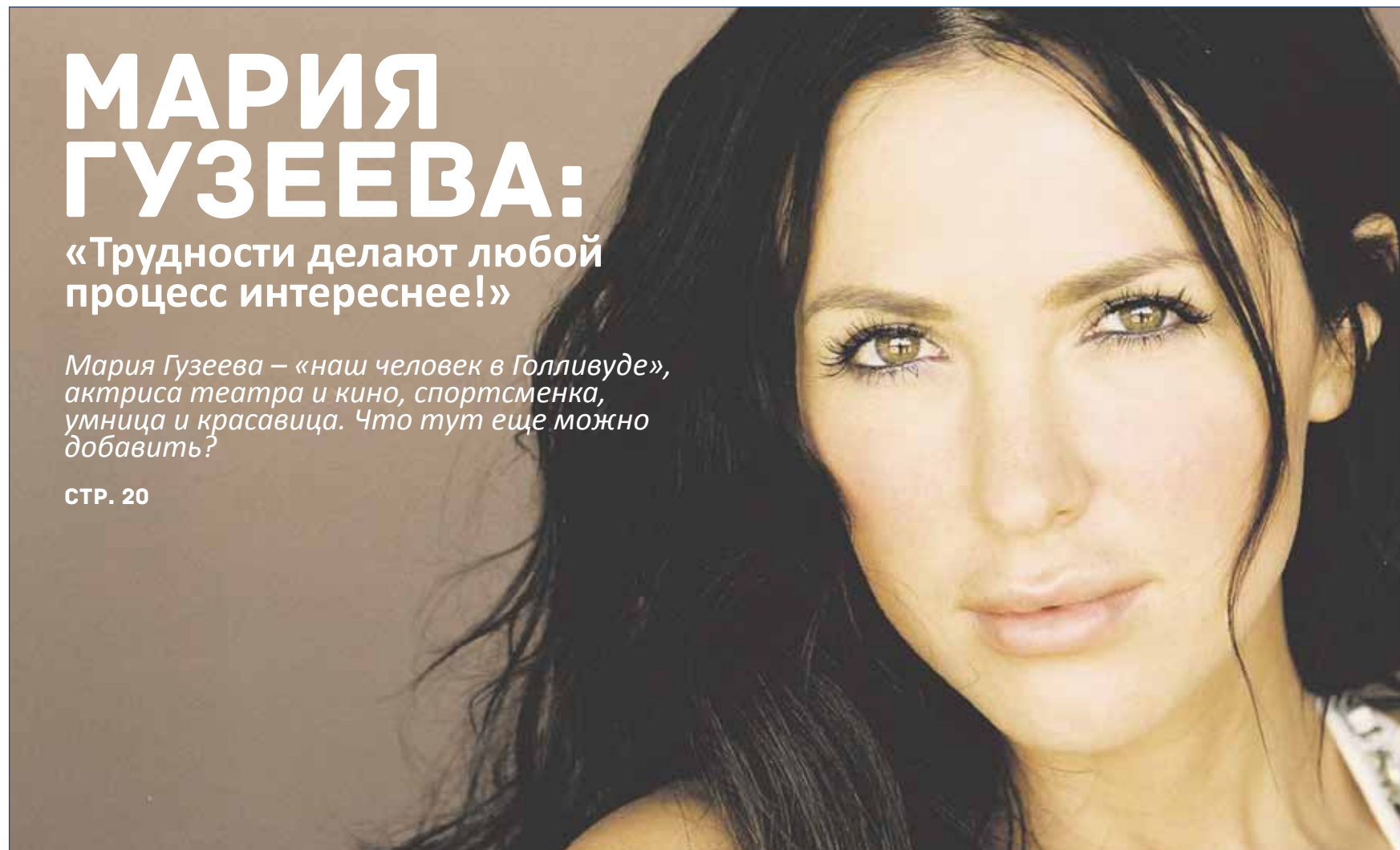


# МАРИЯ ГУЗЕЕВА:

«Трудности делают любой процесс интереснее!»

*Мария Гузеева – «наш человек в Голливуде», актриса театра и кино, спортсменка, умница и красавица. Что тут еще можно добавить?*

СТР. 20



## ТЕМА

### **Обратная сторона солнца**      СТР. 6

Наладить отношения с солнцем без ущерба для собственного здоровья очень просто, - достаточно соблюдать для этого несколько нехитрых правил.



#### **ЗДОРОВЬЕ**

##### **По часам**

Что нужно знать, чтобы польза от витаминов была оптимальной?

СТР. 8



#### **ДОМ И ИНТЕРЬЕР**

##### **Прованс на подоконнике**

Лаванда способна превратить абсолютно любое помещение в настоящий райский уголок.

СТР. 12



#### **ЗА РУЛЕМ**

##### **Летний вариант**

Когда еще говорить о кабриолетах, как не в июне?

СТР. 16



## В мире



### Напряжение на Корейском полуострове на спадает

На восточном побережье КНДР по-прежнему развернуты несколько баллистических ракет типа «Скад» и «Нодон» на мобильных пусковых установках, несмотря на то, что в конце марта оттуда были выведены обладающие большей дальностью (до 4 тысяч километров) две ракеты «Мусудан». По мнению южнокорейских военных источников, отвод «Мусудан» был частью операции по введению в заблуждение иностранных наблюдателей, а развернутые на побережье Японского моря ракетные подразделения КНДР все так же находятся в высокой степени готовности. Несмотря на то, что генеральный секретарь ООН Пан Ги Мун призвал Северную Корею воздержаться от новых провокаций, отношения двух корейских государств перешли в состояние «военного времени», и ситуация продолжает держаться в напряжении весь мир.

### Близятся выборы в бундестаг

Отсчет времени пошел: до выборов в немецкий бундестаг остались считанные месяцы. Кто же станет новым канцлером ФРГ? Различные социологические институты с удивительным единодушием приходят к выводу, основываясь на опросах избирателей, что, если бы выборы состоялись завтра, партия ХДС получила бы 42%, а «конкурирующая» СДПГ – 27%. Еще сильнее разрыв при прямом сравнении кандидатов: 63% жителей Германии хотели бы, чтобы на посту канцлера осталась Меркель, всего 27% предпочитают Штайнбрюка и других претендентов на роль главы государства. Впрочем, это еще ни о чем не говорит, - до осени может произойти еще много событий, способных перевернуть если не мир, то уж Германию точно. Так что поживем – увидим...



### Решается судьба самой крупной евробанкноты

Возможно, вскоре из оборота будет изъята самая крупная европейская купюра достоинством в 500 евро. Об этом заявил вице-президент Европейского центрального банка (ЕЦБ), подчеркнув, что «идея отказа от такой купюры безусловно заслуживает дискуссии». Все дело в том, что при повседневных расчетах в еврозоне банкноты номиналом в 500 евро используют крайне редко, многие магазины или, например, бензоколонки вообще отказываются их принимать. В основном «пятисотки» нужны для того, чтобы хранить или перевозить крупные суммы наличных денег. Именно поэтому эксперты называют их «грязными» банкнотами, облегчающими отмывание денег, коррупцию и уклонение от налогов, и ставят под сомнение целесообразность их существования. Ранее представители ЕЦБ сообщали, что отказываться от купюр в 500 евро не представляется возможным, особенно ввиду запланированного выпуска видеоизмененных вариантов евробанкнот («первой ласточкой» тут стала модифицированная купюра достоинством 5 евро, которая поступила в обращение 2 мая). Но теперь, по всей видимости, ситуация изменилась, и вопрос актуальности (а самое главное, целесообразности) существования самой крупной евробанкноты снова на повестке дня. В настоящий момент, по данным ЕЦБ, в обращении находятся почти 600 миллионов экземпляров купюр достоинством 500 евро общей стоимостью свыше 290 миллиардов евро.

### Рука помощи Кипру протянута

Согласно принятому руководством Европейского стабилизационного механизма (ЕСМ) решению о выделении кредита в 10 миллиардов евро, предоставляемого в соответствии с антикризисной программой для Кипра, в середине мая в Никосию был переведен первый транш. Следующий платеж будет сделан в начале июня, так как к середине месяца республике предстоит погасить платежи по еврооблигациям на сумму 1,4 млрд евро. Даты остальных траншей пока неизвестны. Известно лишь то, что, в соответствии с договоренностью Еврогруппы от 25 марта, европейские партнеры Кипра протягивают ему «руку помощи» в 9 миллиардов евро, а Международный валютный фонд — в 1 миллиард. В целом же размер антикризисной программы для Кипра достигает 23 миллиардов евро, из которых 13 республика должна привлечь самостоятельно.



Fotos: sxc, badische-zeitung.de

## В Германии

### О новинках автопрома и не только *Automotive Testing Expo 2013*

С 4 по 6 июня в выставочном центре Штутгарта пройдет ежегодная Международная выставка испытаний, оценки и разработок автомобильных транспортных средств и комплектующих. На этом крупнейшем в Европе форуме автопроизводителей будет представлен широчайший спектр новейших технологий, разработок и методик, которые повышают безопасность, надежность, срок эксплуатации и качество автомобиля. По традиции выставка включает в себя 4 экспозиции: Engine Expo 2013, главным героем которой станут моторы, Vehicle Dynamics Expo 2013, в центре внимания которой - приводные технологии и комплектации автомобилей, Global Automotive Components and Suppliers Expo 2013, посвященная автозапчастям и производственному оборудованию и Automotive Interiors Expo 2013, где свои достижения продемонстрируют проектировщики и дизайнеры салонов автомобилей и грузовиков.



### Шоу продолжается! *Showtech 2013*

С 18 по 20 июня Берлинский выставочный комплекс станет обязательным местом встречи представителей европейской event-индустрии, продюсеров, организаторов шоу и концертов, специалистов в сферах радио, телевидения и кино и артистов всех жанров. Поводом для этого послужит проводящаяся раз в 2 года Международная выставка по организации развлекательных мероприятий, ведущая выставка подобного рода в Европе. Собственно экспозиция, конгресс, семинары, воркшопы и завершающий аккорд мероприятия, роскошный шоу-прием Showtech night, - все это, несомненно, заинтересует не только работников индустрии развлечений, но и самую широкую публику!

### Красота требует... *Cosmetic Business 2013*

Чего же, собственно, требует красота? Исчерпывающий ответ на этот вопрос можно будет найти на Международной выставке косметической промышленности, которая пройдет в Мюнхене с 13 по 14 июня. Здесь взорам посетителей предстанет вся палитра продукции производителей косметики и парфюмерии из разных стран мира, в том числе Avon, Beiersdorf, Lancaster, L'Oreal, Henkel, Procter&Gamble, Revlon, Vichy, Wella, Guerlain и пр. Украшением экспозиции станут многочисленные шоу-программы с участием известных моделей, мастер-классы «звезд» косметологии и демонстрация передовых разработок отрасли.



### Дни радио *HAM Radio 2013—HAMtronic 2013*

С 28 по 30 июня в выставочном центре Фридрихсхафена в 38-й раз пройдет Международная выставка радиоаппаратуры и компьютерного и программного обеспечения HAM Radio 2013. Обширная экспозиция, включающая новинки и «классику жанра» радиотехники, Интернет- и компьютерных технологий и последние достижения телекоммуникационной отрасли, а еще «блошинный рынок» HAM flea market, где можно найти любую подержанную деталь или заказать нужную позицию у представителей около 300 компаний, программа лекций и семинаров, отдел «Детский мир», в котором дети и подростки могут попробовать себя в роли радиомодераторов и диджеев... Словом, скучно тут не будет никому!

### Алые паруса *Kieler Woche*

Полюбоваться на алые, а также белые, желтые и зеленые паруса, почувствовать дыхание морского ветра и услышать плеск волн? Нет ничего проще! Достаточно выбраться на так называемую Кильскую неделю, один из самых крупных праздников парусного спорта в мире! 131-я по счету Кильская неделя состоится в этом году с 28 по 30 июня. Самыми яркими ее моментами станут уникальный парад старинных кораблей Windjammerparade, театральные карнавалы, концерты и, конечно, легендарная парусная регата, самое престижное европейское спортивное мероприятие в своем классе. Впервые Кильская регата прошла в 1882 году (тогда в ней участвовали всего 1 датская и 19 немецких яхт), причем с таким успехом, что было решено проводить ее каждый год (исключение было сделано всего 2 раза, во время Первой и Второй мировых войн). В конце июня на старт Кильской регаты выйдут спортсмены из почти 100 стран мира, которые будут соревноваться между собой более чем в 500 гонках на 29 различных видов яхт, из которых 14 относятся к олимпийским. И, несомненно, хотя бы на одной из них будут развеваться алые паруса...



Fotos: sxc





# Криминальная хроника

## Арестованы фигуранты «алмазного» ограбления

В ходе спецоперации Интерпола, прошедшей в разных частях Бельгии и Германии, были арестованы 8 человек, подозреваемых в совершении в феврале «алмазного» ограбления в аэропорту Брюсселя, и найдена часть похищенных бриллиантов. Напомним, что грабители, вооруженные автоматическим оружием, похитили в погрузочной зоне аэропорта Брюсселя, подъехав к самолету авиакомпании Swiss, в который работники инкассаторской компании Brink's грузили крупную партию неполированных алмазов в Цюрихе, порядка 10 килограммов драгоценных камней стоимостью около 37,5 миллиона евро. Задержать налетчиков по горячим следам полиция не смогла. И только благодаря объединенным усилиям сотрудников органов правопорядка нескольких европейских стран удалось выйти на след злоумышленников.



## «Посмотри в газетах, что я сделал из-за тебя!»

8 молодых людей возвращались ранним утром с вечеринки в одном из клубов Кройцберга. На пути к станции метро к ним подошел юноша примерно их возраста и спросил, не знают ли они, где можно поблизости приобрести сигареты. Внезапно его лицо исказилось, и, вытащив из кармана пистолет, он произвел несколько выстрелов, - вначале в воздух, а потом в объяснявшего ему дорогу 22-летнего Бьорна К. К счастью, «вольного стрелка» удалось быстро обезоружить и передать в руки полиции, а пострадавший был в тяжелом состоянии доставлен в больницу. На суде, который прошел недавно в берлинском криминальном суде, Себастиан П. заявил, что «находился в тот момент в состоянии сильного стресса из-за того, что его девушка отказалась с ним встречаться» и «неправильно отреагировал» на слова и действия случайных прохожих. Уже находясь в заключении, Себастиан П. отправил своей подруге телефонное сообщение: «Посмотри в газетах, что я сделал из-за тебя!». Несмотря на все усилия его адвоката списать все на временную недееспособность его подзащитного, возникшую вследствие трагической истории любви, суд приговорил 28-летнего П. к судебному заключению и денежному штрафу. К сожалению, все это никак не поможет его жертве, Бьорну К., прикованному отныне на всю жизнь к инвалидному креслу...

общение: «Посмотри в газетах, что я сделал из-за тебя!». Несмотря на все усилия его адвоката списать все на временную недееспособность его подзащитного, возникшую вследствие трагической истории любви, суд приговорил 28-летнего П. к судебному заключению и денежному штрафу. К сожалению, все это никак не поможет его жертве, Бьорну К., прикованному отныне на всю жизнь к инвалидному креслу...

## Ограбление по-...

Столичные полицейские сумели задержать 21-летнего жителя района Бух, ограбившего и избившего водителя такси. После того, как в одно из полицейских отделений города позвонил взволнованный мужчина, сообщивший, что несколько минут назад на него было совершено нападение, на место происшествия выехал наряд сотрудников правопорядка. В ходе опроса таксиста были установлены приметы грабителя и направление, в котором он скрылся. В течение часа подозреваемого удалось обнаружить и задержать. На допросе тот признался в содеянном. При личном досмотре у него были обнаружены похищенные у таксиста 127 евро. По факту грабежа и насилия возбуждено уголовное дело, вскоре преступник предстанет перед судом.



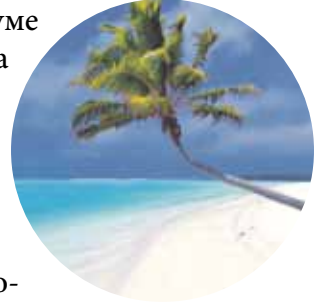
## Обошлось без гроз в начале мая

В этом году первомайские акции протеста прошли в немецкой столице достаточно спокойно, если не считать нескольких актов вандализма. Так, ночью с 31 апреля на 1 мая четверо велосипедистов облили краской здание биржи труда в районе Лихтенберг, а чуть позже наряд полиции задержал 24-летнюю жительницу столицы, бросившую камни в окна здания биржи труда Шарлоттенбурга и ее «коллегу», разбившего несколько окон штаб-квартиры партии SPD. А вот участники «левого» протестного марша, в котором участвовали около 10 тысяч человек, направлявшегося из района Кройцберг к Бранденбургским воротам, вели себя на удивление мирно, как и протестующие против повышения арендной платы и социального неравенства демонстранты у ратуши Веддинга. К вечеру, правда, ситуация немного обострилась, но в целом день прошел без особых эксцессов, сообщают представители берлинской полиции, подчеркивая, что выбранная ими тактика «вытянутой руки», предусматривающая, с одной стороны, максимальное невмешательство полицейских в дела демонстрантов, но, с другой стороны, готовность моментально

подавить возникающие очаги насилия, оправдывает себя. Отстраненность полицейских действует на демонстрантов умиротворяюще, и часто до насилия просто не доходит дело.

## 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



# Обратная сторона солнца



*Согласно статистике, каждый третий житель Средней и Северной Европы проводит свой отпуск летом у моря. И в этом нет ничего удивительного, ведь кто же не хочет погреться в ласковых солнечных лучах, сменить серые, дождливые будни на безоблачно синее небо, теплое море и блаженное ничегонеделанье на пляже? А вернувшись из отпуска домой, щеголять шоколадным оттенком кожи? Но... все не так-то просто, ведь и у солнца есть обратная сторона. Прямое воздействие солнечных лучей вызывает преждевременное старение кожи. Кроме того, чрезмерное увлечение ультрафиолетовыми лучами может повлечь за собой изменения в структуре ДНК клеток кожи, что впоследствии и приводит к перепрограммированию роста клеток (из нормальных в злокачественные). Поэтому, «если хочешь быть здоров», к вопросу загара стоит подходить аккуратно и с умом.*

Так что же, загар и здоровье несовместимы? Совсем нет, ведь польза солнечных лучей в прямом смысле слова налицо: во-первых, ультрафиолет вызывает образование в коже активной фракции витамина D, имеющего огромное значение в жизни организма. Например, новорожденным в обязательном порядке прописывается ежедневная доза витамина D для профилактики рахита и других

заболеваний. Но никакие аптечные препараты не могут заменить «живое» солнце, поэтому ультрафиолетовые ванны естественного происхождения гораздо эффективнее самых дорогих пилюль. Во-вторых, нельзя недооценивать эстетическую сторону загара. Здесь и комментировать нечего... Ну а в-третьих, солнечный свет способствует активной выработке в организме «гормона счастья» серотонина, ответственного за всплески любви, сил, хорошего настроения. Но, как и у всего в жизни, у солнца тоже есть «обратная сторона». А именно: под действием ультрафиолетовых лучей происходит распад коллагена и эластина, веществ, создающих эффект упругости кожи. Еще слишком долгое пребывание на солнце и солнечные ожоги спустя много лет, когда вы уже и думать забыли о когда-то обгоревших плечах, вполне могут отозваться злока-

чественными перерождениями или меланомой, которая вполне «даст фору» многим раковым заболеваниям. Так что вопрос о правильной защите от солнца вовсе не праздный, как и соблюдение определенных мер предосторожности на пляже.





Наипервейшая аксиома: не следует находиться на солнце без защитных средств больше 30-40 минут! Причем солнцезащитные средства – это не только кремы и лосьоны. К ним относятся панамы и бейсболки, футболки с длинными рукавами и платки, прикрывающие шею... Но вернемся к «противосолнечной» косметике. Все солнцезащитные средства содержат определенный коэффициент солнцезащитных единиц (SPF). 1 единица SPF ослабляет действие ультрафиолета в 2 раза. Чем выше коэффициент SPF, тем лучше защищена ваша кожа от вредного воздействия ультрафиолетовой радиации. Поэтому для чувствительной кожи следует выбирать средства с максимальным числом SPF – 50-60. В остальных случаях будет достаточно 20-30 SPF. Помимо этого, солнцезащитные лосьоны и кремы содержат смягчающие средства, которые помогают коже восстановиться после воздействия ультрафиолета, и «успокаивающие» растительные добавки (ромашку, календулу и т.д.) Наносить на кожу подобную косметику рекомендуется минимум за 15-20 минут до выхода на солнце (не забывайте, что время от времени защитный слой надо обновлять, особенно после купания!). После пребывания на солнце необходимо воспользоваться средствами «после загара», которые увлажняют кожу и закрепляют полученный результат. В их состав обычно входят антиоксиданты, нейтрализующие действие свободных радикалов и предотвращающие старение кожи, а также комплекс витаминов. Кстати, о витаминах: «солнцеклонникам» без них не обойтись, особенно без витамина А! Он помогает коже выработать достаточное количество меланина, служащего «защитным щитом» телу и сохранять ровный золотистый оттенок в течение долгого времени. Особенно богаты витамином А молочные продукты, яйца, печень, абрикосы, шпинат и морковь. Помните, что витамин А усваивается только при наличии жиров, поэтому не экономьте при

приготовлении «витаминных» блюд на сметане или растительном масле.

Не забывайте регулярно и помногу пить, ведь на солнце организм теряет влагу очень быстро. В качестве питья идеальны минеральная вода, зеленый чай, разбавленные соки, но ни в коем случае не кофе или кока-кола! Не стоит загорать натошак или сразу же после еды (лучше всего делать это через час-полтора после приема пищи).

Еще одно важное правило: не стоит появляться без защиты от ультрафиолетовых лучей с 12 до 15 часов, когда солнце находится в зените. Собственно говоря, в это время лучше вообще избегать солнца. Особенно это касается маленьких детей – их нежная кожа наиболее подвержена агрессивным воздействиям любого рода, и для них лучше всего «загорать» под зонтиком. Тем более что в тени тоже есть лучи ультрафиолета и загорать там тоже можно. И, если небо затянуло легкие тучки, не спешите смывать с себя защитный крем – почти для 80 % ультрафиолетовых лучей облака не являются препятствием, и в пасмурные дни вы также не застрахованы от солнечных ожогов.

Никогда не используйте перед выходом на пляж дезодоранты, духи и парфюмированную косметику – некоторые компоненты парфюмерных средств распадаются под действием ультрафиолета и вызывают химические ожоги. Избегайте контактов с солнечными лучами, если вы принимаете лекарственные препараты, содержащие тетрациклин (опасность «внутренних» ожогов кожи). Если, придя с пляжа, вы обнаружили, что родинка на вашем теле заметно изменила форму, цвет, размер или вовсе стала кровоточить, срочно обратитесь к врачу, и постарайтесь не выходить в ближайшее время на солнце.

Солнечные очки – это не просто модный аксессуар, скорее это необходимый атрибут «загоральщика». Они защищают от ультрафиолетового излучения не только сами глаза, но и нежную кожу вокруг них, совершенно лишённую потовых и жировых желез, обеспечивающих тонкую естественную защитную пленку. Губы, также очень подверженные обгоранию, под очками, конечно, не спрячешь. А вот покрыть их слоем специальной солнцезащитной помады, не содержащей жиров, вполне можно. Зато от обычной помады лучше в летнюю жару отказаться – жир, неизменно входящий в ее состав, притягивает солнечные лучи и увеличивает возможность ожога.

Что делать, если вы прочитали эту статью слишком поздно и уже успели обгореть? Воспользуйтесь (и поскорее!) средствами от солнечных ожогов. Они, правда, не спасут вашу кожу от возможных отдаленных последствий для здоровья, но хотя бы избавят вас от болезненных ощущений. И пейте как можно больше – этим вы поддержите ваш многострадальный организм. Классическое народное средство, восстанавливающее кожу после ожога – сметана или кефир, которые толстым слоем наносятся на покрасневшую кожу. Отлично помогают также свежий сок из сырого картофеля или сок листьев алоэ. Если же ваша кожа не только обгорела, но еще и обветрилась, то попробуйте взять немного сырого яичного желтка на ладонь и обильно смазать поврежденные участки. Когда желток затвердеет, смойте его прохладной водой.

...С давних пор известно, что одно и то же в малых дозах является лекарством, а в больших – ядом. Это утверждение справедливо и для солнечных лучей. Все хорошо в меру, и пребывание под солнцем — тоже!



## По часам



*О том, насколько важны витамины, знает каждый школьник. Равно как и о том, что отсутствие витаминов в пище может вызвать массу патологий, а, наоборот, их регулярный прием способствует профилактике и лечению целого ряда заболеваний. А вот о том, что одни и те же витамины и микроэлементы в одних и тех же количествах, принятые в разное время, оказывают на организм порой кардинально разное действие, знают далеко не все! Что ж, пора восполнить этот пробел!*

Существует прямая взаимосвязь между режимом жизни и естественными ритмами нашего организма, заложенными самой природой, или так называемыми биоритмами (периодическими изменениями характера и интенсивности биологических процессов в организме, как, например, активность ферментов, интенсивность кровообращения и пр.). Это аксиома, не нуждающаяся в доказательствах. Согласно ей, есть оптимальное время для активной деятельности и отдыха, употребления пищи и приема лекарств. Последним вопросом вплотную занимается целая отрасль медицины – хроно-

фармакология. И основной ее постулат гласит, что эффект от применения одной и той же дозы вещества проявляется неодинаково в разное время суток. Его сила и продолжительность в одни часы будет больше, а в другие часы суток будет значительно снижена. Несмотря на то, что витамины не являются лекарствами, для них действуют те же правила: в какой-то момент они могут оказаться просто незаменимы, в другой – пропасть даром, никак не повлияв на состояние здоровья. К тому же потребность организма в различных витаминах в разное время суток различна... Итак, что же нужно знать, чтобы польза от витаминотерапии была оптимальной?

Ученые условно разделяют витамины и микроэлементы на активные (энергетические) и пассивные (созидательные). Первые необходимы во время активной фазы суточного биоритма, для выработки энергии, противостояния стрессам, инфекциям, поддержания гомеостаза и иммунной защиты. В активную, или энергетическую группу входят витамины группы В, А, С и такие микроэлементы, как железо, медь, магний, марганец,

цинк, молибден, селен, йод. Их лучше принимать утром, через 10–30 минут после еды. В это время организм усваивает активные вещества в полной мере, а «дополнительным бонусом» такой «утренней витаминозарядки» является повышение активности, общего тонуса и работоспособности.

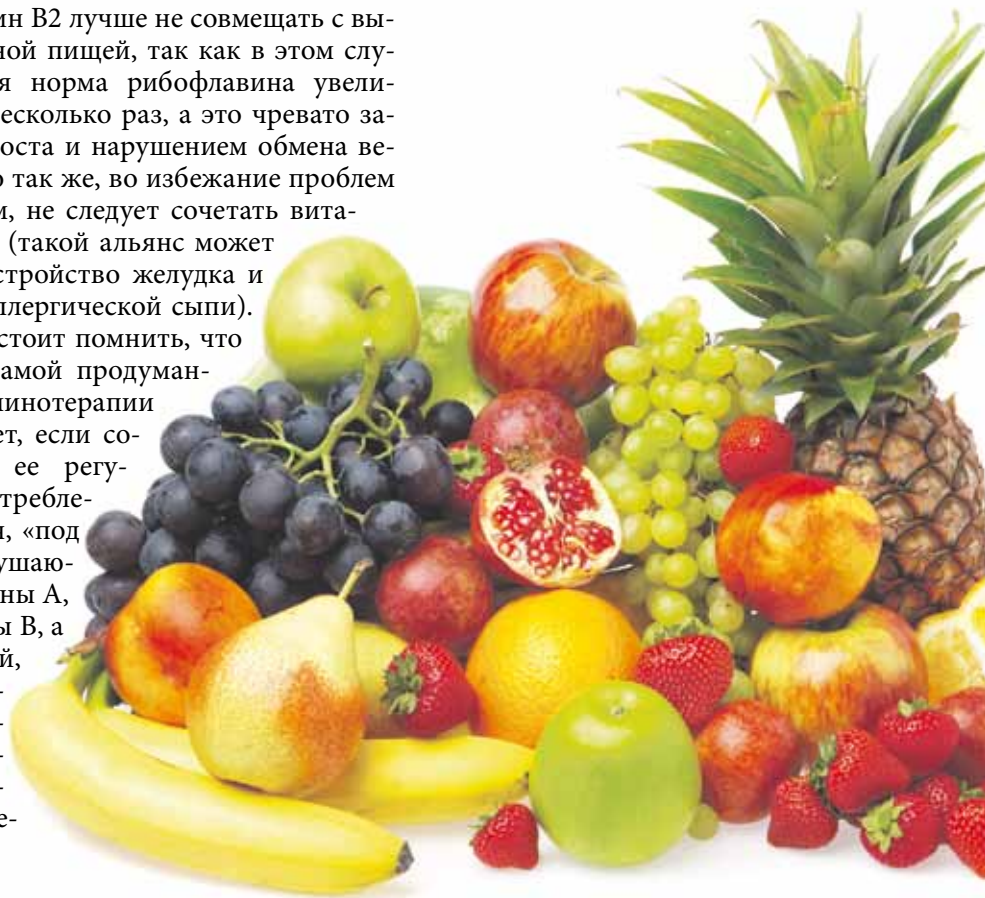
Созидательные же витамины работают в организме в состоянии покоя, то есть сна. Их задачи - помочь клеткам в использовании кислорода, улучшение кровообращения, снижение холестерина, стимуляция метаболизма, поддержание очистительной функции почек, печени, органов пищеварения, крови, улучшение состояния кожи, шерсти, стимуляция гемоглобино- и антителообразования, нормализация обмена линолевой кислоты, нормального синтеза ДНК. Среди «ночных снайперов» особо можно выделить витамины D, H, K, а также калий, фосфор, кальций. Их эффективность во второй половине дня возрастает в несколько раз, поэтому специалисты рекомендуют принимать пассивные биологически активные вещества вечером, за несколько часов до отхода ко сну.



Неважно, идет ли речь об активных или пассивных витаминах и минералах: ни в коем случае нельзя «увлекаться» ими на голодный желудок. Таблетки и капсулы запивать можно только водой, а не чаем, молоком, соками и кофе. Все эти напитки могут препятствовать усвоению полезных веществ. Запрещено принимать витаминные препараты вместе с сердечными и гормональными средствами – все дело в том, что биологически активные вещества могут помешать всасыванию лекарств. Разница между приемом фармакологических и витаминных препаратов средств не должна быть меньше 15 минут.

И еще: некоторые витамины и минералы обладают более мощным действием в сочетании друг с другом (и, соответственно, наоборот). Так, витамин А оптимально усваивается вместе с витамином Е и продуктами, богатыми жирами и цинком. Поэтому морковь нужно употреблять с молоком или маслами. Витамин В1 «дружит» с магнием (зеленые листовые овощи, орехи, мед, овсяная и гречневая крупа), В12 – с молочными продуктами, D – с кальцием и фосфором.

А вот витамин В2 лучше не совмещать с высокоуглеводной пищей, так как в этом случае суточная норма рибофлавина увеличивается в несколько раз, а это чревато замедлением роста и нарушением обмена веществ. Точно так же, во избежание проблем со здоровьем, не следует сочетать витамины С и D (такой альянс может вызвать расстройство желудка и появление аллергической сыпи). И, конечно, стоит помнить, что эффект от самой продуманной витаминотерапии сойдет на нет, если сопровождать ее регулярным употреблением алкоголя, «подноль» разрушающего витамины А, С, Е и группы В, а также калий, цинк, кальций, магний и железо, – независимо от времени суток!



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**

# Маслом не испортишь



*Натуральные растительные масла, такие, как оливковое, репейное, облепиховое и пр., использовались в косметических целях с незапамятных времен. И совсем не зря! Ведь все без исключения масла содержат невероятное количество витаминов, минералов и антиоксидантов, незаменимых для здоровья и красоты кожи, волос и ногтей, кроме того, они гипоаллергенны и универсальны для любых косметических рецептов. Добавьте к этому их относительно невысокую стоимость, и вы поймете, отчего в составе практически всех кремов, масок, шампуней, гелей для душа, мыла и бальзамов непременно присутствуют те или иные растительные масла! А самое приятное, что благодаря им можно решить многие косметические проблемы без использования дорогих средств по уходу за кожей. Как? Сейчас расскажем!*

Плюсов у использования натуральных масел в приготовлении домашней косметики и

уходе за кожей не счесть: во-первых, маски и кремы на их основе готовятся элементарно, быстро и без особых материальных затрат, во-вторых, масла не вызывают аллергии, а значит, их можно применять даже обладательницам сверхчувствительной кожи, в-третьих, существует возможность практически бесконечно экспериментировать с различными их комбинациями, подыскивая идеальное их сочетание... Плюс к тому в маслах содержится все, что необходимо для питания кожи, волос и ногтей, поддержания их хорошего состояния и предотвращения преждевременного старения. А использовать их можно самыми разными способами — в качестве питательной маски или увлажняющего крема, как средство для тонизирования кожи либо для мягкой и деликатной ее очистки в виде скраба, как бальзам для волос или ванночку для ногтей... Вот несколько «масляных» рецептов, способных творить настоящие чудеса, - убедитесь в этом сами!

**Подтягивающая маска для лица на основе оливкового масла (для всех типов кожи)**

*Взбить 1 яичный белок в плотную пену, добавить 1 чайную ложку оливкового масла, 1 столовую ложку лимонного сока и 1/4 стакана остывшей овсяной каши. Осторожно перемешать, чтобы не опала белковая пена. Эту смесь нанести на лицо и шею и оставить на 20 минут, затем смыть теплой водой.*

**Питательная маска на основе подсолнечного масла для чувствительной кожи лица**

*Взбить до получения однородной массы мякоть одного банана и одного очищенного свежего огурца, добавить в нее 2 столовые ложки подсолнечного масла. Нанести на лицо, держать около 15 минут, а затем смыть прохладной водой.*



**Отбеливающий скраб для всех типов кожи**

Смешать 1 чайную ложку оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока и 2 столовые ложки измельченной апельсиновой цедры, наносить на кожу лица мягкими массирующими движениями в течении 1-2 минут. Оставить на 20 минут, затем смыть теплой водой.

**Средство для снятия косметики на основе миндального масла**

Подогреть на водяной бане 1 столовую ложку миндального масла, добавить в него половину чайной ложки огуречного сока и, смочив в полученной смеси ватный диск, аккуратно протереть лицо и снять тушь с ресниц.

**Ванночка с оливковым маслом для питания кутикулы и укрепления ногтей**

Подогреть половину стакана оливкового масла, добавить 5 капель лимонного сока, опустить руки на 10 минут в ванночку, а затем промокнуть их влажной салфеткой.

**Маска на основе масла какао для укрепления волос и их активного роста**

Смешивать 1 чайную ложку коньяка и 2 столовые ложки масла какао так, чтобы получилась однородная масса. Массажными движениями нанести маску на кожу головы. Можно разделить волосы на проборы, нанести маску по проборам и потом помассировать голову. Через 20 минут смыть маску шампунем.

**Бальзам для волос, защищающий волосы при горячей укладке и предотвращающий появление секущихся кончиков**

На водяной бане растопить 250 г масла ши (можно заменить его кокосовым маслом), добавить 200 г сока алоэ, полученный бальзам помешивать до полного его остывания. Затем нанести на кожу головы и влажные волосы легкими массирующими движениями. Обернуть волосы теплым полотенцем, через 30 минут смыть остатки бальзама и вымыть волосы и кожу головы шампунем.



**СУДОКУ**

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

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

## Прованс на подоконнике

*«Синее золото Прованса», южная красавица, королева ароматов, - как только не называют лаванду! А ландшафтные дизайнеры и дизайнеры интерьеров считают ее лучшим украшением сада и дома. На самом деле, лаванда способна превратить абсолютно любое пространство или помещение в настоящий райский уголок: ее магический аромат успокаивает, улучшает настроение, снимает головную боль, а нежный голубовато-сиреневый оттенок лавандовых лепестков освежает даже самую спартанскую обстановку, придавая ей неповторимую атмосферу естественности и гармонии, и вносит в нее романтические нотки. А самое приятное – это растение легко и просто вырастить в условиях городской квартиры, прямо на подоконнике.*



Лаванда, многолетний кустарник из семейства губоцветных, достаточно неприхотлива и вынослива, поэтому расти она может не только в Провансе! Как и большинству ароматических культур, все, что ей нужно «для счастья» - это лучи солнца, поэтому горшки с лавандой лучше всего разместить на подоконнике с южной стороны дома или на балконе, выходящем на юг. Чем больше кустики этого растения напитываются солнцем, тем больше выделяют ароматических масел, которые определяют их неповторимый аромат.

Лаванда предпочитает легкую песчаную почву (оптимальный вариант - смесь песка и торфа с добавлением толченой яичной скорлупы) и не любит избытка влаги (поэтому нужно следить, чтобы почва между поливами полностью успела просохнуть). Фитодизайнеры советуют поливать не только почву в горшке, где «живет» лаванда, но и зеленые

части растений, а раз в 2-3 недели подкармливать ее (2 г жидких удобрений на литр воды). И еще – этот декоративный кустарник имеет длинный корень, уходящий далеко вглубь почвы. Как только корень упирается в какое-либо препятствие, он перестает

расти, а вместе с ним перестает расти и само растение. Если лаванда в этот момент собралась цвести, то цветение останавливается, а через время бутоны отсыхают. Поэтому для лаванды лучше выбирать глубокие и широкие вазоны.





Летом лаванду желательно вынести на балкон, однако при этом важно защитить растение от ветра. «Приучать» его к жизни на свежем воздухе нужно постепенно, «выгуливая» горшок с побегами сначала в течение часа, на следующий день — в течение двух часов, плавно увеличивая время нахождения лаванды на балконе, пока она полностью не «переедет» туда.

Регулярная обрезка — немаловажная процедура в уходе за лавандой. Обрезают лаванду после цветения, сокращая все молодые ростки примерно на треть длины, не допуская того, чтобы растение оголялось до основания. Чересчур радикальная «стрижка», до основания, может погубить растение.

Срезанные побеги лаванды можно засушить (только не на солнце, потому что в таком случае они потеряют свой аромат и полезные свойства! Лучше сделать это в зате-

нном месте на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении), связав в небольшие пучки и развесив соцветия-



ми вниз. После того, как они полностью высохнут, букетики лаванды кладут в герметично закрывающиеся емкости (например, стеклянные банки) и убирают в сухое темное, желательно прохладное место. А через пару-тройку недель их можно достать и разложить в шкафу для отдушки белья и отпу-

гивания моли, или же украсить ими комна-ту. Букеты из лаванды (как сушеной, так и свежесрезанной) волшебным образом ожи-

вят и украсят любую обстановку, наполнят помещение тонким и нежным ароматом и, в качестве дополнительного бонуса, избавят от комаров и прочих вредных насекомых. Отлично подходят цветы лаванды и для декорирования ваз или подсвечников, а также для оформления стола. Ну, а тем, чьи опыты по выращиванию этого замечательного растения по каким-то причинам не увенчались успехом, можно посоветовать обратить внимание на всевозможные аксесуары с изображением

лаванды, — часы, посуду, постельное белье, фотообои и постеры... Или — на искусственные композиции «с участием» этого цветка, также вполне успешно воссоздающие атмосферу Прованса. А может, все-таки попробуйте еще раз украсить подоконник горшком с «настоящей» лавандой?





## Грибной сезон

Уже через несколько недель начнется грибной сезон, - и это отличный повод пересмотреть свой рацион питания, особенно для тех, чей возраст перевалил за отметку 60! Ведь, как недавно выяснили американские ученые, стабильное употребление в пищу белых грибов приводит к уменьшению индекса массы тела и обхвата талии, кроме того, грибная диета способствует тому, что человек потребляет меньше калорий и жира. Медики рекомендуют начать с замены в рационе красного мяса и его производных грибами. Такой отказ, как выяснилось, приводит к потере примерно 3 лишних килограммов в течение месяца! В пользу обогащения диеты грибами говорят и такие факты, что грибы богаты витамином РР, необходимым для сердца, в них также много солей железа для профилактики анемии, а также цинк, йод, медь и витамин В1 – все, что нужно для поддержания в тонусе иммунитета. Итак, увидимся в лесу на «грибной охоте»!



## На что жалуетесь?

Жалобы на болезни плохо влияют на здоровье пожилых людей, - к такому выводу пришли сотрудники Университета медицинской школы Эксетера в ходе исследований, подтвердивших важность психологического фактора в самочувствии людей зрелого возраста. Результаты эксперимента показали, что у тех, кто больше остальных жаловался на старость и болезни, наблюдается снижение физической активности и интереса к жизни, что оказывает отрицательное воздействие на состояние здоровья. Вывод прост: поменьше думайте о недомоганиях, побольше улыбайтесь - и будьте здоровы!

## Прощай, гипертония!

Парадоксально, но факт: яичные белки можно использовать как лекарство от высокого давления. Эксперименты китайских ученых, занимающихся разработкой средств для профилактики и лечения гипертонии, показали, что пептид RVPSL, содержащийся в яичном белке, блокирует выработку в организме веществ, которые повышают кровяное давление. 50 мг пептида RVPSL (такое количество содержится примерно в двух куриных яйцах) снижают давление примерно настолько же, как и 10 мг традиционных синтетических препаратов. Примечательно, что побочных эффектов при этом не наблюдается. Белок яйца сохраняет свойство снижать давление даже после термической обработки, - а значит, гипертоникам, чтобы забыть о своем недуге, необходимо просто-напросто дополнять рацион своего питания яичными белками в самых разных вариантах!



## Серебряный век

Людам пожилого возраста лучше отказаться от ношения золотых украшений, - оказывается, чем старше человек, тем негативнее влияет золото при контакте с кожей на работу нервной системы! В результате замедляется обмен веществ, ухудшается настроение, возникает чувство тревоги, а людям с неустойчивой психикой и вовсе грозит депрессия. Ученые рекомендуют заменить золото серебром, которое способно поддерживать жизненный тонус, повышать стрессоустойчивость и даже снижать артериальное давление. Кроме того, ношение серебряных изделий улучшает деятельность мочевого пузыря и предотвращает воспаление кишечника. А самое главное, все эти положительные свойства серебра проявляются при ношении изделий из этого благородного металла людьми любого возраста!





# Православные праздники июня

В июне православные христиане отмечают сразу два больших праздника – Вознесение Господне и день Святой Троицы, или Пятидесятница.

Само название праздника Вознесения Господня, который выпадает в этом году на 13 июня, отражает его суть — это Вознесение на Небо Господа Иисуса Христа, завершение Его земного служения. Это событие празднуется всегда в 40-й день после Пасхи, в четверг 6-й недели по Пасхе. Число 40 — не случайное, а несущее смысл. Во всей Священной истории это было время окончания великих подвигов. По закону Моисееву в 40-й день младенцы должны были приноситься родителями в храм, к Господу. И теперь в сороковой день после Воскресения, как бы после нового рождения, Иисус Христос должен был войти в небесный храм Своего Отца, как Спаситель человечества. Победив смерть, это страшное последствие греха, и дав тем самым возможность воскреснуть в славе, Господь вознес в Своем Лице человеческую природу, включая тело человека, и открыл каждому человеку возможность во всеобщем Воскресении вознестись в высшую обитель света к самому Престолу Всевышнего.



Спустя 10 дней после праздника Вознесения Господня (то есть 23 июня) в Православии празднуют день Святой Троицы, или Пятидесятницу. Этот праздник включает в себе двойное торжество: и в славу Пресвятой Троицы (принцип единства Святой Троицы является одним из основополагающих догматов Православия), и в славу Пресвятого Духа, видимо сошедшего на Апостолов на 50-й день после Воскресения Иисуса Христа и запечатлевшего новый вечный завет Бога с человеком (отсюда и название – Пятидесятница). Святой Дух был послан Богом для просвещения человеческих душ. Его проявления в жизни человека - сердечная радость, душевный покой, высшие достижения творчества, которые принято называть одухотворенными или вдохновенными. По традиции в этот праздник православные храмы и дома верующих украшаются деревьями, травой и живыми цветами. Весенняя зелень служит символом обновленной Церкви – Церкви Христовой, которая с явлением в ней благодати Святого Духа дала новые «побеги» по всему миру, очищения и просветления душ человеческих и начала новой, христианской, эпохи.

## 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)

## Летний вариант



*На вопрос, что такое кабриолет, существует несколько ответов. Это легковой автомобиль с откидывающимся верхом и числом мест два или более, это «летний вариант» способа перемещения из точки А в точку Б, это средство передвижения, одновременно являющееся также и роскошью, это лидер «группы риска» в ДТП, это машина, дарящая неповторимые ощущения скорости, свободы, индивидуальности, - и в то же время комфорта и ни с чем не сравнимого удовольствия. «Железный конь», за которого одни готовы, не глядя, отдать полцарства и принцессу впридачу, - а другие не выложат и цента...*

Когда-то очень давно кабриолетами назывались повозки со складывающейся матерчатой крышей, в которые запрягали одного или двух рысаков. Понятно, что пользоваться ими в дождь и холод было проблематично, зато прокатиться на них в теплую, сухую погоду «при всем параде» считалось высшим шиком. С тех пор утекло много воды, и эти повозки превратились в сверкающие лаком и хромом автомобили, под капотами которых резвятся целые табуны лошадей, а «складной верх» представляет собой хитроумную конструкцию из металла или стекла, дающую право выбора между кабриолетом и традиционным купе (что разрешает эксплуатировать кабриолет круглый год, независимо от времени года и погодных условий). Не изменилось только одно: про-

ехать на кабриолете - все равно, что хорошо одеться и выйти в свет, «себя показать и других посмотреть». Как и раньше, кабриолет - это возможность любоваться достопримечательностями, свобода при езде, а также повышенное внимание окружающих. Не получить удовольствия от езды в машине с открытым верхом, наслаждаясь песней ветра, запахами свежескошенной травы и нагретого асфальта, и подставляя лицо ласковым лучам солнца, не выходя из-за руля, невозможно! Поклонники «открытого» образа жизни, то есть езды, утверждают, что достаточно один раз промчаться на кабриолете погожим летним вечером по живописным дорогам, и все предубеждения против этого типа машин как рукой снимает.





Впрочем, там, где есть солнце, всегда присутствует и тень. Трудно поспорить с тем, что у кабриолетов есть, помимо плюсов, также и минусы. В отличие от практичных седанов или универсалов, это весьма специфические средства передвижения: как правило, выполнены они на базе усиленных кузовов обычных купе, оснащены только двумя дверьми, количество посадочных мест у них ограничено, да и объем багажника оставляет желать, мягко говоря, лучшего... Лучшего желать оставляет и материальная составляющая обладания кабриолетом, - это касается как собственно покупки «бескрышной» машины, так и ее содержания. Хотя... все относительно – например, стоимость самого дешевого на сегодняшний день на немецком рынке кабриолета, Fiat 500 C, составляет около 13 500 евро. Недалеко ушел от него и Smart Fortwo Cabrio (от 13 640 евро). Тем,

кто ищет оптимальное соотношение цены и качества, стоит обратить внимание на новинки этого сезона, VW Beetle Cabrio (от 21 350 евро) и Opel Cascada (от 25 945 евро). Ну, а простору фантазии поклонников истинной роскоши и обладателей солидного банковского счета при выборе кабриолета и вовсе нет границ. К их услугам – целая армия непрacticalных, но удивительно элегантных машин, начиная от самых популярных в этом году «открытых вариантов» Mercedes SLS Roadster и Porsche 911 Cabrio и заканчивая самым быстрым в мире 4-местным автомобилем с открытым верхом Bentley Continental GT Speed, способным развивать скорость до 325 км/ч (быстрее нового Bentley – только его 2-местный «коллега по цеху» Veyron Grand Sport Vitesse, разгоняющийся до 100 км/ч за 2,5 секунды и достигающий максимальной скоро-

сти 431 км/ч). За последний, кстати, придется выложить около 2,5 миллионов евро, - но при этом не придется сомневаться, что комплектация Veyron будет более чем впечатляющей. Так что, может, лучше все же остановиться на Bentley Continental («всего» от 227 900 евро)...

Выбор автомобиля всегда был делом сугубо индивидуальным. И, конечно, кабриолетам действительно не хватает практичности, чтобы стать основной машиной в гараже, точно так же и цена их действительно выше, чем у «закрытых» моделей-одноклассников. Но тем не менее спрос на кабриолеты есть всегда, и именно эти автомобили считаются «самыми-самыми»: самыми стильными, самыми роскошными и самыми желанными. Особенно летом...





***Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастна по-своему, утверждал Лев Толстой. Спорить с классиком сложно, - но разве существуют одинаковые счастливые пары? Ведь каждая из них по-своему сумела обойти подводные камни повседневности и не разбить «любовную лодку» о быт, у каждой из них - своя история, свой опыт. Их так же искушала судьба, так же испытывала на прочность со всех сторон, но они сумели уберечь свою семью от разрушения и доказать на своем примере, что счастливая совместная жизнь возможна. И за только одно это они уже заслуживают глубочайшего уважения.***

На такие пары, как Георг и Лидия Янке, приятно смотреть, приятно общаться с ними и бывать у них в гостях. В семье Янке царит атмосфера доброты и благожелательности, взаимоуважения и понимания, они все так же искренне наслаждаются обществом друг друга. У каждого из них свое прошлое – они оба пережили многое, - войну, разруху, горе, - потом обзавелись семьями. Но в итоге судьба свела их вместе, - и вот уже 30 лет они живут в мире и согласии, плечом к плечу справляются со всеми проблемами и невзгодами и радуются жизни. И делятся воспоминаниями, благо, вспомнить у супругов Янке

есть о чем! Например, о вехах в истории своих семей – так, отец Георга в 1926 году приехал из Берлина в Челябинск, чтобы преподавать там немецкий язык, да так и остался в России, и не просто остался, а женился и стал отцом 4 детей. Но его любовь к России обошлась ему дорого – в 30-е годы всю семью Янке выселили в Архангельск, а затем в Армавир, где отец Георга был арестован и расстрелян как немецкий шпион и враг народа. Осиротевшую семью пригласил к себе дядя Георга, живший в Берлине, и вплоть до 1945 года Янке жили в Германии, откуда потом по приказу Сталина их депортировали в Курганскую область. Здесь Георг закончил шоферские курсы, а затем стал ремонтировать железнодорожные пути на трассе, соединяющей Курган и Челябинск. За этим последовали годы работы на Челябинском трубопрокатном заводе, - там-то ему и выделили путевку на базу отдыха «Лесная сказка», где, в свою очередь, он встретил свою будущую жену Лидию... Часто вспоминают супруги Янке и о первых своих годах в Германии, о том, как было сложно осваиваться в незнакомой стране без знания языка, как они не гнушались никакой, даже самой тяжелой работы, как Лидия спустя некоторое время поступила на службу в дом престарелых, где она работала на кухне и развозила еду по комнатам. «Я тогда почти не го-

ворила по-немецки, - рассказывает она. – А мне нужно было объяснять пациентам, что сегодня в меню, и спрашивать у них, какое блюдо они выбирают: приходилось записывать все слова на бумажку и либо учить их наизусть, либо читать «с листа»... Ничего, справлялась!». Теперь все это осталось позади. Сейчас Лидия легко выступает в качестве «семейного переводчика», да и Георг тоже вполне свободно общается по-немецки. Кстати, об общении: эту сложную проблему для всех без исключения людей, переехавших в преклонном возрасте в чужую страну, супруги Янке решили довольно просто. Они стали пациентами службы по уходу на дому «Веритас», сотрудники которой окружают их заботой от всего сердца и решают все их бытовые и социальные проблемы. Еще они также регулярно посещают Дневной центр для пожилых людей, «наш детский садик», как называет его с улыбкой Лидия. Ведь ничто не заменит пожилому человеку общения с такими же людьми, которые много видели, многое пережили и тоже оторваны от родных корней...

Долгих лет здоровья вам, дорогие Лидия и Георг, спасибо вам за ваш замечательный пример оптимизма и силы духа, и пусть ваша семья будет так же счастлива еще многие годы!



# 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!**

## Мария Гузеева: «Трудности делают любой процесс интереснее!»



**Мария Гузеева – «наш человек в Голливуде», актриса театра и кино, спортсменка, умница и красавица. Что тут еще можно добавить?**

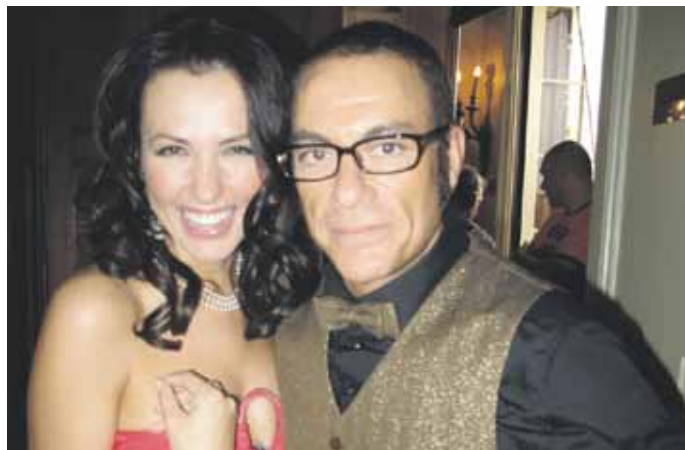
**- Мария, начнем, как всегда, с самого начала, - когда Вы твердо для себя решили стать актрисой?**

- Я всю жизнь мечтала стать актрисой, несмотря на то, что родители ждали от меня другого решения – стать спортсменкой, так как одна из профессий моего отца – тренер по горным лыжам. Я с 3-х лет стою на лыжах, обучалась в специальной секции, принимала участие в соревнованиях и занимала призовые места, но в душе все равно таила надежду стать артисткой. Окончательное решение стать актрисой пришло в 10-м классе, после участия в школьном спектакле «Вечера на хуторе близ Диканьки», где я сыграла Солоху. Кстати, с этим спектаклем, мы даже пару раз гастролировали и занимали 1-ые места в детских театральных конкурсах. Это был ключевой момент. Я заявила родителям о своем решении, но, как обычно бывает, когда подросток выбирает профессию актера, родителями это новость воспринимается отрицательно. Но меня это не остановило, и сказав, что я вижу себя только на сцене и в кино, отправилась поступать в театральный.

**- В одном интервью Вы сказали, что видели себя исключительно в роли студентки института имени Щепкина, - почему именно этого ВУЗа? Чем плох, например, ВГИК?**

- В «Щепку» я хотела поступать с самого начала, никуда больше не прослушивалась. В то время я была невероятно очарована Малым театром из-за его традиционности и фундаментальности. Одной из великих актрис второй половины 19 века, выступавших с блеском на его подмостках, была Мария Ермолова. Я с трепетом отношусь к ее творчеству, во времена студенчества изучила всю историю жизни Марии Николаевны, сутками напролет проводила в ее дом-музее. Я представляла себя именно такой актрисой, с большой буквы. Выбор пал на Щепкинское училище, потому что, как я тогда думала, только там дают базовое, каноническое актерское образование. Хотя сейчас я уверена в том, что важно, не в каком ВУЗе учиться, а у какого педагога, так как он яв-

ляется проводником в эту профессию... Сложилось так, правда, что в Малый театр я не пошла. Хотя на третьем курсе, после одного из студенческих показов самостоятельных актерских работ, мой педагог сказала, что на кафедре мастерства меня заметили корифеи из Малого и пророчат мне хорошее будущее на сцене этого театра. Но, похаживая туда, понаблюдав жизнь за кулисами, мне показалось, что дороге молодым там сразу никто не даст. И надо будет ждать годы, чтобы получить хоть какую-нибудь мало-мальски весомую роль (правда, я оказалась не права. Мои сверстницы сейчас с огромным успехом играют на его подмостках). Но я тогда показывалась в разные театры, и в театре Киноактера мне сразу предложили главную роль в спектакле «Корсиканка». И я не стала долго думать: зачем идти в другой театр, пусть и с более громким именем, но ждать своего часа, когда можно сразу много и плодотворно работать? В театре Киноактера я играю до сих пор. Ни разу не пожалела о сделанном выборе!





**- Как случилось, что Вы поехали в Америку получать дополнительное образование?**

- Я решила получить американское образование по двум причинам. Во-первых, я очень интересующийся и любознательный человек. Мне интересны разные актерские школы. Я считаю, что актер должен всегда развиваться независимо от того, есть у него работа в данный момент жизни или нет. Когда я приехала учиться в Лос-Анджелес, меня удивила такая вещь, что местные актеры постоянно занимаются в различных студиях параллельно со съемками и работой в театре. Причем в эти студии приходят актеры разного уровня подготовки, от начального до профессионального. Это для них как некий тренинг, чтобы всегда быть в форме. Мне сложно представить профессионального спортсмена, который называет себя таковым, годами не проходя тренировок. К сожалению, в России такие актеры встречаются... Второй причиной обучения в Америке стало утверждение меня на главную роль в фильме «GlamRockCity» французского режиссера Кристофера Курдли, в котором я должна была играть на английском языке. Я изучала язык с детства, но понимала, что необходима живая практика игры на английском. И в данном случае самое лучшее было поехать в Америку и пройти обучение в актерской академии, тем самым получив новые знания и необходимый опыт. К слову, учиться там я продолжаю до сих пор, а также работать. Можно сказать, что я живу на две страны.

**- В Вашем творческом багаже – 2 роли в голливудских фильмах: «Игры киллеров» и «Красное небо». В них Вам довелось работать с такими звездами, как Жан Клод Ван Дамм, Кевин Чэпмен, Шейн Вест. Легко находили с ними общий язык?**

- Мы были одной командой, в которой нет различия, звезда ты или нет. Все находится в одной лодке, и от работы каждого и совместной работы зависит, как поплывет эта лодка. Я считаю, что, как в кинематографе, так и в любой работе, где требуется работа от группы, просто необходимы единение и уважение друг к другу.

**- Вы работаете в театре Киноактера, снимаетесь в разных фильмах и сериалах. Какую свою роль Вы можете назвать самой любимой? И где Вам больше нравится играть, в кино или театре?**

- Я актриса и кино, и театра. Где мне больше нравится играть, и какая роль самая любимая, не могу сказать. Это так же, как если спросить у матери, кого из детей она больше любит. Театр дает живое дыхание, ощущение зрителя и единение с ним, мощнейший обмен энергией и управление эмоциями публики. Кино - это крупный план, внутреннее и глубинное проживание. В кино зрителя не обманешь. Фальшь чувствуется моментально. Но кино - это работа, больше зависящая от группы людей: режиссера, актера и режиссера монтажа, что не скажешь о театре, в котором актер ничем не прикрыт и работает напрямую с публикой. Так что на

вопрос, где я больше люблю играть, в кино или театре, отвечу, что я люблю делать то, от чего я получаю удовольствие. А его получаю и там и там. Я творческий человек, создание образа, перевоплощение в разных героинь доставляют мне невероятные ощущение



свою работу надо любить, только тогда из нее может получиться что-то стоящее и неповторимое. Это как ураганная стихия, обуздав и полюбив которую, можно добиться огромных высот.

**- Несмотря на свой достаточно юный возраст, Вы очень востребованная актриса. Как Вы думаете, это исключительно Ваша заслуга, или все дело в счастливом случае? Вообще, от чего зависит, по-Вашему, востребованность актера?**

- Счастливый случай к тебе приходит только тогда, когда ты много, долго, активно и упорно работаешь. Иначе никак. Любая роль, любая слава и успех мимолетны и молниеносны. Завтра будет новый день и новый герой, и о тебе забудут. Поэтому главная задача, главный успех - сделать так, чтобы о тебе помнили годы и века...

**- А Ваша звучная фамилия Вам как-то помогает или, наоборот, мешает? Наверное, Вам уже надоело всем рассказывать, что Вы с Ларисой Гузевой вовсе не родственники...**

- Однажды мне позвонили с 1 канала с передачи «Пока все дома». Я ехала за рулем, рядом сидела мама. Звонят мне и говорят: «Здравствуйте, можем ли мы поговорить с вашей мамой?». Я сначала хотела маме телефон протянуть, а потом спросила у них, почему именно с ней они хотят поговорить. Они начали говорить, что хотят пригласить

ее на передачу, но не могут дозвониться ни до нее, ни до ее агентов, поэтому звонят мне, чтобы я передала трубку. Я, поняв всю ситуацию, уточняю, с Ларисой ли хотят они поговорить. Кто-то их заверил, что я дочь Ларисы, но мы скрываем это от всех, не афишируем. Мне потом пришлось еще долго объяснять, что это не так, что мою маму зовут Марина, что я пока с Ларисой лично не знакома и что помочь я им не в силах.

**- Мария, Ваша творческая карьера складывается так, как Вы задумывали, или все же в ней чего-то не хватает?**

- Работаю я просто круглосуточно, в основном именно поэтому у меня все складывается. Да, хочется большего, и на эту перспективу я работаю. Самое страшное - остановиться.

**- У вас есть собственный рецепт преодоления трудностей?**

- Трудности делают любой процесс интереснее, вот правда! Вспомните сами, сколько раз вы начинали что-то делать, у вас что-то не получалось, но вы продолжали, потому что знали, ради чего все это! И, когда все получалось и проходило время, вы вспоминали эти трудности если не со смехом, то точно с улыбкой. Вот и у меня так же. Я знаю цель, иду к ней. А трудности - это чтобы потом было, что вспомнить. Так интереснее.

**- При таком плотном рабочем графике время на себя остается? А на личную жизнь?**

- Женщины во все времена успевали делать несколько дел одновременно. Поэтому у меня и на личную жизнь время остается, и на отдых. Нет ничего невозможного!

**- Когда у Вас выдаются свободные дни, как Вы их проводите?**

- Я обожаю путешествовать, иногда езжу куда-нибудь одна. Это совершенно другие эмоции и впечатления, нежели когда ты отправляешься в поездку с друзьями или любимым. Сейчас я много времени провожу в Лос-Анджелесе, у океана, люблю расслабляться на пляже.

**- Поделитесь своими планами на будущее. В каких проектах Вы сейчас задействованы, какие - ожидают своей очереди?**

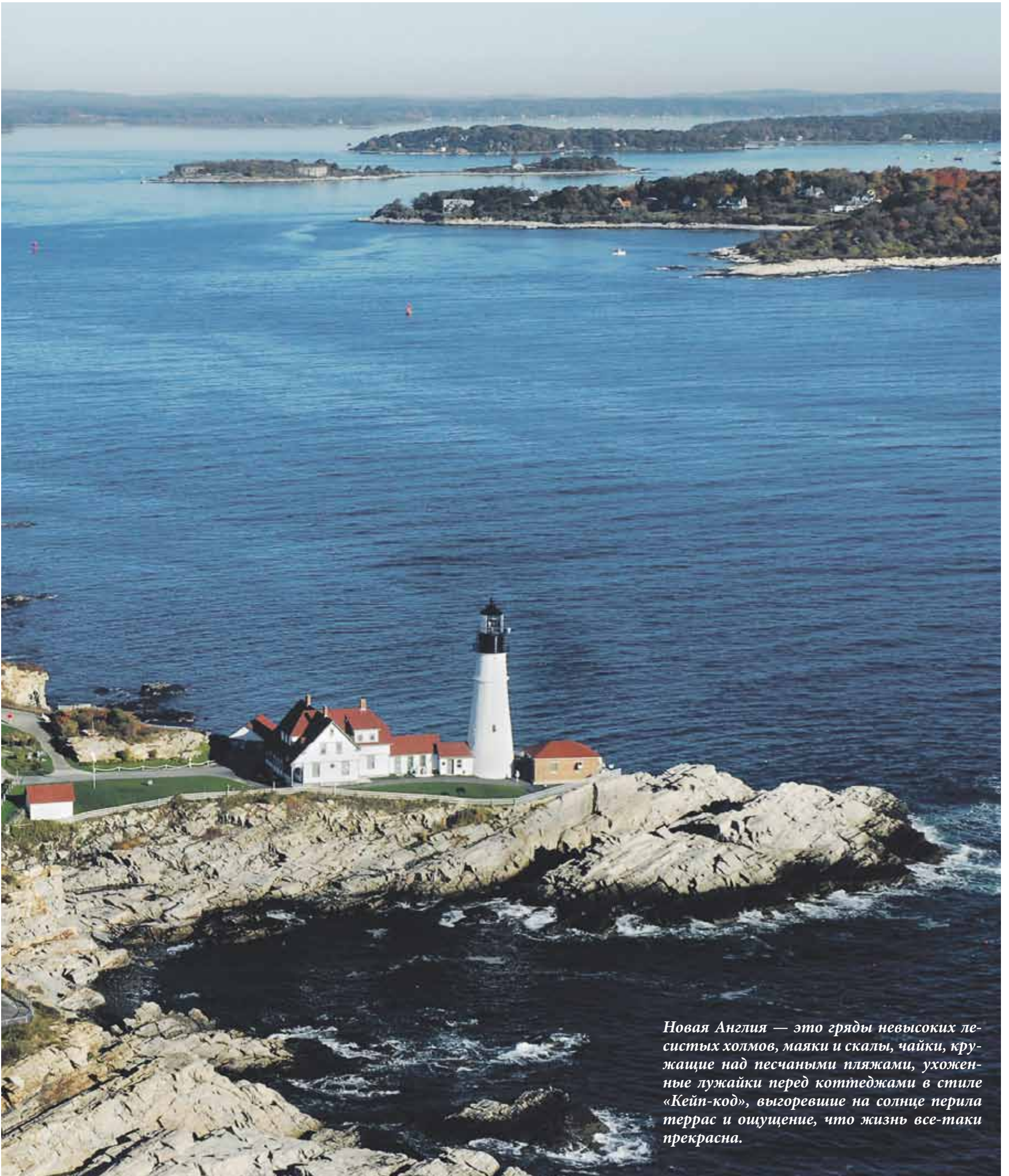
- Я готовлюсь к съемкам в американском фильме «The Knight Committee» режиссера Роберта Бордо. Это шпионская история времен второй мировой войны, в которую вовлечены обычные люди, но от их решений будут зависеть судьбы их стран. Кстати, фильм основан на реальных событиях! Моими партнерами по площадке будут Ральф Файнс («Английский пациент», «Гарри Поттер») и Нуми Рапас («Девушка с татуировкой дракона»).

**- Что ж, удачных съемок Вам, - и спасибо за интервью!**

*Редакция газеты «Время» искренне благодарит PR-агентство «Успех» за неоценимую помощь в подготовке интервью.*



# Американская мечта



*Новая Англия — это гряды невысоких лесистых холмов, маяки и скалы, чайки, кружащие над песчаными пляжами, ухоженные лужайки перед коттеджами в стиле «Кейп-код», выгоревшие на солнце перила террас и ощущение, что жизнь все-таки прекрасна.*



Северо-восточное побережье Америки, куда высадились в начале XVII века первые английские паломники, бежавшие от религиозных преследований (отсюда и название «Новая Англия»), - это сочетание несочетаемого. Будучи «колыбелью истории» США, это одновременно и самая «европейская» ее часть, где удивительно гармонично уживаются современные мегаполисы вроде Бостона или Хартфорда с 60-этажными небоскребами и огромными транспортными развязками и маленькие, словно игрушечные городки с населением в несколько тысяч человек (последних, правда, тут неизмеримо больше — но это и к лучшему)... «Преданья старины глубокой» встречаются тут буквально на каждом шагу, и это совершенно удивительно, особенно если сравнивать с другими частями страны. С другой стороны, ничего странного в этом нет, ведь именно здесь, а точнее, у северной оконечности мыса, который будет потом назван Кэйп-Код, в заливе, возле которого впоследствии вырастет город Провинстаун, 20 ноября 1620 года пассажиры корабля «Мэйфлауэр» впервые ступили на землю неизведанного континента, чтобы открыть новую страницу в своей жизни - и в жизни мира тоже. Именно это стало отправной точкой в истории новой страны, именно отсюда «есть пошла» вся Америка.

Те, кого интересуют реалии того времени, могут отправиться за впечатлениями в живой музей-аттракцион «Sea Port» в городе Мистик, штат Коннектикут. Этот поселок состоит из любовно восстановленного прошлого: лавочки, церкви, школы, тюрьмы, питейные дома, верфи, конторы. Здесь пекут хлеб по рецептам с «Мэйфлауэр», говорят на елизаветинском английском, распускают слухи о конфедератах, газеты тут выходят раз в год, моды не меняются никогда. В этом заповеднике ученый персонал с женами, детьми и домочадцами ведут щепетильно воскрешенную жизнь, занимаясь старинными ремеслами и существуя по

столь же старинным обычаям.

Ну, а те, кто хочет узнать больше о сегодняшней Новой Англии, могут... просто-напросто сесть в автомобиль и отправиться вдоль Восточного побережья по шоссе I-95, что соединяет почти все 6 штатов этого региона: Коннектикут, Массачусетс, Род-Айленд, Нью-Хэмпшир и Мэйн (для того, чтобы попасть в Вермонт, нужно свернуть с основной трассы на север). Их глазам предстанут бескрайняя синяя гладь океана (или пенные кружева волн, в зависимости от погоды), живописные мысы, заливы, фьорды, лесистые склоны невысоких гор, а также будто сошедшие с стилизованных открыток уютные деревеньки и невероятно красивые города с добротной европейской архитектурой. Особое место среди последних занимает, конечно, Бостон, неофициальная столица Новой Англии и официальная - штата Массачусетс. Обросший лучшими университетами страны, начиненный музеями, концертными залами и библиотеками, Бостон по праву претендует на звание самого интеллигентного города Америки. И самого важного в истории страны: ведь начиналось все прямо здесь - первая почта, первый банк, первая газета, не говоря уже о революции. А еще Бостон - родина половины американских писателей, один из которых назвал свой родной город «центром солнечной системы», художников, изобретателей и политиков. Ну как тут поспорить с бостонцами, твердо уверенными в исключительности своей родины?

Впрочем, другие населенные пункты новоанглийского региона, хоть и не столь академичны, не уступают Бостону в привлекательности. Утопающие в зелени горных склонов, притулившиеся на берегах озер, похожих на кем-то вырезанные из голубого атласа кру-

жевные салфетки, пестреющие домами и фермами из красного кирпича с нарядной белой окантовкой окон и дверей или бледно-



голубыми и блекло-желтыми деревянными коттеджами, с непременными церковными шпилями и внушительными маяками (если речь идет о прибрежном городе) - к пасторальным городкам и деревням Новой Англии не останется равнодушен никто! Удивительно, что именно тут, а точнее, в городке Олд-Лайм, в свое время возник знаменитый «Клуб художников» Флоренс Гризвуд, членами которого были как центральные фигуры легендарной группы «Десять американских художников» Джон Туоктмен, Джулиан Вейр и Чайльд Хессем, так и другие, не менее талантливые мастера пера (в 1899 году большая поклонница прекрасного и хозяйка одного из олд-лаймских поместий мисс Флоренс Грисуолд превратила свой дом в пансион для художников и литераторов. Мастерские располагались в перестроенных амбарах и хозпостройках. Поначалу это была «летняя» компания - профессионально связанные с Нью-Йорком и Бостоном творцы на лето слетались в Олд-лайм в поисках единения с природой. Незадолго до смерти Флоренс в 1937 году ее многочисленные гости и подопечные, а также многочисленные ценители их искусства, объединились в Ассоциацию Флоренс Гризвуд с целью превратить дом в художественный музей. Сейчас Дом-музей Флоренс Гризвуд, признанный памятником культуры, является одним из интереснейших выставочных комплексов Новой Англии и включает в себя дом-музей, галерею с работами пионеров американского импрессионизма и постоянно меняющейся экспозицией и образовательный центр).

Не обходится, конечно, в Новой Англии и без огромных развлекательных центров для детей вроде «Six Flags», расположенного прямо на берегу океана и легко составляющего конкуренцию «Disney World», впечатляющих размеров шопинг-моллов, ресторанов и прочих непременных атрибутов «американской мечты». И, если вдуматься, то это совсем неплохо. Потому что прекрасной делает жизнь не только одна история...



## 6 правил удачи

*«Хочешь быть счастливым — будь им!», утверждал Козьма Прутков. И был абсолютно прав! Многочисленные исследования психологов подтверждают, что состояние счастья достигается не каким-то сверхъестественным путем, а образом наших мыслей и поведения. То есть, чтобы переместиться на солнечную сторону жизни и пользоваться благосклонностью Фортуны, всего-то и нужно, что поставить перед собой подобную цель и правильно вести себя. Проверим?*

### Дорогу осилит идущий!

Старинная поговорка гласит, что «под лежащий камень вода не течет», - и это на самом деле так. Только тем, кто умеет поставить перед собой цель, а потом активно способствовать ее достижению, улыбается удача! Но перед тем, как начинать что-то делать, необходимо оценить свои возможности и составить план действий. Еще полезно будет тут вспомнить о предыдущих неудачах и проанализировать их причины, а также сделать вывод, что же надо изменить, чтобы они не

повторились, и на что обратить внимание, чтобы в следующий раз добиться успеха. И приступить к действиям, ведь только в достижении новых горизонтов и новых целей — путь к успеху.

### Знаки - повсюду

Кого обычно называют «удачливым счастливым»? Того, кто оказался в нужное время в нужном месте, реализовать какие-то возможности. А это удастся лишь людям, умеющим замечать счастливые шансы, а также принимать правильные решения, доверяя своей интуиции. Ведь, как говаривал Коэльо, «знаки — повсюду», судьба постоянно посылает нам какие-то сигналы, и те, кто распознают их (и, самое главное, прислушиваются к ним!), обычно и добиваются успеха. Поэтому обращайте внимание на происходящее вокруг, делайте из этого выводы и слушайте, что говорит вам ваш внутренний голос: он редко ошибается.

### Все будет хорошо

Абсолютно счастливых людей не существует, равно как и таких, чья жизнь состоит из сплошных светлых полос. И у самых удачливых людей случаются промахи и неудачи, только они подходят к ним более оптимистично, не огорчаясь невезенью. Не получилось в этот раз? Получится в следующий! Результат не оправдал ожиданий? Зато открылись какие-то новые возможности, новые горизонты! А вот для «неудачников» характерно пессимистическое отношение к жизни, они склонны заикливаться на своих проблемах, порой не видя за деревьями леса и упуская массу шансов. Психологи объясняют этот феномен таким образом: качество жизни человека зависит от его когнитивного стиля, то есть от способа восприятия и переработки информации о собственной жизни. Проще говоря, одни и те же события можно воспринимать по-разному и, соответственно, жить в зависимости от этого восприятия. А еще лучше — помнить, что черные полосы всегда сменяются белыми, поэтому никогда не стоит отчаиваться и опускать руки!





**Торопись медленно**

Иногда основная причина неудач кроется в искаженном представлении счастья. Например, всем известно, что слишком большие ожидания приводят только к ненужным разочарованиям. Но тем не менее поразительное количество людей с не менее поразительным упорством ставит перед собой абсолютно недостижимые цели и страшно расстраивается, когда таковые так и остаются в категории далекой мечты. А ведь к совершенству нужно идти небольшими шагами, «торопясь медленно» и реалистично оценивая свои силы и возможности. Кстати, очень полезно бывает представить себе свою большую задачу в виде лестницы, состоящей из ряда маленьких ступенек, и не забывать, во-первых, награждать себя за каждую пройденную ступень, а во-вторых, постоянно спрашивать себя, достигнув определенного уровня, а стоит ли результат ваших усилий? Возможно, и так все уже отлично, и вы сумели добиться того, о чем многие могут лишь мечтать!

**Я — счастливый!**

Счастливые люди, как правило, уверены в себе и своих силах. Поэтому следуйте их примеру и не сомневайтесь в собственном успехе! Почему именно вас должны подстерегать неприятности? Ведь вы – самый, самый, самый... Если вы будете повторять себе это постоянно, удача не замедлит повернуться к вам лицом, очень часто везение – это то, что вы себе говорите заранее. Представляйте себя счастливчиком перед любой важной встречей или разговором, и все произойдет в соответствии с вашими словами!

**Все, что ни делается, делается к лучшему!**

Иногда судьба не скупится на разнообразные сюрпризы, как приятные, так и не очень, и нередко случается, что случай путает все

карты, а жизнь дает сбои. Но это не повод для переживаний (и уж тем более не для поиска виновных или упреков в свой адрес). Здесь правильнее всего будет спокойно, без излишних эмоций, обдумать и проанализировать свои промахи и сделать из всего определенные выводы (и, в конечном результате, воспользоваться этими уроками), и помнить, что человеку вообще свойственно ошибаться. Людей, которые делают все правильно, не существует. И очень хорошо, потому что иначе было бы очень скучно жить. К тому же все, что ни делается, делается к лучшему!



## 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)



В июне жизнь Овнов пройдет под знаком «пустых хлопот». Хотя вам и предстоят активное общение и новые знакомства, которые покажутся вначале интересными и перспективными, но на поверку все это окажется поверхностным и недолгим. То же касается и любовных приключений: скорее всего это будут мимолетные увлечения, никак не влияющие на дальнейшую жизнь. Так что не стройте лишних иллюзий...

## Телец (21 апреля - 20 мая)



Начало лета ознаменуется для Тельцов улучшением финансового состояния, правда, для этого им придется ограничивать себя в общении и развлечениях. Чтобы материальное благополучие перешло в разряд константных понятий, Тельцам стоит как можно критичнее относиться к себе, сдерживать агрессивность и не идти на поводу у самолюбивых амбиций, - хотя бы в июне. Кстати, это самым лучшим образом отразится и на личных отношениях!

## Близнецы (21 мая - 21 июня)



Весь первый летний месяц Близнецам придется усердно трудиться. И это не замедлит принести свои плоды, - ваше финансовое благосостояние, а вместе с ним и общий жизненный настрой, заметно улучшатся. А там и отпуск не за горами, - и этот факт еще больше поднимет вам настроение!

## Рак (22 июня - 22 июля)



В июне Ракам захочется сбросить с себя груз ответственности, давящий на них, и провести некоторое время в покое, отдохнув от обязанностей. Так за чем же дело стало? Бросайте все дела и поезжайте отдыхать! Тем более, что вы, как никто другой, это заслужили...

## Лев (23 июля - 23 августа)



Хоть весна (по крайней мере, календарная) уже прошла, Львы по-прежнему поглощены чувствами, романтикой и переживаниями. Из-за чрезмерного увлечения обустройством личной жизни многие ваши дела могут оказаться незавершенными, а старательно завоеванные позиции - пошатнуться. Подумайте, а нужно ли вам это, и сделайте выводы.

## Дева (24 августа - 23 сентября)



В июне Девам придется в срочном порядке заняться всеми теми делами, которые ранее были отложены «в долгий ящик». Иначе о переменах к лучшему вам придется забыть! Поменьше размышляйте об ограниченности времени и пространства, побольше действуйте - и все будет хорошо.

## Весы (24 сентября - 23 октября)



Весам в начале лета суждено столкнуться с проблемами и неурядицами. Следствием такого положения дел станет ваше стремление к детальному расследованию причин своих неудач, а также повышенная подозрительность и недоверчивость. Звезды советуют относиться ко всему проще и не делать из мух слонов, а также рассматривать проигрыши как ценные жизненные уроки. Вот увидите, так справляться с неприятностями гораздо проще!

## Скорпион (24 октября - 22 ноября)



В июне Скорпионам необходимо будет действовать так, как они считают нужным, без оглядки на окружающих. Кроме того, сейчас вы можете пренебречь своей обычной осмотрительностью и не просчитывать свои ходы наперед. Вы можете вести себя абсолютно беззаботно, именно это сейчас, как ни странно, поможет вам избежать многих неприятностей.

## Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



В июне Стрельцы будут находиться в центре внимания. И это придется вам по нраву! А похвалы и признание ваших достижений окружающими будут только усиливать ваше стремление к новым свершениям и подвигам. Однако постарайтесь избегать в делах и поступках излишней демонстративности.

## Козерог (22 декабря - 20 января)



У Козерогов сейчас появится шанс восстановить утраченные позиции (хоть это и потребует значительных усилий). Недостаток информации и сложности с деловыми партнерами могут сильно осложнить ситуацию, но звезды сейчас покровительствуют вам, и все ваши начинания непременно найдут достойное завершение.

## Водолей (21 января - 20 февраля)



Водолеям в июне будет полезно почаще прислушиваться к голосу собственной интуиции и действовать не согласно своим принципам, а в зависимости от обстоятельств. Только проявив должную гибкость, вы сумеете решить многие финансовые вопросы, укрепить деловые связи и наладить личные взаимоотношения. Но для вас это не проблема, не так ли?

## Рыбы (21 февраля - 20 марта)



Июнь станет для Рыб порой перемен. Что ж, вы уже давно чувствовали некую неудовлетворенность существующим положением дел и стремились внести изменения в свою жизнь! А благодаря определенным событиям вы сможете наконец-то понять, что именно вас не устраивает и в каком направлении нужно двигаться дальше. Удачи!



# 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 июне на экранах

С 6 июня 2013 года

## AFTER EARTH («ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ»)

Режиссер: М. Найт Шьямалан

Авторы сценария: Гари Уитта, М. Найт Шьямалан, Уилл Смит

В ролях: Уилл Смит, Зоу Кравитц, Джейден Смит

События разворачиваются через тысячу лет после катастрофы, вынудившей человечество покинуть Землю. Новым домом становится планета под названием Нова Прайм, - оттуда-то и стартует летательный аппарат, на борту которого находятся легендарный генерал Сайфер Рейдж и его 13-летний сын. Во время астероидной бури звездолет терпит крушение и падает на незнакомую и опасную Землю. Чтобы выжить, отцу с сыном не только надо приложить все усилия, чтобы найти кров и пропитание, но и наладить свои отношения...

## DAS WUNDERSAME LEBEN VON TIMOTHY GREEN («СТРАННАЯ ЖИЗНЬ ТИМОТИ ГРИНА»)

Режиссер и автор сценария: Питер Хеджес

В ролях: Дженнифер Гарнер, Джоэл Эдгертон, С.Дж. Адамс

Бездетная пара закапывает на своем заднем дворе коробку, в которой находятся все их пожелания для новорожденного. Вскоре у них рождается сын. Однако он оказывается совсем не таким, каким кажется на первый взгляд...

С 13 июня 2013 года

## SEELEN («ДУША»)

Режиссер: Эндрю Никкол

Авторы сценария: Стефани Майер, Эндрю Никкол

В ролях: Сирша Ронан, Дайан Крюгер, Джейк Абель

По одноименному роману Стефани Майер: лишённые плотской оболочки пришельцы атаковали Землю и аннексировали тела ее обитателей. Из миллиардов людей печальной участи избежала лишь малая горстка. Тело красавицы Мелани также должно было перейти в полное распоряжение пришельца по прозвищу Странник, однако что-то пошло не так. В результате в одном теле вынуждены ужиться сразу два сознания, - удастся ли им найти общий язык и спасти остатки человечества?

С 20 июня 2013 года

## DIE MONSTER UNI («УНИВЕРСИТЕТ МОНСТРОВ»)

Режиссер и автор сценария: Дэн Скэнлон

Роли озвучивали: Джон Гудмен, Билли Кристал, Стив Бушеми

Монстры Майк и Салли невзлюбили друг друга с момента их первой встречи. Но в процессе обучения в университете Монстрополиса они прошли длинный путь от взаимной неприязни к крепкой дружбе и стали лучшими друзьями.

## MAN OF STEEL («СТАЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК»)

Режиссер: Зак Снайдер

Авторы сценария: Дэвид С. Гойер, Джерри Сигел, Джо Шустер

В ролях: Генри Кавилл, Эми Адамс, Кевин Костнер

Кларк прибыл на Землю еще младенцем и был усыновлен супругами Мартой и Джонатаном Кент. Они воспитали его, как своего сына, но, повзрослев, юноша ощущает себя чужаком из-за своих крайне невероятных суперспособностей и пытается найти свое место в жизни. Когда весь мир подвергается нападению, он становится героем-защитником людей — «Стальным человеком».

С 27 июня 2013 года

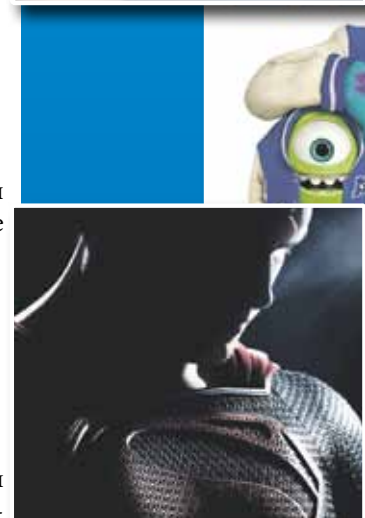
## WORLD WAR Z («ВОЙНА МИРОВ Z»)

Режиссер: Марк Форстер

Авторы сценария: Макс Брукс, Мэттью Майкл Карнахан

В ролях: Брэд Питт, Мэттью Фокс, Мирей Инос

Разразившаяся на Земле война с зомби, чуть не уничтожившая все человечество, изменила мировую экономическую и политическую систему и даже климат планеты. Через 10 лет после катастрофы представитель ООН Джерри Лэйн пытается составить наиболее полную картину произошедших событий. Для этого он собирает истории выживания переживших войну миров людей...





## В сухом остатке

Рецепты блюд из сухофруктов – вкусных, полезных и несложных в приготовлении!

### Салат с курицей, финиками и фетой

**Ингредиенты:** 200 г куриного филе, 100 г фиников, 100 г феты, 1 груша, 1 маленькая красная луковица, пучок салата, 50 мл оливкового масла, 2 чайные ложки белого винного уксуса, 1 чайная ложка меда, зубчик чеснока и перец по вкусу

Куриное филе предварительно отварить, остудить и нарезать кусочками. Финики промыть, залить кипятком и оставить на 15 минут. Затем воду слить, удалить из фиников косточки, мякоть нарезать полосками. На тарелки выложить листья салата, сверху выложить кусочки курицы, финики и кубики феты. Грушу очистить от кожуры и нарезать кубиками или тонкими дольками, выложить сверху. Лук нарезать тонкими кольцами и выложить на грушу. Для заправки смешать оливковое масло, мед, винный уксус, пропущенный через пресс чеснок. Добавить по вкусу перец, перемешать и полить заправкой салат.



### Куриные котлеты с курагой

**Ингредиенты:** 500 г куриного филе, 2 кусочка белого хлеба, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 200 г кураги, соль и специи по вкусу, растительное масло, панировочные сухари или мука

Курагу промыть, залить кипятком и оставить на 10-15 минут. Хлеб размочить в воде или молоке. Куриное филе пропустить через мясорубку, добавив чеснок и отжатый хлеб. Добавить соль, специи, яйцо и хорошо вымесить. Курагу просушить и нарезать кусочками. Из фарша сформировать лепешку, выложить на нее 1 столовую ложку кураги, сформировать котлету, обвалить в панировочных сухарях или муке. Жарить на растительном масле с двух сторон до румяной корочки, затем долить немного воды и тушить на слабом огне под крышкой около 10 минут. Подавать со сладким соусом.

### Холодный свекольник из сухофруктов

**Ингредиенты:** 2 свеклы, 1,5 л воды, 1 столовая ложка уксуса, 4 картофелины, 100 г сухофруктов, 2 столовые ложки сахара, соль по вкусу

Свеклу очистить, залить водой, добавить уксус и варить до полуготовности. Вынуть, натереть на крупной терке, снова положить в отвар, добавить нарезанный картофель, соль, сухофрукты и варить до готовности. В конце варки влить сок сырой свеклы, всыпать сахар, довести до кипения, охладить.



### Кекс с сухофруктами

**Ингредиенты:** 300 г сухофруктов (курага, изюм, яблоки), 1 стакан муки, 3-4 столовые ложки маргарина, 3-4 столовые ложки сахара, 2 яйца, половина стакана свежесваренного чая, 2 столовые ложки меда

Сухофрукты промыть, измельчить, добавить мед и залить крепким горячим свежесваренным чаем. Дать постоять несколько часов. Маргарин, сахар и яйца взбить миксером, затем добавить муку, фрукты и вымесить тесто, затем залить его в форму, предварительно выложенную пергаментной бумагой, выровняв верх. Выпекать при 200 градусах около 10 минут. Проверить на готовность деревянной палочкой. Оставить в форме до остывания. Затем намазать медом и подать к столу.

### Компот из сухофруктов

**Ингредиенты:** 3 л воды, 150 г сушеных яблок, 50 г сушеных груш, 100 г чернослива, 50 г кураги, 50 г изюма, сок половины лимона или лимонная кислота на кончике ножа, сахар по вкусу

Сухофрукты хорошо промыть. В кипящую воду опустить груши и яблоки, варить на слабом огне 20-25 минут. Добавить чернослив и курагу, варить еще 15-20 минут. Добавить изюм и сахар, варить 5 минут. Если компот оказался густым или выпарилось много жидкости, можно долить воды. Добавить сок половинки лимона или лимонную кислоту. Снять с огня, накрыть крышкой и дождаться полного остывания. Затем убрать в прохладное место на несколько часов.







СКАНВОРД

Роман Дюма «Графиня де ...»								Снял «Танцующую в темноте»		Фамилия чапаевского Петьки
	Часть слова		Бурый минеральный пигмент		Южный фрукт		«Шагреневая ...»	Дассен		Тарелка с гуманоидами
					Скряга					
	Солдатская колыбельная		«Ненавистная» река у греков		Фильм «..., сегодня, завтра»		Сладкий студень			
							Характер с причудами			
	Идеолог «Могучей кучки»	Навозный транспорт								
					Прерывание беременности		Куралев как фашист			
	Китайская крапива	«Драгоценная» мера								
Укороченный ледоруб										
					Титул короля			Мудрецов из анекдотов		Этого выроста нет у страуса
							Туманный зверь			
					Город, спасенный гусями		Русская мера веса	Анклава на территории ЮАР		«Консилиум» воров в законе
					Фридрих-коммунист					
					Синее, которым все горит	Критик Волынский	«Таймер» для косца	«... дней до приказа»		Рабочее место монарха
Казачий чин		Самая длинная река во Франции						«Попаста как ... в ощи»		
					Английский самолет					
Грузинский самогон		Кукуруза						Поперечные нити ткани		
Ахеджакова					Почетная мать семейства					



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 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



Меня деньги не волнуют! Они меня успокаивают.

Подвыпивший лорд слуге:

- Джон! Вы не находите, что у этого йогурта какой-то странный вкус?!
- Да, сэр. Более того, я нахожу, что у этого йогурта какое-то странное название, сэр.
- Ну и какое же?
- Майонез, сэр!

Выехал Илья Муромец в чисто полюшко.

Посреди поля высокий дуб стоит. На дубе том сидит Соловей-разбойник и свистит что есть мочи. Подъехал Илья к дубу и говорит:

- Что рассветился, ирод поганый? А Соловей ему и отвечает жалобным голосом:
- Снимите меня отсюда, пожалуйста...

В школе Николая Валугева обижали и дразнили гориллой, поэтому на ежегодные вечера встреч выпускников класса, в котором

он учился, никто не приходит...

Разговор двух новых русских:

- Носорога за 100 000 евро купишь?
- Ты с ума сошел? Зачем мне он сдался? Жирный, вонючий, ест за троих, пользы от него никакой...
- А двух за ту же цену?
- Вот это уже деловой разговор!



## Нова сказка про Золушку

История жизни Виктории Боня похожа на сказку про Золушку: девушка из Читинской области, став неожиданно для самой себя участницей реалити-шоу «Дом-2», встретила сына миллиардера, красавца Алекса Смерфита, и поселилась с ним в Монако. После рождения дочери Анджелины Летиции Виктория получила предложение от руководства телеканала «Домашний» участвовать в создании программы «Красота на заказ», от которого, разумеется, ей трудно было отказаться. Кроме этого, она решила последовать примеру своей знаменитой тезки Виктории Бэкхем и попробовать свои силы в дизайне: уже этой осенью появится коллекция модной обуви BONYA. А на днях стало известно еще об одном Боня-проекте, точнее, о выходе в эфир радиостанции ChikRadio (первой радиостанции в Монако, которая вещает исключительно на русском языке) ее авторской программы. Что ж, Золушкам не пристало сидеть, сложа руки, - даже после того, как им удалось найти своего принца...



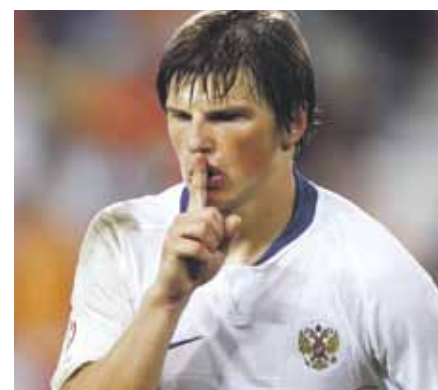
## Не родись красивой...



Истинность народной мудрости «не родись красивой, а родись счастливой» в очередной раз подтвердилась на примере знаменитой топ-модели Наоми Кэмпбелл: несмотря на свою сногшибательную внешность, она никогда не была замужем, все ее романы заканчивались разрывом, а из-за танцора Хоакина Кортеса когда-то даже пыталась покончить с собой. И вот, казалось бы, наконец-то Наоми обрела свое женское счастье с российским олигархом Владиславом Дорониным, но и в этот раз ей не повезло. Многообещающие отношения миллиардера и модели вместо долгожданной свадьбы закончились громким разрывом. Причем инициатором последнего был Доронин, сообщивший, что его отношения с «Черной пантерой» зашли в тупик и изжили себя, так что сердце его теперь свободно. Безутешная Наоми Кэмпбелл улетела в Лондон на съемки фэшн-шоу The Face и, по всей видимости, больше в Москву не вернется. Впрочем, роскошные подарки олигарха (как недвижимость в разных уголках земли, так и драгоценности) остались при ней, а это лучше, чем совсем ничего.

## Аршавин разочаровался в футболе?

Бывший капитан сборной России по футболу Андрей Аршавин подумывает завершить спортивную карьеру. Поводом для этого стало недавнее заявление владельцев клуба «Арсенал», контракт Аршавина с которым заканчивается уже совсем скоро, об отсутствии у них планов предложения звезде российского футбола нового соглашения. Уставший от нехватки игровой практики футболист окончательно потерял веру, что найдет достойные варианты продолжения своей жизни в большом спорте. Есть мнение, что на самом деле вектор судьбы Аршавина теперь определяет его новая пассия, из-за увлечения которой Андрей ушел от гражданской супруги и матери своих детей Юлии Барановской. Именно она предложила футболисту идею ухода из спорта. «Это безумная страсть, — рассказывает источник из окружения спортсмена. — Друзья много раз умоляли Андрея опомниться. Но он сейчас никого не слушает». Что ж, ради любви совершались и не такие безумства...



## В следующем году в Копенгагене!



Победительницей «Евровидения-2013» стала 20-летняя певица из Дании Эмили де Форест, исполнившая песню собственного сочинения «Only Teardrops». И, хотя многие упрекают Эмили в нечистоплотном пиар-ходе, сыгравшем ей на руку на пути к победе в «Евровидении» (во время отборочного тура певица заявила, что является пра-пра-внучкой королевы Великобритании, хотя на самом деле не имеет никакого отношения к английской монархической династии), очевидно, что «датская русалочка» была действительно лучшей: не зря ее впервые за историю конкурса объявили победительницей еще до окончания голосования. Второе место на конкурсе занял Фарид Мамедов из Азербайджана, а третье — Злата Огневич из Украины. Российская исполнительница Дина Гарипова с песней «What if» стала пятой. Кстати, через пару дней после финала обнаружилось, что баллы Гариповой были подсчитаны не совсем корректно, - оценка Дине от Азербайджана по непонятной причине не была засчитана. Но, даже если результаты конкурса и были бы пересмотрены, первое место так и осталось бы за представительницей Дании, - итак, до следующего года в Копенгагене!

## Александр Данко приучает дочку к рыбалке

Певец и актер Данко в майские праздники вместе со своей дочкой Соней отправился на рыбалку. В первый же день вдвоем они поймали около 15 килограмм рыбы: карп, щука, форель. Наживкой служила как обычная кукуруза, так и выползень. Приятным удивлением для музыканта стало то, насколько это, казалось бы, не женское, да и не детское занятие – рыбалка, - пришлось Соне по душе. «Я снарядил ей ее личную удочку, и Соня, словно опытный рыбак, спокойно сидела с ней, пристально глядя на воду: клевало у нее очень часто. Рыба сама «садилась на крючок», так что даже подсекать было не нужно. Единственное, в чем я помогал Соне, это вытаскивать рыбу из воды, поскольку улов был очень даже весомый!», рассказывает артист. К вечеру в загородном доме Данко собралась не только вся семья, но и многочисленные друзья, все соскучились по свежепойманной рыбе. Александр, помимо традиционной ухи, приготовил еще и рыбные котлеты по своему фирменному рецепту, который, как мы не просили, музыкант не рассекретил.



**ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?**

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