплее. Одежда зимой должна быть многослойная (то есть одной теплой вещи совершенно недостаточно!), чем больше слоев у одежды и обуви, тем лучше сохраняется тепло. И еще - зимняя одежда ни в коем случае не должна быть тесной, потому что в этом случае нарушается правильное кровообращение. Лучше, если свитера, куртки и брюки будут свободными и не сковывающими движений.

Да будет свет!

Отчего с наступлением холодов активность резко падает, появляется постоянное чувство усталости, беспричинной грусти и разбитости? Оттого, что гормон мелатонин, ответственный за плохое настроение и уменьшение энергии, вырабатывается только в темноте и очень чувствителен к свету. Во время длинных летних дней выделение мелатонина заметно снижено, а вот зимой все строго наоборот. Вывод – срочно снижаем собственное производство вредного мелатонина, с помощью светотерапии! Особенно

в таком разрезе ценны утренние часы, когда появляется возможность принять световую ванну, пройдясь хотя бы 10 минут пешком и подставляя лицо скупым солнечным лучам. Даже если небо затянуто тучами, то на улице света заведомо, чем в помещении. А вечером (или если день выдался совсем уж пасмурный) можно включить все имеющиеся лампы (или свечи) и наслаждаться иллюзией летнего полдня.

Максимум движения

Кто бы спорил, в холодное время года пробежки на свежем воздухе доставляют минимум радости. Поэтому разумнее переместить занятия спортом в комнатные условия, - тем более что утреннюю зарядку почти все и так делают дома перед открытым окном... Можно заняться и танцами, которые не только помогут поддержать форму, но и поднимут настроение, или – наконец-то! – купить абонемент в бассейн или в спортзал (и использовать его).

Сладкая жизнь

Хорошая новость: диетологи выяснили, что в зимний период прибавка в весе на несколько килограмм считается нормальной и даже необходимой. А значит, вполне допустимо в холодную зимнюю пору периодически идти на поводу у собственных желаний и съедать «внеплановые» конфеты или сладкие булочки. А чтобы справиться с всеобъемлющим желанием потреблять углеводы (оно связано с сезонным уменьшением выработки «гормона счастья», серотонина) без ущерба для фигуры, врачи советуют налегать на пищу, содержащую триптофан, который не хуже углеводов способствует образованию серотонина, - мясо индейки, молочные продукты и яичные белки. В отдельных, особо сложных случаях можно, впрочем, пойти себе навстречу и съесть немного шоколада. А вот от крепких алкогольных напитков зимой лучше отказаться, потому что они слишком сильно «нагружают» сосуды, - ограничьтесь глинтвейном, совмещающим в себе полезные свойства красного вина и массу витамина С.

В объятиях Морфея

Зимой очень важно удовлетворять потребность организма в дополнительном времени для сна, так как она предопределена самой природой, которая вложила в нас определенную генетическую программу: понижение температуры является «пусковым сигналом», замедляющим обмен веществ и требующим бережного отношения к своим ре-

сурсам. Зимой для восстановления сил требуется не менее 9-10 часов сна, в отличие от «летних» 7-8. А значит, нужно постараться ложиться немного раньше, чтобы не подвергать свой организм дополнительному стрессу. Правда, есть и другой вариант получения недостающих минут отдыха: в течение всего дня, если есть такая возможность, устраивать себе перерывы по 15-20 минут, чтобы прилечь и подремать. Даже кратковременная неподвижность тела в «лежачем» состоянии восстанавливает силы гораздо лучше, чем 15-минутная зарядка (хотя и последней пренебрегать не стоит).

Рецепт счастья

Умение радоваться мелочам – лучшее лекарство от типично зимних тоски, сплина и плохого настроения. Не позволяйте мелким неприятностям, таким, как холод и мокрый снег, заставлять вас забыть о том, сколько хороших вещей есть в вашей жизни. Вам не надо покорять на собачьей упряжке Северный полюс, собирать хворост в заснеженном лесу и мерзнуть на бескрайних просторах тайги. К тому же весна уже не за горами, - осталось каких-то два месяца!



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:

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



Овнам в январе придется нелегко: незапланированные траты (и, возможно, еще прошлогодние «долговые хвосты») пошатнут финансовое положение представителей этого знака Зодиака. Как снежный ком навалются и проблемы в семье, - но благодаря вашим упорству и целеустремленности вы сумеете удержать ситуацию под контролем. Главное, не совершайте необдуманных поступков, о которых потом придется пожалеть!

Телец (21 апреля - 20 мая)



Январь станет для Тельцов достаточно комфортным, спокойным месяцем. Отношения с близкими и на работе складываются очень гармонично, можно рассчитывать и на приятные неожиданности в финансовой сфере. Словом, жаловаться вам в январе не на что, разве что на погоду.

Близнецы (21 мая - 21 июня)



Начало года - отличный повод окончательно расстаться со своим прошлым, особенно для Близнецов! Ведь иначе оно будет мешать полноценно строить будущее. А еще вам сейчас необходимо отбросить излишнюю осторожность и действовать решительнее, чем обычно, веря в свою интуицию и в успех. И все сложится наилучшим образом!

Рак (22 июня - 22 июля)



Первый месяц года станет для Раков временем контрастов. Вы сможете с легкостью покорить недостижимые ранее высоты и осуществить массу давних желаний, - в то же время возможны и разочарования, и расстройств, и неурядицы... Что ж, все познается в сравнении, и на фоне проблем и трудностей удачи и достижения будут выглядеть еще более значимыми!

Лев (23 июля - 21 августа)



Львам в январе звезды советуют больше доверять голосам разума и интуиции и меньше полагаться на чужое мнение, ведь завистников у представителей этого знака Зодиака, пожалуй, больше, чем у других. Не торопитесь принимать судьбоносные решения, сейчас не самое подходящее время для этого. Лучше определите для себя, чего бы вы хотели добиться в Новом году, и приступайте к пошаговому выполнению своих планов.

Дева (22 августа - 23 сентября)



Девам в начале года придется в полном смысле слова «вывернуть карманы наизнанку», оплачивая потребности близких людей. Однако вы вполне можете себе это позволить, поскольку в делах у вас сейчас - успешная полоса, длящаяся уже достаточно долгое время. И не собирающаяся пока прерываться...

Весы (24 сентября - 23 октября)



Весы вступят в Новый год с чувством невероятной усталости, - удивительно, ведь декабрь был совсем непростым временем! Попробуйте выкроить хотя бы недельку для отдыха, чтобы дать себе передышку, - если это невозможно в принципе, снизьте темп жизни и высыпайтесь как следует! Иначе вам просто не хватит сил для новых побед и свершений.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



В январе Скорпионы будут хвататься за несколько дел сразу, стремясь исправить ситуацию к лучшему, а при малейших неудачах (которые, увы, неизбежны) злиться и негодовать как на себя, так и на окружающих. Звезды советуют вам не гнаться за двумя зайцами сразу и быть мягче, уступчивее и деликатнее, - и тогда все наладится!

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Начало Нового года для Стрельцов станет несколько неопределенным, а то и хаотичным временем. Будет много желаний и много возможностей, и все они вступят друг с другом в конфликт. Относитесь ко всему происходящему как можно реалистичнее, не стройте воздушных замков и оценивайте трезво свои силы, - вы ведь это прекрасно умеете!

Козерог (22 декабря - 20 января)



Январь принесет Козерогам практически все, о чем они так долго мечтали - финансовую стабильность, успех во всех начинаниях и гармонию в личной жизни. Весь месяц вы будете «на коне», вам удастся получить удовольствие от всего, чем бы вы ни занимались, - а это, согласитесь, совсем немало!

Водолей (21 января - 20 февраля)



Водолеям в январе предоставится уникальная возможность навести порядок в доме, семье, отношениях с родственниками. Чем быстрее вы с этим справитесь, тем скорее пойдут на лад ваши дела, и тем проще и безболезненнее разрешатся давно мучавшие вас вопросы. И совет на будущее: думайте, кому, как и что вы говорите, и очень многих проблем удастся избежать.

Рыбы (21 февраля - 20 марта)



Январь станет для Рыб месяцем хороших возможностей. Самое время укрепить свои тылы и подумать о будущем, тем более, что сейчас Нептун в вашем знаке, а это значит, что некая мистическая удача будет сопутствовать вам долгое время, - не упустите свой шанс и не бойтесь перемен!

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

В январе на экранах

С 1 января 2013 года

LIFE OF PI: SCHIFFBRUCH MIT TIGER («ЖИЗНЬ ПИ: КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ С ТИГРОМ»)

Режиссер: Энг Ли

Авторы сценария: Ян Мартелл, Дэвид Мэги

В ролях: Тоби Магуайр, Ирфан Кхан, Сурадж Шарма

Жизнь уроженца маленького индийского городка, юнога Пи Пателя, похожа как две капли воды на жизнь миллионов его сверстников – школа, друзья, первая любовь... Но внезапно его родители, владельцы маленького зоопарка, принимают решение переехать в Монреаль. Сказано – сделано, но по пути корабль, на котором из Индии в Канаду плывут семья Патель и их четвероногие питомцы, попадает в шторм и тонет. Спасти удастся только Пи – и тигру Ричарду.

С 10 января 2013 года

VELA KISS: PROLOGUE («ПРОЛОГ БЕЛЫ КИСС»)

Режиссер и автор сценария: Люсьен Ферстер

В ролях: Кристина Клебе, Рудольф Мартин, Фабиан Штамм

Бела Кисс – один из самых жестоких серийных убийц в истории человечества, действовавший в начале первой мировой войны. Он никогда так и не был найден и пойман. Почти столетие спустя пятеро грабителей банка, спасаясь от полиции, спрятались в отдаленном отеле. На их беду, именно в этом отеле творит и скрывает свои страшные дела некий человек. Совершенно случайно они узнают о существующем пути в прошлое, которым и пользуется таинственный обитатель отеля – убийца по имени Бела Кисс...

С 17 января 2013 года

DJANGO UNCHAINED («ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННЫЙ»)

Режиссер и автор сценария: Квентин Тарантино

В ролях: Леонардо Ди Каприо, Джона Хилл, Джэми Фокс

Эксцентричный охотник за головами, известный как «Дантист», промышляет отстрелом самых опасных преступников на Диком западе. Работенка пыльная, и без надежного помощника ему не обойтись. Но как найти такого, причем желательно не очень дорогого? Беглый раб по имени Джанго – прекрасная кандидатура. Правда, у нового помощника свои мотивы – кое с чем надо разобраться...

С 24 января 2013 года

FRANKENWEENIE («ФРАНКЕНВИНИ»)

Режиссер: Тим Бертон

Авторы сценария: Тим Бертон, Джон Огэст

В ролях: Вайнона Райдер, Мартин Шорт, Кэтрин О'Хара

Обожаемый мальчиком Виктором пес Спарки погибает в результате несчастного случая. Мальчик, не желая мириться с потерей друга, призывает науку на помощь и...возвращает питомца к жизни! Казалось бы, все не так уж плохо, но когда Спарки сбегает от Виктора, его друзья, родители, учителя и жители городка узнают, что возвращение к жизни домашнего питомца может повлечь за собой неожиданные и даже ужасные последствия!

С 31 января 2013 года

CORRIDOR («КОРИДОР»)

Режиссеры и авторы сценария: Йохан Лундборг, Йохан Сторм

В ролях: Эмиль Йонсен, Ильва Галлон, Маргрет Вейверс

Одиноким закомплексованным студент-медик оказался втянутым в неприятную историю соседки сверху, назойливой и болтливой парикмахершей. Когда соседка внезапно исчезает, студент подозревает в убийстве ее свирепого друга-байкера, еще глубже погружается в состояние опасной паранойи и совершает одну ошибку за другой – как в университетской аудитории, так и в узком коридоре многоквартирного дома.

LAST STAND

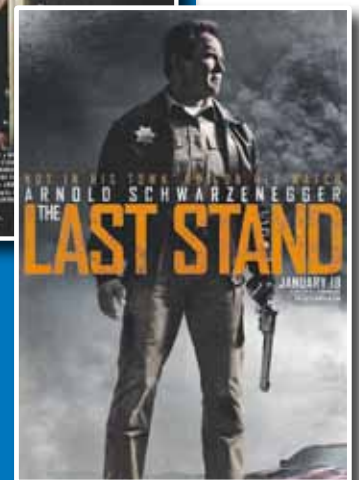
(«ВОЗВРАЩЕНИЕ ГЕРОЯ»)

Режиссер: Ким Чжи Ун

Автор сценария: Эндрю Кнауэр

В ролях: Арнольд Шварценеггер, Джейми Александр, Форест Уитейкер

«Последний герой» Калифорнии, бывший шериф, перебирается в тихий городок. Но спокойная жизнь не для него. Ему придется встать на пути отчаянных головорезов, только что прикончивших лучших агентов ФБР. Противники отлично вооружены, у них есть заложница и целый технический арсенал, а за спиной у легендарного шерифа – лишь кучка неопытных горожан. Впрочем, ему не привыкать...



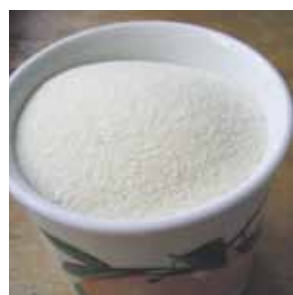
Пицца наша

Полезно, вкусно, просто в приготовлении, - конечно, вы уже догадались, что речь идет о кашах!

Овсяная каша с фруктами и орехами

Ингредиенты: 4-5 столовых ложек овсяных хлопьев, 1 яблоко, 3 грецких ореха, 1 чайная ложка меда, чернослив и курага по вкусу

Измельчить орехи, размочить и промыть чернослив и курагу, нарезать кусочками. Натереть предварительно очищенное яблоко на терке. Насыпать хлопья в пиалку или мисочку, добавить подготовленные фрукты, залить крутым кипятком. Накрыть крышкой и оставить на 10 минут. В готовую кашу положить мед и орехи, перемешать – готово!



Гурьевская каша

Ингредиенты: 1 стакан манной крупы, 3 стакана сливок, полстакана сахара, 200 г очищенных орехов, полстакана изюма, 100 г мармелада или цукатов, 3 столовые ложки варенья, 1 чайная ложка сливочного масла

Часть орехов измельчить, а часть, желательнo половинками, обсыпать сахаром и обжарить в духовке до образования светло-коричневой карамельной корочки. Сливки вылить в широкую кастрюлю, поставить в подогретую духовку. Как только на поверхности появится румяная пенка, ее тут же нужно снять и переложить на тарелку, а сливки снова поставить в духовку. Подобным образом следует получить еще 5-6 пенок. В оставшиеся сливки всыпать сахар, манную крупу и варить, помешивая, пока каша не загустеет. Добавить измельченные орехи, хорошо промытый изюм, нарезанные полосками пенки и тщательно перемешать. Смазать сковороду или форму маслом, положить слой каши, на нее — пенку. Так сделать 3—4 слоя, но сверху пенкой не накрывать, а посыпать сахарным песком. Поставить в духовку и запекать, пока каша не покроется румяной карамельной корочкой. На горячую кашу уложить обжаренные с сахаром орехи, цукаты или мармелад, консервированные фрукты или варенье. Каша получится еще более изысканной, если каждый слой пересыпать орехами, цукатами, пряностями, а сверху уложить ягоды из варенья и орехи.

Рисовая каша с миндалем

Ингредиенты: 160 г риса, 1 л воды, 160 мл молока, 180 г сахара, 200 г изюма, 50 г бланшированного миндаля, щепотка корицы

Промыть рис и положить его в кастрюлю с водой. Довести до кипения и варить 10 минут. Снять кастрюлю с огня, добавить молоко, соль и сахар. Вернуть на огонь и варить на очень маленьком огне 20-25 минут. Если каша слишком густая, добавить немного молока. Добавить изюм (он не даст молоку потерять цвет) и миндаль. Оставить на 10 минут. Разложить по тарелкам и посыпать корицей и сахаром. Подавать со сливками.



Пшенинная каша с тыквой

Ингредиенты: 1 стакан пшени, 0,5 кг тыквы, 3 стакана молока, половина чайной ложки соли, сливочное масло по вкусу

Пшени несколько раз промыть сначала теплой, а последний раз горячей водой (иначе крупа может горчить). Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, положить в горячее молоко, посолить и довести до кипения. Затем всыпать пшени и варить при слабом кипении 30—40 минут. Загустевшую кашу плотно закрыть крышкой, поставить в духовку для упревания. Для этой же цели посуду с кашей можно обернуть плотной бумагой или тканью и накрыть сверху подушкой. Подавать кашу со сливочным маслом.

Каша гречневая с шампиньонами

Ингредиенты: 1 стакан гречки, 3 крупных шампиньона, 2 некрупные луковицы, 3 помидора (можно заменить томатной пастой или кетчупом), 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу

В кипящем растительном масле поджарить мелко нарезанный лук и ломтики помидоров с удаленной кожицей, приправить солью и перцем и в полученный соус засыпать очищенную гречневую крупу. Прожаривать крупу минут 5, не заливая водой. Затем налить в обжаренную крупу 4 стакана холодной воды, довести до кипения, постоянно помешивая, и добавить мелко нарезанные грибы. Варить до готовности на медленном огне. Перед подачей на стол заправить сливочным маслом и хорошо перемешать.



СКАНВОРД

	Действие в присутствии понятий		Подорова, модная в 80-х годах		Создатель «Черной акулы»	Ремесло Шерлока Холмса				«Буква» азбуки Морзе		В нее обычно прячут концы
						На чем лежат, когда «сидят»?	Молодежный язык		Русский аналог древнего абака			
	Кличка собаки		Витринный служащий							«Великий немой»		То, что снится голодной курице
						Предъява в суде	«Волчок» турбины		«Засланец»			
	Чем щелкают у ружья?		Лотерейная приманка							Основной овощ до прихода картошки	Слух, «пошедший по рукам»	Автобусный город Украины
				Категория в классификации	Город рыба	Скачок напряжения		Качество полученной муки				
	Лекарство на подоконнике		Что написано пером?					Средневековый профсоюз		Палка в колесе		
						Теолог по-русски						
	Картина «Штурм крепости ...»		Усатый сюрреалист							«Характерный» синоним		Дурак, ставший царем
	Где можно «выместить» колобка?	Дальнобойщик на кобыле		Герой «Героя нашего времени»		Без него нет вокала	Бог лесов с картины Врубеля		Желторотость			
					Блондин в желтом ботинке		Кюри				Буква «Б» в СУБД	Столица страны пирамид
	«Стартовый» антипод	Жидкий «Бурадино»							Доска древних математиков			
					Птица-тройка по мнению Гоголя		Крутой перстень					
	У кого кухня белешейка?	Местожителство пугала	Чернокожий на Руси				Главная цель буддиста	Крымский полуостров	Разъедание			Равенство частот звуков
	Столица близ Юрмалы		«Навороченная» сладость					Одежда, оповещающая о горе				
				«Конец» на экране	Бульдог в миниатюре		Буйство				Львиный пай	Фильм с Гурченко в роли Козы
	«Спасибо» из Парижа	Ночная невидимость					Бензиновое чрево машины	«Забияка» среди мужских имен				
					Способ получения элиты					Орехотворка		
	Хозяин драной козы	Окучиватель						Фильм Бортко «Афганский ...»				
					Жилище Хазбулата удалого					Чурикова		

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

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



Anzeigendisposition / Размещение рекламы:

Veritas Beteiligung und Management GmbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:

Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

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

АНЕКДОТЫ



В голове крутится что-то непонятное... мозг?

- Рабинович, как вы считаете, что сильнее: знание или чувство?
- Чувство!
- Почему?
- Вот я знаю, что должен Додику десять тысяч, но чувствую - не отдам.

Все женщины двуличны: одна личность добрая и нежная, а вторая появляется тогда, когда обидят первую.

Зашла в магазин. Продавец, улыбаясь, спрашивает: «Чего девушка хочет?». Отвечаю: «Девушка хочет martini, но пришла она за хлебушком...»

Я знаю, что счастье не купишь. Но можно купить яхту и попробовать подплыть к нему поближе.

... Звали мечты, приключения, великие дела и открытия! Но диван кричал громче всех.

Природа щедро одарила ее красотой. Соб-

ственно, на этом подарки закончились...

«Сколько воды утекло, а что я видел хорошего?» - вздыхал унитаз.

Некрасивые женщины настойчиво утверждают, что их нет.

Если я решил ничего не делать, меня уже ничем не остановить!



Король умер, - да здравствует король!

Для кого-то начало года – повод стартовать в новую жизнь, для кого-то – распрощаться со старыми привычками, привязанностями и проектами. Для группы «ВИА Гра» в «классическом» составе 1 января 2013 года стал официальным днем окончания деятельности, а для ее участниц – точкой отсчета сольной карьеры (в скором времени под тщательным присмотром Константина Меладзе будут запущены новая песня Альбины Джианабаевой и клип на нее, Ева Бушмина также занята сейчас записью сольного альбома). Но на этом история группы не заканчивается: уже начался отбор участниц нового проекта «ВИА Гра». Участвовать в кастинге могут, как уверяют продюсеры, даже те девушки, чья внешность далека от модельных стандартов. Главное — талант, эмоции и вера в себя! А обучать трех выбранных счастливиц будут экс-участницы легендарной группы. Что ж, посмотрим, сможет ли новая «ВИА Гра» повторить успех предыдущей...



Люди года

Согласно рейтингу самых влиятельных людей в мире, публикуемому ежегодно журналом Forbes, лидерство среди таковых второй год подряд принадлежит Бараку Обаме. Второе и третье «призовые места» достались Ангеле Меркель, «на своих плечах несущей всю тяжесть решения судьбы евро и долговых проблем стран еврозоны», и Владимиру Путину (интересно, что в прошлом году российский президент занимал вторую строчку рейтинга самых влиятельных людей в мире).

Новую представительницу звездной династии Бондарчуков назвали Маргаритой

Новую представительницу звездной династии Бондарчуков, внучку известного российского кинорежиссера, актера и продюсера Федора Бондарчука и его жены Светланы, главного редактора российской версии журнала Hello, назвали Маргаритой. Счастливые родители малышки, родившейся 5 декабря, 21-летний Сергей Бондарчук и 22-летняя Татiana Мамаишвили, дочь президента Федерации спортивной борьбы России Михаила Мамаишвили, придумали несколько вариантов имен, но долго не могли выбрать «окончательную версию», - и вот наконец остановились на Маргоше, «имени, которое нравится всем членам семьи!» Новоиспеченный дедушка Маргариты, к сожалению, не сумеет пока посвящать внучке столько времени, сколько бы ему хотелось, - сейчас Федор Бондарчук полностью поглощен подготовкой к выпуску на широкий экран своего нового монументального полотна «Сталинград». Зато потом, обещает он, упущенное будет непременно наверстано!



В хоккей играют настоящие...

Главные роли в новом клипе Ирины Аллегровой, посвященном Олимпиаде в Сочи, достались настоящим звездам хоккея, среди которых оказались Вячеслав Фетисов, Владислав Третяк, Алексей Яшин, Павел Буре и Дмитрий Юшкевич. От ледовых звезд прошлого требовались хорошие усилия в кульминационные моменты номера. Под прицелом камер члены Зала хоккейной славы не тушевались, с удовольствием припевая: «Шайбу! Шайбу! За нами Россия. Шайбу! Шайбу! Ребята, мы сила!». Совместный клип Аллегровой и российской хоккейной элиты обещает стать настоящим хитом, не хуже знаменитого «We are the world», который заработал три «Грэмми».

ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?

ЗАПОЛНИТЕ ПОДПИСНОЙ КУПОН НА СТР. 25 И ОТПРАВЬТЕ ЕГО В РЕДАКЦИЮ!