



## Маргарита Суханкина:

«Принимаю все сложности с улыбкой!»

СТР. 20

### ТЕМА

## Чисто по-женски СТР. 6

Помимо праздника 8 Марта, женщины подарили миру еще массу поводов радоваться жизни, не говоря уже о великих изобретениях и открытиях!

Поздравляем всю прекрасную половину человечества с замечательным праздником! Пусть ваша жизнь всегда будет светлая и беспечная. А мужчинам хотим напомнить, что о своих женщинах нужно думать, заботиться и осыпать их подарками не только 8 марта, но и в остальные 364 дня тоже. Радуйте друг друга и будьте счастливы!

«Дисотека Авария»



Дорогие девочки, девушки, женщины, бабушки, поздравляю вас с нашим весенним днем! Желаю, чтобы в вашей жизни никогда не иссякали цветы и яркие краски. Любите и будьте любимы! С праздником вас!

Карина



## В мире

### Безопасно и достоверно

С этого месяца в странах-участницах Евросоюза вступили в силу новые требования к безопасности косметической продукции. Отныне производство косметических продуктов должно соответствовать стандарту ISO 22716, что подразумевает, помимо прочего, запрет на тестирование новых разработок на животных на предмет наличия побочных эффектов. Кроме того, всех без исключения изготовителей косметики обязали обеспечить экспертную оценку безопасности продукции перед ее поступлением в продажу. Это может стать камнем преткновения для многих производителей, как мелких, так и крупных, в том числе таких гигантов рынка, как Procter & Gamble и Unilever. Практически всем компаниям придется в срочном порядке пересмотреть свой ассортимент товаров и изменить технологию их производства, ведь, согласно новым правилам, теперь в продажу могут поступать только косметические средства, безопасные и для потребителей, и для окружающей среды, информация о них должна быть достоверной и не вводить покупателей в заблуждение.

В Европарламенте полагают, что новые стандарты производства косметики не приведут к ее подорожанию. Так ли это, мы с вами сможем убедиться на собственном опыте уже очень скоро...



### Новый скандал в мире высокой моды



Всемирно известный модельер Джон Гальяно обратился в суд с иском против своего бывшего работодателя, - Дома моды Christian Dior, - и требованием возмещения ему морального ущерба в размере 15 миллионов евро за незаконное увольнение его с поста арт-директора дома Dior. Напомним, что поводом для увольнения кутюрье послужил скандал, вызванный антисемитским выступлением Гальяно в прошлом году в Париже и последовавшим за этим судебным процессом. Несмотря на то, что тогда модельер, представ перед французским судом, публично покался за свои антисемитские высказывания и принес извинения оскорбленной в кафе семейной паре, а также заплатил денежный штраф за свои действия, владелец дома Dior Бернар Арно не захотел продолжать сотрудничество с «Джоном-скандалистом». Гальяно был вынужден в одночасье покинуть свое рабочее место, а за ним и Францию. Сейчас он живет в Америке и работает у

Оскара де ла Ренты, а параллельно пытается поправить путем судебных разбирательств свое материальное положение и заодно напомнить о себе миру. По крайней мере, так утверждает его бывший работодатель Арно, который по совместительству является также самым богатым человеком Франции.

### Острая врачебная недостаточность

Перед населением Германии встала проблема нехватки врачей. Это связано, во-первых, с общей тенденцией к старению населения (пациентов, остро нуждающихся в постоянной врачебной помощи в связи с появлением «возрастных» заболеваний, становится все больше, в то же самое время огромное количество практикующих врачей вот-вот выйдет на пенсию, а «достойной смены» им не находится, - ведь подавляющее число выпускников медицинских вузов предпочитает устроиться на работу в фармакологические концерны или здравоохранительные ведомства, а не открывать свои врачебные кабинеты). Во-вторых, в глазах молодежи медицинские специальности уже давно потеряли свою привлекательность: долгие годы обучения, ненормированный рабочий день впоследствии вкупе с относительно небольшим доходом - не самая заманчивая перспектива для молодых людей. Что же удивляться тому, что одним только немецким больницам сейчас не хватает 5000 врачей и 8000 медсестер! Специалисты прогнозируют, что через 5-10 лет часть населения, особенно в сельской местности, может остаться без необходимого медицинского обслуживания. Чтобы хоть как-то компенсировать недостаток врачей, летом прошлого года правительство Германии ввело так называемую «синюю карту» (Blue Card) для врачей-иностранцев. Благодаря ей врачи из стран, не входящих в ЕС, теперь могут работать в Германии по специальности (правда, при условии, что на руках у иностранца, имеющего подтвержденный диплом о высшем медицинском образовании, должен быть трудовой договор, гарантирующий годовой заработок не меньше 35 тысяч евро). Насколько эффективен этот ход, покажет время.



### Стоп, машина!



Слухи о том, что биотопливо - панацея от многих бед человечества и отличный способ решения климатических проблем, оказались сильно преувеличенными. Причем настолько, что Еврокомиссия в срочном порядке вынуждена была сократить субсидии на его производство и пересмотреть целевые показатели в сторону уменьшения. Все дело в том, что, хотя в теории биотопливо должно было помочь снизить вредоносность выхлопных газов, поскольку при сгорании этанола в атмосферу выбрасывается лишь то количество углекислого газа, которое было поглощено растениями, пока они росли, на практике, после повсеместного внедрения бензина с добавкой биоэтанола Super E10, выяснилось, что последний скорее вредит природе, а не помогает, поскольку из-за его использования нарушается баланс между поглощением CO<sub>2</sub> растениями и его выбросом при использовании этанола. Не говоря уже о резком росте мировых цен на продовольствие из-за того, что технические культуры, возделываемые как сырье для производства биогорючего, начали вытеснять с полей пищевые и кормовые культуры, а также «подвинули» влажные тропические леса! Поэтому принятая некоторое время назад в Евросоюзе специальная программа, направленная на широкое внедрение биодизеля и биоэтанола в жизнь приостановлена, а дотации на развитие отрасли временно сокращены. Впрочем, и отказываться от биотоплива в Европе не собираются, - сейчас разрабатываются новые способы его изготовления, в частности, из отходов, а не специально возделываемых для этого культур.

## В Германии

### Весна, весна на улице: CADEAUX Leipzig 2013



Приход весны можно отметить по-разному: можно отправиться на прогулку в пробуждающийся от зимнего сна лес, а можно заняться обновлением своих гардероба и интерьера. И уж совсем не лишним в этом контексте будет визит на выставку Cadeaux, что пройдет с 2 по 4 марта в выставочном комплексе Лейпцига, - здесь представлены предметы домашнего быта и системы освещения, часы и цветочные композиции, текстиль, украшения, подарки и прочие милые вещи, делающие настроение по-настоящему весенним, а жизнь – ярче и приятнее.



### Музыка марта: Maerzmusik 2013

В центре внимания ежегодного фестиваля современной музыки MaerzMusik, который пройдет в этом году в немецкой столице с 15 по 24 марта, сразу три темы: «Ударные инструменты», «Минидрама – монодрама – мелодрама» и «Восточные мотивы: от Турции до Марокко». Концерты молодых исполнителей, авангардистские постановки музыкальных театров, экспериментальные пространственные инсценировки и мультимедиа-проекты, а также мастер-классы таких известных композиторов, как Луиджи Ноно, Вольфганг Рим и Стив Райх, внесут совершенно новые ноты в музыку марта. Да и всего оставшегося года тоже...

### С южных гор до северных морей: ITB Berlin 2013

Международная туристическая выставка-биржа ITB Berlin 2013, отражающая все новейшие тенденции и актуальные возможности индустрии путешествий и отдыха, является одним из крупнейших мероприятий подобного рода в мире и собирает под свои знамена как ведущих представителей отрасли, так и многочисленных посетителей, планирующих свой отпуск. С 6 по 10 марта в выставочном центре немецкой столицы более 10 тысяч экспонентов из 187 стран мира представят свои услуги и продукцию, а страной-партнером ITB Berlin 2013 станет Индонезия, ответственная за церемонию открытия выставки и представляющая многочисленные туристические возможности регионов Азии.



### Лучший возраст: INVIVA 2013

С 15 по 16 марта в выставочном центре Нюрнберга пройдет ярмарка-форум INVIVA 2013, посвященная жизни и интересам тех, кому за 50. Палитра тем, освещаемых выставкой, невероятно широка: от здоровья и фитнеса до моды и красоты, от путешествий до гастрономии, от правовых вопросов до организации досуга. Люди, достигшие самого лучшего возраста, могут получить подробнейшую консультацию по всем интересующим их вопросам, а также принять участие в многочисленных семинарах, лекциях и воркшопах. Не пропустите!

### Торжество высоких технологий: CeBIT 2013

Ведущая всемирная выставка по информационным технологиям и телекоммуникациям, CeBIT 2013 - самая простая и короткая формула международного бизнеса высшей категории, встреча в верхах глобального информационного сообщества, олимпиада идей и решений, величайшее событие для всех, кто делает ставку на информационные и коммуникационные технологии. С 2 по 9 марта в выставочном центре Ганновера посетители ожидают техника на грани фантастики в полном смысле этого слова, а также всевозможные виды оборудования, самостоятельные и интегрированные решения и концепции для различных отраслей бизнеса и промышленности, таких, как обработка информации, инженерные решения, телекоммуникации, сетевые технологии и Интернет, информационная безопасность, банковские технологии, пластиковые карты, научные исследования и многое другое.



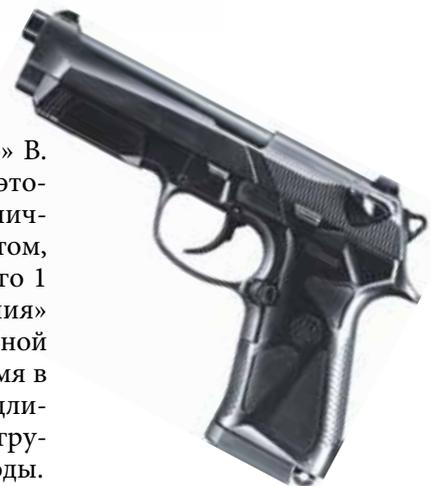
Fotos: sxc



# Криминальная хроника

## Преступление и наказание

22-летний житель Берлина К., живущий на пособие по безработице, и его «товарищ по несчастью» В. долгое время ломали голову над тем, как же поправить свое материальное положение, не прилагая к этому особых усилий, и не придумали ничего более оригинального, как ограбить обувной магазин в столичном районе Шарлоттенбург. 29 апреля 2012 года молодые люди, вооружившись игрушечным пистолетом, ворвались в помещение магазина и потребовали открыть кассу, в которой на тот момент было всего 1 300 евро. На их несчастье, стоящий за прилавком продавец рассмотрел как следует «орудие нападения» и, логично рассудив, что вряд ли пластиковый пистолет сможет выстрелить или нанести какой-то иной вред, вступил в препирательства с горе-бандитами. В это время его коллега, находившаяся в это время в подсобном помещении, вызвала по мобильному телефону полицию, представители которой незамедлительно прибыли на место происшествия и задержали грабителей. После завершения следствия оба «игрушечных гангстера» решением Берлинского земельного суда были осуждены на 3 года лишения свободы.



## Осторожно, гастролеры!

Представители немецких органов правопорядка предупреждают, что по всей территории Германии орудуют банды взломщиков-«гастролеров» из Сербии и Румынии, «работающих» в одном городе не более недели. За это время, правда, они успевают совершить внушительное количество краж со взломом. «Фаворитами» грабителей, которые обычно останавливаются «на постой» у родственников или земляков и не задерживаются на одном месте дольше нескольких дней, являются, как правило, либо частные дома на окраине города, либо квартиры в самом центре, хозяева которых ведут предсказуемый образ жизни (то есть уходят рано утром на работу и возвращаются только вечером). «Гастролеры» предпочитают красть исключительно обезличенные предметы, которые легко унести – деньги, ювелирные изделия, ноутбуки, мелкую бытовую технику, одежду. По данным полиции, в состав «гастрольных групп» входят молодые женщины, которые, как правило, не вызывают подозрений у соседей. Сотрудники правопорядка призывают граждан к повышенной бдительности и советуют принять все необходимые меры, чтобы обезопасить свое жилье от воров.

## Неудавшийся обман

Согласно статистике, около 20 % всех случаев угона машин в Германии составляют случаи предварительного сговора, когда владелец сам договаривается с вором об угоне его машины за границу, а затем предъявляет претензии своей страховой компании. Исходя из этого, полицией разработан ряд мер, позволяющих раскрыть наличие предварительного сговора и наказать виновника. Кроме того, в европейских странах работают подразделения Интерпола, специализированные на розыске таких машин, так что у мошенников, пытающихся путем обмана получить за свою машину двойную оплату, шансов на успех очень немного. Но попробовать все равно стоит, решили жители Мюнхена Р. и Г., и, взяв в лизинг автомобиль BMW Cabrio стоимостью свыше 40 000 евро, договорились с профессиональным автоугонщиком С. о том, чтобы последний перегнал машину через Испанию в Марокко и продал ее там, часть денег оставил себе, а остальные перевел бы в Германию. В это время Р. и Г. обратились в страховую компанию с заявлением о «таинственном исчезновении» своего BMW и просьбой скорее возместить им стоимость пропажи. Но сотрудники страховой компании вначале оповестили о случившемся в полицию, и благодаря слаженным действиям служащих Интерпола, а также немецких, испанских и марокканских органов правопорядка (последние, кстати, уже давно наблюдали за деятельностью С., развернувшего настоящую дилерскую сеть по продаже краденых машин из Германии), обман удалось раскрыть. Против всех 3 участников «автокомбинации» возбуждено уголовное дело.



## Плата за доверие

Плохо владеющая немецким языком и чрезмерно доверчивая пенсионерка О. из Ганновера приобрела бесценный жизненный опыт, но стала беднее на сумму, находившуюся у нее на банковском счете, - случилось это ясным февральским утром, когда в дверь квартиры О. позвонил отлично одетый молодой человек, отрекомендовавшийся сотрудником компании GEZ. По его словам, О. в прошлом году заплатила чересчур много взносов за право просмотра программ общественно-правовых теле- и радиоканалов, поэтому, чтобы как можно скорее вернуть ей деньги, компания «высылает на дом» своего представителя, который бы сверил данные ее паспорта и ЕС-карты, а также подписала бы соответствующий документ для быстрого осуществления банковского перевода. Не подозревающая дурного О. с готовностью извлекла свой паспорт и банковскую карту, и, пока она подписывала бланк с не слишком понятным ей текстом, псевдослужащий GEZ быстро подменил оригинал ЕС-карты на ее подделку. Понятно, что документ, подписанный О., был ни чем иным, как доверенностью на снятие денег с ее счета, которой тут же и воспользовался злоумышленник... К сожалению, это не единичный случай, - сотрудники полиции просят пожилых людей не пускать незнакомых людей в дом и уж точно не давать им в руки банковские карточки или паспорт! Кроме того, следует помнить, что ни GEZ, ни пенсионные учреждения, как правило, вообще не посылают сотрудников на дом, поэтому их «представители», наносящие визиты по месту жительства, априори являются мошенниками.



# ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2013

**ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЯ**

**ДОВЕРЬТЕСЬ ЭКСПЕРТУ ПО СТРАХОВАНИЮ!**

МЫ ПОДБЕРЕМ ВАМ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ!

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

*Наилучшие поздравления милым женщинам с 8 марта  
от сотрудников компании G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH!*

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ФИРМ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ!

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

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

Нашими партнерами являются ведущие финансовые компании



а также аудиторы, экономисты и адвокаты.

**ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ  
– МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!**



**НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!**

G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH  
Wilhelmsaue 1  
10715 Berlin

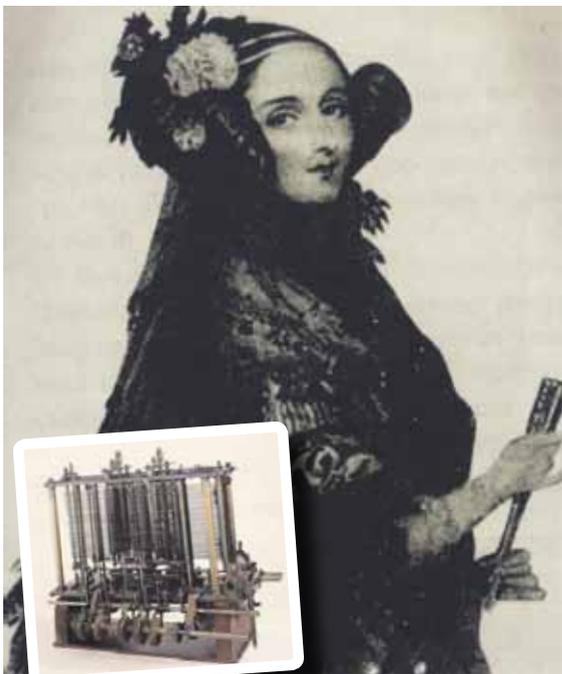
Tel.: 030-688377-129 | Fax: 030-688377-130

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

# Чисто по-женски

*8 марта 1857 года текстильщицы Нью-Йорка прошли маршем по улицам Манхэттена, протестуя против низких зарплат и плохих условий труда, - и это первое в истории массовое выступление представительниц прекрасного пола в защиту своих прав послужило поводом для появления такого замечательного праздника, как международный Женский день 8 марта. Кроме того, женщины подарили миру еще массу других праздников и поводов радоваться жизни, не говоря уже о великих изобретениях и открытиях, без которых современную жизнь представить просто невозможно...*

**Леди Августа Ада Байрон  
(1815-1851)**



Кто бы мог подумать, что именно дочь утонченного и аристократичного поэта и джентльмена лорда Байрона, девочка из сугубо гуманитарной семьи и типичная представительница высшего общества, станет первым в мире программистом? Никто, - но вместе с тем именно так и произошло! И началось все с того, что Ада, будучи еще студенткой, попала на лекцию Чарльза Бэббиджа, профессора Кембриджского университета и изобретателя счетной машины. Девушка пришла в восторг от горизонтов, открывавшихся перед пользователями этой технической новинки, и предложила Бэббиджу сотрудничество. Тот согласился и не прогадал, получив от своей новой коллеги в первые же годы совместной деятельности целых 3 разработанных ею программы, демонстрирующие аналитические возможности устройства. Первая из них решала систему линейных уравнений (в ней Ада ввела понятие рабочей ячейки и возможность изме-

нить ее содержимое), вторая вычисляла тригонометрическую функцию (для этого был определен цикл), а третья могла изменять взаимное отношение двух или более вещей и производить действия не только над числами, но и над любыми объектами, которые возможно обозначить. Стоит ли говорить, что это был настоящий прорыв в науке, сохраняющий свою актуальность по сей день? Не зря именно в день рождения леди Байрон, 10 декабря, программисты всего мира отмечают свой профессиональный праздник, - ведь без нее программирования просто не существовало бы!

**Хэди Ламар  
(1913-2000)**

Будущая звезда Голливуда и, что гораздо важнее, «мама» Wi-Fi, австриячка Хедвиг Ева Мария Кислер с молодых ногтей славилась своими непосредственностью, упрямством и готовностью идти на любые шаги для достижения своей цели. Еще будучи совсем молоденькой девушкой, она сбежала из дома, напоив прислугу снотворным и переодевшись в ее платье, и отправилась покорять Америку. В Голливуде она превратилась в Хэди Ламар и стала настоящей звездой экрана, а заодно и истинной патриоткой своей новой Родины. Так, в начале Второй миро-

вой войны актриса предложила Министерству обороны свою помощь. Его чиновники, чтобы отделаться от красотки, всучили ей облигации на продажу. Хэди объявила, что поцелует каждого, кто купит облигаций на сумму более 25 тысяч долларов, и таким образом собрала целых 17 миллионов на нужды армии! Но не только этим прославилась кинозвезда: в 1942 году мисс Ламар запатентовала технологию «прыгающих частот» - Secret Communication System. Однажды она присутствовала в студии композитора-авангардиста Джорджа Антейла, который экспериментировал с пианолами, колоколами и пропеллерами, пытаясь заставить звучать синхронно. И это навело Хэди, которая все не оставляла идею помочь американским военным и старательно изучала с этой целью все новейшие изобретения, на мысль - что, если попробовать синхронизировать и частоты вещания, передающие сигналы с координатами цели? Тогда можно будет динамически изменять частоты передачи, чтобы помешать их перехвату противником! В скором времени идея Ламар нашла применение в американских торпедах, а в эпоху электроники получила еще большее развитие, став основой для связи с расширенным спектром, которая сегодня используется повсюду, от мобильных телефонов до Wi-Fi и GPS.





**Барб-Николь Понсарден-Клико  
(1777-1866)**

Мадам Клико – это не только всемирно известная марка шампанского, за этим названием стоит образ вполне реальной женщины, которой мир обязан появлением напитка, без которого сегодня не обходится ни одно торжественное мероприятие и ни один романтический ужин! После смерти мужа, скромного и почти неизвестного истории изготовителя вин по имени Франсуа Клико, Барб-Николь взяла бразды управления доставшимися ей по наследству виноградниками и заводом по производству алгоголя, в свои руки, - и тут же превратила игристое вино, считавшееся ранее во Франции дешевым вином, в напиток аристократии. Удалось ей это при помощи изменения технологии производства (именно она придумала смешивать сок 20 лучших сортов винограда для получения особых аромата, цвета и вкуса) и применения метода «ремюаж», благодаря которому вино всего за три месяца избавляется от осадка и становится кристально прозрачным, что, несомненно, улучшает качество напитка. Для этого мадам Клико придумала, просверлив дырки в обыкновенном столе и укрепив в них бутылки с вином под особым наклоном, каждый день немного менять угол последнего – таким обра-

зом, осадок естественным путем скапливается в горлышке бутылки. Затем горлышко замораживалось, осадок из него удалялся, и обычное «вино для бедных» превращалось в изысканное шампанское. Помимо уникальных технологий производства, мадам Клико принадлежит авторство многих марок шампанского, носящих ее имя и по сей день продолжающих традиции безупречного качества шампанского виноделия.

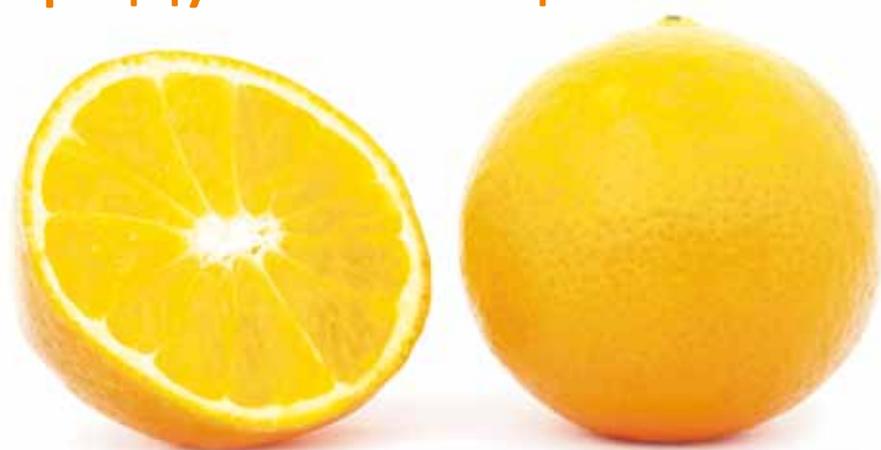
**Мелитта Бенц  
(1873-1950)**

Если бы домохозяйка из Дрездена Мелитта Бенц предпочитала кофе чай, молоко или соки, возможно, мы бы никогда не узнали вкуса фильтрованного кофе! Но, на счастье всего прогрессивного человечества, фрау Бенц была страстной любительницей бодрящего, ароматного напитка.

Единственное, что ужасно раздражало ее в процессе приготовления кофе, это невозможность избавиться от кофейной гущи, придающей напитку горечь. Здесь надо сделать оговорку, что до начала XX века кофе было принято варить, просто заливая молотые зерна горячей водой. Мелитта пыталась фильтровать кофе с помощью фланели, - но тогда он приобретал «текстильный» вкус. Бумага же либо расплывалась под напором кипятка, либо удерживала и кофе, и воду. И только после того, как однажды Мелитта Бенц догадалась просверлить несколько дырок в латунной кастрюльке, положить сверху промокашку из тетради старшего сына, насыпать в эту конструкцию кофейный порошок и залить его кипятком, подставив снизу чашку, ситуация изменилась коренным образом. Но на той продырявленной кастрюле с промокашкой предприимчивая любительница кофе не остановилась, - она не только запатентовала придуманный ею бумажный кофейный фильтр, подарив кофеманам всего мира возможность наслаждаться вкусом отфильтрованного кофе, но и основала компанию имени себя по производству кофе и аксессуаров для его изготовления. «С помощью продукции Melitta вкус и аромат кофе раскрываются и сохраняются в полной мере!», - но вы об этом и так уже давно знали...



# Продукты специального назначения



**Неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека. А правильное – залогом здоровья и долголетия. Больше того, многие продукты могут составить серьезную конкуренцию таким фармакологическим препаратам, как антикоагулянты или антибиотики, причем без всяких побочных эффектов! И уж точно «пищевой» способ избавления от головной боли, повышенного давления или симптомов простуды намного приятнее медикаментозного, - попробуйте сами!**

## **Апельсиновый сок против повышенного давления**

Полезных свойств апельсинового сока (разумеется, речь идет тут о свежевыжатом соке!) не счесть: помимо того, что в нем в изобилии присутствуют витамины А и С, а также витамины группы В (В6, В2, В1, В8, В9, В3), К и Е, инозитол, биофлавоноид и 11 незаменимых аминокислот, он содержит калий, кальций, фосфор, медь, железо, магний и цинк, - то есть все те питательные вещества, которые необходимы для нормализации давления! А вот чего в нем нету вовсе, так это натрия, - электролита, повышающего давление. Именно поэтому медики рекомендуют гипертоникам непременно включать в свой рацион питания минимум 2 стакана свежевыжатого апельсинового сока. После всего 6 недель регулярного употребления этого напитка верхний показатель артериального давления в среднем опускается на 10-15 миллиметров, а нижний – на 5-10 миллиметров. Что ж, как говорится, все гениальное – просто.

## **Рыба против повышенной нервозности и депрессии**

Многочисленные исследования ученых из разных стран мира неоднократно подтвердили, что полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, в избытке присутствующие в таких сортах рыбы, как тунец, семга, сардины, макрель и скумбрия, стимулируют выработку человеческим организмом химических веществ, позволяющих человеку чувствовать себя более спокойным, счастливым, ясно мыслить и не впадать в панику из-за пустяков. То есть справиться с перепадами настроения, приступами паники и депрессивными кризисами на самом деле легче легкого, достаточно лишь хотя бы раз в неделю употреблять в пищу рыбу. Так что – да здравствует рыбный день!

## **Оливковое масло против инфаркта**

Совместное исследование ученых из семи национальных медицинских институтов Европы показало, что жители острова Крит крайне редко умирают от инфарктов, хотя и имеют генетическую предрасположенность к высокому уровню холестерина. Все дело в их диете: для приготовления салатов и жарки на Крите пользуются исключительно оливковым маслом. В нем полно мононенасыщенных жиров, которые в свою очередь борются с холестериновыми бляшками, предотвращая закупорку сосудов. В результате шансы молодых критских греков стать древними без проблем с сердцем и сосудами увеличиваются во много раз. Есть на кого равняться!

## **Чеснок против простуды**

Антибактериальные вещества, содержащиеся в чесноке, в отличие от аптечных анти-

биотиков, не обладают вредным для здоровья побочным действием и создают оптимальный заслон от многих совсем не дружелюбно к нему настроенных микроорганизмов. Так, фитонциды чеснока убивают в считанные минуты такие виды бактерии и вирусов, как стафилококки, стрептококки, брюшнотифозную бактерию и дизентерийную палочку. А благодаря высокому содержанию в нем витамина С, цинка, фосфора, магния и железа чеснок является еще и отличным иммунным стимулятором, заодно и регулирующим здоровую кишечную микрофлору. Не зря медики рекомендуют (особенно в период межсезонья!) ежедневно съедать несколько зубчиков чеснока, - а чтобы избавиться от специфического аромата этого чудо-лекарства, достаточно прополоскать рот лимонным соком: и запах улетучится, и антивирусная защита сохранится, и горло лимонным соком продезинфицируется.

## **Соя против диабета**

В состав сои входят ценнейшие пищевые белки и большое количество грубой клетчатки. Кроме этого, соя содержит калий, фосфор, кальций, магний и натрий; железа в ней всемеро больше, нежели в пшеничном хлебе. А вот жиров и углеводов в ней нет почти вовсе, что означает, что она почти не повышает уровня глюкозы в крови. Добавьте к этому великолепную усвояемость этой удачной комбинации необходимых и полезных человеку веществ и наличие в сое лецитина, вещества, которое принимает важное участие в обмене веществ, - и вам тут же станет понятно, отчего этот чудный продукт составляет серьезную конкуренцию самым эффективным средствам для профилактики и лечения сахарного диабета!



## Сергей Филин знает, кто совершил покушение на него

Художественный руководитель балета Большого театра Сергей Филин уверен, что нападение на него связано с его профессиональной деятельностью и интригами в руководстве театра. Напомним, что в январе неизвестный злоумышленник плеснул в лицо солисту балета и хореографу серной кислотой, в результате чего Филин получил ожоги глаз и лица третьей степени и перенес несколько операций в Москве. Сейчас Сергей находится на реабилитации в Германии. «У меня есть не только подозрения, я абсолютно уверен в том, кто это сделал. Но говорить я об этом не буду, по крайней мере, пока идет следствие...», говорит Филин. В число подозреваемых в покушении на него вошли сотрудники и члены труппы Большого театра.



**TANZOLYMP**

В этом году Международный молодежный хореографический фестиваль для «ТАНЦОЛИМП», проходящий ежегодно в Берлине под девизом «Танец — язык мира», празднует свой 10 день рождения. Поздравить «ТАНЦОЛИМП», крупнейшее мероприятие подобного рода на планете, а по совместительству - неизменное место встречи лучших представителей мира искусства из разных стран, решили и звезды мирового балета. 25 марта 2013 года на сцене легендарной берлинской Комише Опер пройдет гала-концерт «Виват, ТАНЦОЛИМП!», в котором примут участие известнейшие солисты балета из самых престижных театров мира, чьи выступления неизменно собирают полные залы. Кстати, есть среди них и те, которые получили «путевку в жизнь» именно благодаря своему участию в «ТАНЦОЛИМПе»! Вот лишь неполный список участников: Владимир Малахов, Яна Саленко (Государственный балет Берлина), Лючия Лакарра, Марлон Дино (Баварский государственный балет, Мюнхен), Мария Айхвальд, Фридеман Фогель (Штутгартский балет), Кристина Кретова, Семен Чудин (Большой театр, Москва), Фарух Рузиматов (Михайловский театр), Джули Кент, Марчелло Гомес (Американский театр балета), Доротея Жильбер, Матье Ганио (Парижский театр оперы и балета), Серхио Берналь (Национальный балет Испании). «Надеюсь, что гала-концерт «Виват, ТАНЦОЛИМП!» поможет укрепить позиции хореографического искусства в мире и станет еще одним шагом к укреплению единого культурного пространства!», говорит вдохновитель, директор и организатор «ТАНЦОЛИМПА» Алексей Бессмертный.

## Виват, ТАНЦОЛИМП!

## Поющая балерина-2

Балерина Анастасия Волочкова не оставляет идею о карьере певицы. После того, как в декабре 2009 года она была приглашена в проект Аллы Пугачевой «Рождественские встречи» в качестве поющей балерины (тогда известный композитор Игорь Николаев специально для Анастасии написал песню «Балерина»), она решила «развить тему». Теперь вокальным мастерством Волочковой можно будет наслаждаться в музыкальной программе Первого канала «Две звезды». Петь она будет дуэтом с участником шоу «Голос» Методие Бужором, а первую композицию, с которой Анастасия выйдет в эфир, для нее подготовил Игорь Матвиенко.



## «Последний шанс» расстроил Леру Кудрявцеву



Послу выхода в эфир телеканала НТВ передачи «Последний шанс», посвященной зрелым дамам, увлекающимся молодыми людьми помоложе, известная российская телеведущая Лера Кудрявцева, ставшая героиней февральского выпуска (его сюжет был акцентирован на отношениях 42-летней Леры с 25-летним хоккеистом Игорем Макаровым), решила подать на руководство НТВ в суд. Все дело в том, что, во-первых, для подготовки интервью с Макаровым и Александрой Кудрявцевой, матерью телеведущей, съемочная группа сообщила, что готовит передачу для спортивного канала. Во-вторых, в самой программе были открыты многие тайны, тщательно скрываемые до сих пор Кудрявцевой: так, вся страна узнала, что новый избранник звезды - почти ровесник ее сына (сыну Кудрявцевой от первого брака 22 года), и что сама она мечтает наконец выйти замуж (в то время, как в многочисленных интервью Лера утверждает, что вступать в брак не торопится). «Канала НТВ для меня больше не существует!», заявила Кудрявцева.

## Все под контролем



**Спорт и сахарный диабет – вещи взаимоисключающие? Совсем нет!**

Несомненно, диабет, особенно второго типа, требует серьезного пересмотра образа жизни. Но отказываться от физических нагрузок в такой ситуации не только неразумно, но и даже вредно. Главное тут – соблюдать несколько несложных правил для того, чтобы занятия спортом действительно оказывали благотворное влияние на здоровье больного диабетом, а не наносили ему ущерб.

### Что?

При диабете лучше отдавать предпочтение таким видам спорта, где нагрузка длительная и равномерная: например, бегу, ходьбе, гимнастике или плаванию. А вот от экстремальных видов спорта вроде альпинизма или горных лыж, а также таких, при которых высока вероятность травмы, или требуется прикладывать сверхусилия (напри-

мер, тяжелая атлетика или бокс), лучше отказаться.

### Как?

Заниматься нужно регулярно, а нагрузку наращивать постепенно. Оптимальная продолжительность тренировок для больных сахарным диабетом – 20-30 минут в день, иначе существует опасность возникновения резких колебаний сахара в крови. Перед занятиями спортом необходимо каждый раз измерять уровень глюкозы в крови, и, если он слишком низкий или, наоборот, слишком высокий, физические нагрузки категорически противопоказаны. Если вы по какой-то причине пропустили тренировку, ни в коем случае не «наверстывайте упущенное», увеличив темп и количество упражнений на следующем занятии! Непривычно высокие нагрузки резко поднимут уровень содержания сахара в крови, – а этого вам совсем не надо!



**Когда?**

Время занятий каждый определяет для себя сам, тут главное – не забывать, что в процессе тренировок, неважно, происходит ли он с утра или вечером, повышается риск возникновения приступа гипогликемии. Поэтому перед каждым забегом, заплывом или посещением спортзала необходимо обезопасить себя, приняв меньшую дозу инсулина или съев большее число углеводов и белков. Если планируются активные занятия, то желательно взять с собой в фитнес-студию не воду, а разбавленный пополам сок – апельсиновый или яблочный. Полезно также запастись кусочком сахара «на крайний случай».

**На что еще обратить внимание**

Для того, чтобы занятия спортом пошли на пользу организму, тем, кто страдают сахарным диабетом, необходимо помнить следующее: тренироваться всегда следует в максимально удобной одежде и (особенно!) обуви. Все дело в том, что диабет часто приводит к заболеванию периферических сосудов, в результате чего значительно сокращается кровоснабжение и уменьшается нервная чувствительность конечностей. В результате обычная царапина или мозоль на пятке человека, больного диабетом, могут очень быстро превратиться в болезненную инфицированную язву. Поэтому спортивные одежда и обувь должны быть комфортными, легкими и ни в коем случае не слишком тесными. После занятий нужно обязательно осматри-



вать руки и стопы на предмет повреждений. Кроме этого, необходимо пить как можно больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания организма из-за физических нагрузок. Что касается приемов пищи, то тут все зависит от видов спорта и тренировок: так, интенсивные кратковременные нагрузки, как правило, требуют дополнительного приема быстро усваивающихся углеводов, тогда как длительная умеренная нагрузка подразумевает добавочные дозы инсулина и увеличение потребления углеводов, белков и жиров, то есть смешанной пищи.

То же самое касается времени еды: в зависимости от индивидуальных колебаний обмена веществ кто-то нуждается в дополнительном приеме пищи до, а кто-то - после физической нагрузки. Показателем тут также служит уровень содержания сахара в крови.

Как видите, диабет вполне можно держать под контролем и не мешать ему вести активный образ жизни, не отказываясь от своих хобби и привычных занятий. И это совсем несложно!

**СУДОКУ**

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

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

# Великолепная «четверка»



*Через несколько месяцев одна из самых популярных моделей BMW, купе 3-ей серии, отправится «на пенсию», то есть будет окончательно и бесповоротно снята с производства. На смену ей придет... нет, не обновленный двухдверный вариант «трешки»-лимузина, а совершенно новый автомобиль, - BMW 4 Coupé!*

Те времена, когда третья серия BMW считалась неудачным «младшим братом» в дружном баварском семействе, давно канули в Лету. Теперь эти машины по праву считаются не просто полноценными представителя-

ми легендарной баварской марки, но и эталоном в своем классе, и несомненным бестселлером (на «трешки» приходится почти треть всех мировых продаж BMW!). Но, как говорится, совершенству предела нет, как и «удовольствию за рулем». И новое поколение этого класса автомобилей просто обязано быть «быстрее, выше, сильнее», - причем не в переносном, а в прямом смысле. «Первой ласточкой» стала тут двухдверная версия этой модели, которой, собственно, суждено стать точкой отсчета в истории абсолютно новой, 4 серии. По словам представителей BMW, «купе BMW 4 серии добавля-

ет новое измерение к качествам BMW 3 серии с точки зрения эстетики, динамики и элегантности. Цифра «4» не просто обозначает начало новой серии, она олицетворяет зенит витка эволюции. BMW дает новой модели индивидуальный характер и оригинальный дизайн. Новейшее добавление в номенклатуре BMW продолжает традиции купе более крупной 6 серии и 8 серии, но с большей спортивной составляющей, большей эксклюзивностью и еще более глубокой дифференциацией от моделей 3 серии».

Концепт новинки, впервые представленный на всеобщее обозрение на Детройтском автосалоне в январе этого года, на 98% соответствует будущей серийной модели. «Великолепная четверка» базируется на платформе BMW 3 серии в кузове F30, однако отличается от последней по размерам – она на 1,5 см длиннее своего «ближайшего родственника», на 4,5 см шире и на 7 см ниже. Что касается дизайна, то для обозначения его как нельзя лучше подходят слова «стильно и дорого». Удлиненные бампера, массивный капот, широкие колесные арки плюс светодиодная головная оптика, - все это вместе с выделенными матовым алюминием воздухозаборниками на бампере придает новому купе хищный и в то же время изысканный вид. Те же спортивные, динамичные и благородные линии присутствуют и в интерьере нового BMW. По давней традиции баварского производителя, все важные элементы управления «четверкой» эргономично сгруппированы вокруг водителя, а салон, хоть и рассчитан только на 4 человек (посадочная формула новинки - 2+2), на удивление просторный и удобный, - а про его роскошную отделку и говорить не стоит...

Ну, а что же у родоначальника новой серии под капотом? Здесь покупателям предоставлены на выбор четырехцилиндровые бензиновые турбодвигатели объемом 2 л и мощностью 184 л.с. и 2,8 л мощностью 220 л.с., а также их шестицилиндровый «коллега» объемом 3,5 л, и два соответствующих дизельных варианта объемом 2 л и 3 л. Рабо-



тать эти чудеса техники будут в тандеме с шестиступенчатой «механикой» или восьмискоростным «автоматом».

Понятно, что за качество и красоту, а также мощность и удобство, нужно платить, - ценовое позиционирование «четверки» относительно «трешки» примерно такое же, как у «шестерки» относительно «пятерки». «Точка отсчета» ценового вопроса находится в районе 32 000-35 000 евро.

«Новое слово в автомобилестроении»,

«звезда сегмента спорт-премиум», «машина мечты», - как только не называли купе BMW 4 серии посетители Детройтского автошоу! Окрыленные пусть и предварительным, но тем не менее оглушительным успехом новинки, представители баварского концерна решили перенести начало серийного производства и продаж своего «удачного детища» с осени на весну 2013. То есть уже совсем скоро в салонах BMW можно будет увидеть «великолепную четверку» и получить еще больше удовольствия за рулем, - что ж, ждем с нетерпением!



## В масштабах подоконника

*Наконец-то наступила весна (по крайней мере, календарная!), и, хотя убирать с глаз долой теплые вещи еще пока рановато, как и говорить о глобальном обновлении интерьера, уже вполне можно... ну, хотя бы привести в порядок домашние растения! Или же – воплотить в жизнь вашу давнюю мечту и завести настоящий огород в миниатюре.*



Март – время начала пробуждения природы, как в глобальном понимании, так и в масштабах одной отдельно взятой комнаты. И именно сейчас, с наступлением первых теплых дней, очень важно помочь своим «зеленым питомцам» выйти из состояния покоя и встретить весну вот всеоружии! Что для этого нужно сделать? Во-первых, подрыхлить почву, увеличить полив цветов и начать «подкармливать» их минеральными удобрениями. Во-вторых, удалить пожелтевшие или испорченные листья и подрезать верхушку растения по мере необходимости. В-третьих, установить, нуждается ли то или иное растение в пересадке (о необходимости последней сигнализирует появление корешков из дренажного отверстия – это означает, что корни полностью оплели земляной ком и горшок стал тесен подросту растению)!



Вот каким образом рекомендуют пересаживать растения специалисты: очень важно, особенно сейчас, когда комнатные цветы только-только очнулись от зимней спячки, не повредить их корневую систему. Поэтому при пересадке растение нужно как можно более осторожно извлечь из ставшего тесным горшка и аккуратно перенести в другой, чуть более крупный (диаметр нового горшка должен быть больше предыдущего всего на 2-3 см), добавляя при пересадке свежий субстрат на дно и с боков горшка. При этом отросшие корни ни в коем случае не надо обрезать, достаточно просто уложить их кольцами в грунт. После пересадки цветок нужно полить теплой водой и хотя бы на день убрать с подоконника в затененное место, чтобы процесс его привыкания к «новому дому» проходил не под прямыми солнечными лучами. Важно после пересадки растений не допускать их чрезмерного полива - корни в это время не в состоянии усвоить много воды, а отсутствие доступа воздуха к корням провоцирует их гниение. Через 2 недели после пересадки полезно будет «подкормить» растение специальным раствором полного минерального удобрения.

Но вот комнатные растения из «старой коллекции» пересажены и обихожены, а все равно хочется чего-то нового, - весна же! Что ж,

можно пополнить свою коллекцию домашней зелени! Что, если в этом году оказаться от поднадоевших фиалок и вместо них завести настоящий огород в миниатюре? Ведь нет ничего проще, чем вырастить на подоконнике в контейнерах пряные травы и прочую зелень вроде листового салата, зеленого лука, укропа, петрушки, мяты или базилика! При правильном уходе они будут давать урожай весь год, а если высадить их в декоративные контейнеры, то радовать глаз они будут не хуже тех же роз или гиацинтов! К тому же возиться с семенами в этом случае вовсе не обязательно: с тем же успехом можно купить в супермаркете или садовом центре «готовую» зелень в контейнерах, рассадить ее в более просторные и красивые горшки или ящики, - готово! Когда зелень в ящиках на подоконнике подрастет до 5-7 см, можно начинать собирать урожай, срезая листочки или стебельки на уровне грунта. Это заодно поможет проредить всходы - у оставшихся растений останется чуть больше места для роста и развития. Когда растениям станет немного свободнее и они смогут еще немного подрасти, надо изменить тактику сбора урожая и срезать отныне только самые крупные нижние листочки (например, у листового салата). Оставшаяся розетка продолжит развиваться и приносить свежий урожай еще долгое время.

Для придания еще большей декоративности «домашнему огороду», или же в том случае, если на подоконнике нет места для растений, на помощь придет старый английский способ, так называемая цветочная люстра - для этого нужно подвесить многоуровневую кашпо с растениями к потолку. В почвенную смесь при таком размещении цветов можно добавить специальные гранулы для удержания влаги, так как поливать «подвешенные» растения сложнее, чем обычно.

С наступлением весны вас!



### Ах, эта клубничка

Невероятно, но факт: всего 800 г клубники в неделю способны сократить риск инфаркта у людей пожилого возраста больше, чем на треть! К такому выводу пришли кардиологи из Гарвардского университета, проведя серию экспериментов с участием более 10 000 женщин и мужчин в возрасте 60-85 лет. Оказалось, что употребление 3-х порций клубники в неделю снижает риск инфаркта на 32% по сравнению с теми, кто ел эти ягоды 1 раз в месяц или реже. Все дело в том, что в ароматных, сочных ягодах «царицы лета» содержится большое количество флавоноидов, которые положительно действуют на работу сердечно-сосудистой системы. Эти природные фенольные соединения помогают расширять артерии и препятствуют образованию холестериновых бляшек. Вывод: ешьте клубнику и будьте здоровы!

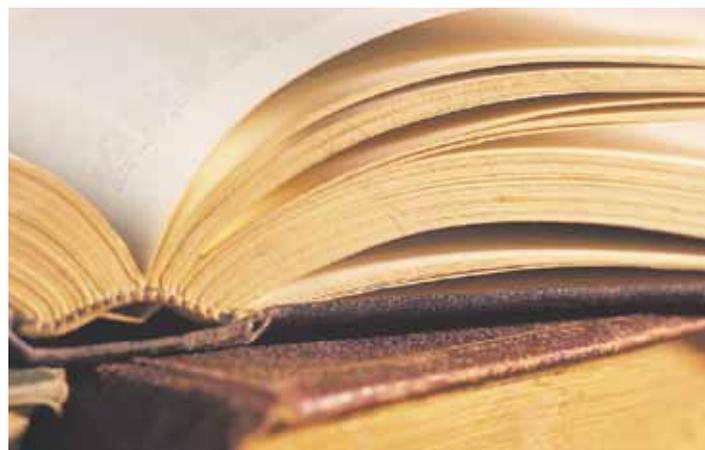


### Мукает бессонница? Съешьте кусочек сыра!

Лучшим средством против бессонницы является... обычный сыр! И вот почему: крепкий, здоровый сон напрямую зависит от уровня «гормонов спокойствия» серотонина и меланина в организме, которые в сочетании с витамином В гарантируют еще и быстрое засыпание. Выработать в необходимом количестве эти вещества помогает аминокислота триптофан, а ее идеальным источником, богатым к тому же и искомым витамином В, является сыр. Британские ученые-сомнологи провели ряд экспериментов, участники которых ежедневно, в течение недели, съедали по 20 граммов сыра за 30 минут до сна. Уже через несколько дней 72% из них отметили, что спят лучше, 85% заявили, что засыпали гораздо быстрее, чем обычно, и никому не снились кошмары. Врачи советуют есть сыр в качестве вкусного и полезного лекарства от бессонницы как минимум за час до отхода ко сну – именно столько времени требуется триптофану для того, чтобы с током крови достигнуть головного мозга.

### Книга – лучший подарок

Утверждение «Книга – лучший подарок» никогда не потеряет своей актуальности! А для тех, чей возраст перевалил за 60 лет, книги (вернее, их чтение) еще и замечательный способ избавления от депрессий. Это выяснилось в процессе исследования, проведенного недавно шотландскими психотерапевтами из университета Глазго. В исследовании приняли участие более 200 пациентов, причем половине из них были назначены антидепрессанты, а другую половину попросили читать книги – как триллеры, так и романы, и исторические произведения. Через 4 месяца у тех, кто читал книги, был значительно более низкий уровень депрессии, чем у тех, кто получал обычное лечение. Кроме того, книги помогают эффективно преодолевать депрессию и плохое настроение без всяких побочных эффектов, - здесь может возникнуть разве что «литературное привыкание», которое можно расценивать в качестве дополнительного бонуса «книготерапии»!



### Страусы-доноры

Более половины людей преклонного возраста страдает от патологического изменения состояния сосудов, которое, в свою очередь, ведет к ухудшению кровоснабжения сердца и, как следствие, к развитию серьезных сердечно-сосудистых заболеваний. К счастью, современная кардиология располагает массой прогрессивных методов их оперативного лечения, от коронарного шунтирования до имплантации кровеносных сосудов. При этом последний способ приобретает все большую популярность, так как он относительно безопасен, а риск осложнений после него минимален. Проблема заключается лишь в том, что сейчас имплантаты кровеносных сосудов изготавливают из синтетических волокон или донорского материала. Но такие эрзац-сосуды подвержены риску тромбообразования. Японские ученые, вплотную занявшиеся проблемой создания идеальных материалов для пересадки, нашли выход из положения, предложив имплантировать людям сосуды из шеи страусов. Вся хитрость в том, что особенности физиологии этих птиц не позволяют образовываться тромбам, и, по мнению специалистов, такие имплантаты предотвратят образование тромбов и в человеческом организме. К тому же стоимость живых источников для изготовления имплантатов весьма невысока. Первые операции по пересадке страусиных сосудов уже успешно проведены, и вскоре они станут обычной практикой, пока, правда, только в Стране Восходящего солнца.

# Великий пост

В этом году главный из постов в православии - Великий пост, - начнется 18 марта и продлится до 4 мая, готовя верующих к достойной встрече Пасхи, которая в этом году приходится на 5 мая. Ему предшествует неделя Масленицы, за которой следуют Прощенное воскресенье, когда у всех окружающих необходимо попросить прощения и простить им все их грехи, и Чистый понедельник, собственное начало поста. Сам Великий пост условно разделяется на Четыредесятницу, символизирующую сорокадневный пост Иисуса Христа, и Страстную седмицу, то есть неделю до Пасхи, напоминающую верующим о последних днях жизни Господней на земле. Она, как и первые 4 дня поста, является самым строгим и трудным для постящихся временем (но не подразумевающим полное воздержание от пищи – таковое происходит только в Чистый понедельник и Страстную пятницу). Впрочем, и тогда, и после пост не имеет ничего общего с принуждением к полному голоданию или переходу на «урезанный» режим питания - в основе поста лежит сознательное, добровольное самоограничение, цель которого - освободиться от всего лишнего, ненужного, очистить душу и тело и лишний раз задуматься о смысле жизни и Боге. Тут главное - не еда, главное - научиться сдерживать свои душевные страсти и побороть пороки. К тому же Церковь, действуя в духе любви и милосердия Божия, не возлагает правил пощения во всей полноте на детей, больных, немощных и престарелых. Но и они, и остальные православные христиане во время Великого поста должны совершать дела любви и милосердия и ограничивать себя в развлечениях, очищаясь духовно от скверны страстей и греховных привязанностей для того, чтобы приблизиться к Богу.



## 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)

*Есть на свете люди, прожившие долгую и богатую событиями жизнь, но словно сумевшие остановить бег времени. Им никогда не дашь их истинного возраста, их острым умом, неиссякающим оптимизмом и вкусом к жизни можно только восхищаться! К их числу относится и Борис Эйдельштейн, к которому, впрочем, совсем не подходит понятие «пожилой человек»: в его глазах – живой блеск, а в сердце – вечная молодость. Он интересуется всем происходящим в мире и обладает энциклопедическими знаниями, а самое главное – он умеет смотреть на жизнь с улыбкой и верить в лучшее.*

Борис Эйдельштейн - из тех людей, которые поражают неисчерпаемой силой воли и невероятным оптимизмом. И это - несмотря на то, что жизненный путь его был отнюдь не усыпан розами... Еще в раннем детстве Борис лишился отца (Эйдельштейн-старший, занимавший должность заместителя директора Харьковского Института научной организации труда, был арестован по стандартному обвинению в шпионаже и расстрелян как «немецкий шпион», и лишь в середине 50-х годов XX века реабилитирован ввиду отсутствия состава преступления). После его ареста мать Бориса, балерина по профессии, лишилась не только работы, но и многих друзей и знакомых (ведь семья, в которой муж и отец – враг народа и участник антисоветской организации, автоматически переходила в то время в разряд отверженных!), а, когда началась Великая Отечественная Война, и родного дома. Эйдельштейны были, как и множество харьковчан, эвакуированы в Сибирь и смогли вернуться на Украину лишь в послевоенное время. Закончив школу, Борис поступил на горный факультет Харьковского Инженерно-экономического института, после окончания которого новоиспеченный горный инженер и его молодая жена отправились в тогдашний центр советской промышленности – Донбасс. За работой на угольной шахте последовали годы работы в сфере строительства, затем Борис Эйдельштейн сменил поле деятельности и занялся преподавательской деятельностью. Ну, а потом наступило «смутное время»: начало 90-х годов прошлого столетия ознаменовалось глубочайшими социальными, экономическими и политическими изменениями, проводившимися в стиле «шоковой терапии», от которой понесли огромные потери все слои населения Советского Союза. Не стала исключением и семья Эйдельштейнов. Выходом из ситуации стал переезд в Германию. Конечно, и на новом месте без сложностей не обошлось, - Борису, его жене, их дочери с мужем и внучке пришлось на собственном опыте узнать, как трудно делать первые шаги в чужой стране без знания ее языка, жизненных реалий и порядков... Но

и с этим Эйдельштейны справились, достаточно быстро адаптировались и вскоре почувствовали себя в Германии, как дома. Кажется бы, жизнь наладилась «всерьез и надолго». Но два года назад Бориса постигла беда – из жизни ушла его супруга, с которой он душа в душу прожил 60 лет, которая на протяжении всего этого времени была его поддержкой, опорой и любовью всей его жизни. Достоинство выдержать удар и не сломиться под тяжестью потери Борису помогли его твердый характер, необыкновенная сила духа и умение смотреть на жизнь позитивно. И, конечно, поддержка семьи и сотрудников опекающей его службы по уходу на дому «Веритас»! О последних он отзыва-

ется с глубочайшими теплом и благодарностью: «Таня, Оля, Наташа и весь остальной персонал «Веритас» не просто взяли на себя решение всех моих бытовых и социальных проблем, а также проблем со здоровьем, но и ежедневно и ежечасно проявляют по отношению ко мне необыкновенные чуткость, доброту и понимание. Они умеют сопереживать, - а это так важно! Спасибо им и, конечно, директору и управляющему «Веритас» Александру Грюну, сумевшему создать такую замечательную службу, где работают не просто профессионалы своего дела, но и неравнодушные, отзывчивые люди!». Спасибо и Вам, Борис – крепкого Вам здоровья и по больше светлых и радостных дней!





# 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!

## Маргарита Суханкина: «Принимаю все сложности с улыбкой!»

*Песни группы «Мираж» знают все без исключения. А вот о том, что, если бы Маргарита Суханкина не согласилась принять участие в записи композиций «Звезды нас ждут», «Видео» и «Эта ночь», в одночасье ставших хитами, то, возможно, «Миража» бы не существовало вовсе, знает далеко не каждый. Как и то, что именно под голос Риты на фонограмме открывали рты на гастролях Инна Смирнова, Ирина Салтыкова и другие солистки «Миража»... О своих жизни и карьере, секрете успеха и других, не менее интересных вещах, Маргарита рассказала в интервью главному редактору газеты «Время» Анне Кальман.*



**- Рита, начнем, по традиции, от истоков – как началась Ваша музыкальная карьера?**

- Мне не было и пяти лет, когда родители привели меня в Московский Дворец пионеров, который находился на Ленинских горах. Во время одного из концертов я спела «Во поле береза стояла». Аплодировали тогда каждому ребенку, но мне тогда казалось, что так, как хлопали мне, не хлопали никому. Уж не помню, действительно ли это было так, либо это сильные детские эмоции (*улыбается*). После этого выступления педагоги стали говорить, что у меня отличные вокальные данные, и меня стали пробовать, как солистку в хоре. Я всегда смотрела на своих родителей, которые так много работают, и я думала, что пение – это не самый лучший способ зарабатывать. Но потом поняла, что от работы можно получать не только деньги, но и удовольствие. И это, на самом деле, потрясающая вещь!

**- Вы закончили московское музыкальное Педагогическое училище и являетесь обладательницей диплома «Учитель музыки и музыкальный воспитатель», - но, по всей видимости, преподавательская работа Вас**

**не заинтересовала?**

- Я преподавала, у меня был педагогический опыт – занималась с одной девушкой. Мне этот процесс очень понравился, и я бы продолжала этим заниматься, если бы было побольше времени. Сейчас у меня график расписан по часам, и я знаю заранее, что и когда должно произойти. Что касается преподавания, то я знаю, что студенты – как дети, и им нужно уделять внимание не раз в месяц или раз в год, а постоянно. Преподавание – это каждодневный труд, и студентам нужно уделять достаточно внимания и сил, чтобы был хороший результат. Может быть, когда-нибудь позже, когда я закончу свою вокальную карьеру, займусь преподаванием, потому что мне этот процесс очень нравится.

**- Сразу после окончания консерватории Вы вышли замуж и уехали в Швейцарию, но затем вскоре вернулись в Москву, - почему Вы приняли такое решение? Ведь жизнь в Москве начала 90-х легкой и приятной назвать было никак нельзя...**

- Я всегда чувствовала себя за границей, как в гостях. С детства начала ездить на гастроли, когда у нас еще был «железный занавес», объездила весь мир, знала, что такое Европа. И все подружки уговаривали меня остаться там, говорили, что в России делать нечего и надо пользоваться случаем. Но я настолько люблю свою Родину, настолько русский человек, что никогда не представляла жизни за границей, это для меня невозможно! И когда я по большой любви вышла замуж и уехала в Швейцарию, то после проведенного там лета ощутила безумную тоску по России, буквально рвалась домой. С одной стороны, я очень любила мужа, а с другой – понимала, что не смогу жить на Западе. Муж говорил, что я должна бросить работу, работать будет он, а я буду сидеть дома и заниматься детьми. Но я поняла, что просто сойду с ума от такой жизни. Тогда он решил открыть в Москве ресторан, но в те времена это было очень тяжело. В конце концов он сказал мне, что жить в России не сможет. Мы стали ссориться, а потом поняли, что ничего у нас не получится, и расстались.

**- Более 10 лет Вы проработали в Большом театре, причем, насколько я знаю, попали Вы туда волей случая...**

- Когда я вернулась в Москву после развода, то осталась буквально на улице, ведь, когда выходила замуж, уезжая, попрощалась со всеми. Вдруг позвонила мне подруга, мы с ней когда-то учились в консерватории: «Рита, мы едем в Германию под маркой «Солисты Большого театра представляют». Ты не хочешь поехать с нами?» Я удивилась: «Но я же не солистка Большого театра!» – «Кого там это интересует? Срочно принеси свою кассету», – сказала она. Я принесла, всем понравилось, и я поехала. Уже в

Германии ребята сказали: «А чего ты к нам в театр не идешь?» У меня всегда была заниженная самооценка, и мне тогда казалось, что в Большом одни только гении. Потом меня привели в театр на прослушивание, но это было уже в ноябре, когда все конкурсы уже кончились. Меня прослушали и взяли практикантом: «Походи пока, поучи партии, а весной будет общий конкурс, приходи участвовать на общих основаниях». Я выучила все партии, которые можно выучить. Конкурс проходит в три этапа, а меня пригласили участвовать сразу в третьем. Я пела со всеми на общих основаниях. Спела арию Розины из «Севильского цирюльника», и... зал разразился аплодисментами. А хлопать на конкурсах строго запрещено. В общем, конкурс прошла. По идее, меня должны были взять стажером, но взяли сразу солисткой. Это было для меня шоком – правда, приятным...

**- Еще когда Вы были студенткой консерватории, Вы участвовали в «Мираже» как студийная солистка, - Ваше имя нигде не упоминалось, а под Вашу фонограмму на концертах на сцену выходили другие певицы. Вам не было обидно, что все лавры незаслуженно достаются другим исполнительницам?**

- Первые песни «Миража» я записала в те годы, когда группа только появлялась. Андрей Литягин предложил мне попробовать, я ради интереса согласилась и оказалось, что все получилось. Тогда я была студенткой консерватории, и мои мысли были заняты тем, чтобы мое имя не значилось на афишах и кассетах с этими песнями. Ведь я стремилась стать оперной певицей. А за такие шалости меня могли исключить из вуза.



- В 2002 году Вам поступило предложение стать постоянной солисткой группы «Мираж». Тяжело дался переход от классики к эстраде?

- Ломать голос мне не приходилось, просто существуют различные методики пения, управления голосом, вот и все. По-другому берешь дыхание, иначе держишь ноты. Голос - это рабочий инструмент, инструкций к нему, правда, нет, но есть техники и правила, как при работе с любым инструментом. И, если ты владеешь голосом, то это вполне возможно. К тому же основные песни я записала еще в 1986 году, поэтому - что мне перестраиваться под собственный голос (*улыбается*)? Когда все начиналось, тогда я тоже не задумывалась над разницей между академическим вокалом и поп-исполнением. Я - человек, который получил образование, и не одно - это и музыкальная школа, и училище, и консерватория. Могу петь и классику, и работать в других жанрах.

- Спустя почти 20 лет после основания «Миража» Вы, наконец, решили «открыть личико» и выйти на эстраду вместе с Натальей Гулькиной и Светланой Разиной. А затем еще через некоторое время в группе начались конфликты. Что послужило поводом для них?

- Девушки, в первую очередь, претендуют на бренд «Мираж» и хиты группы. Хоть в свое время они сделали все, чтобы отказаться от этого бренда, сейчас снова пытаются завоевать его, поскольку понимают, что без этого их карьера не сложится. Все эти истории им нужны для того, чтобы напомнить о себе. Ни мне, ни коллективу «Миража» это не интересно.

- Вас заслуженно называют «Золотым голосом» группы «Мираж», Ваши песни любят люди всех возрастов, - как Вы думаете, в чем Вашего секрет успеха?

- В их авторе, Андрее Литягине! Он создавал песни, фирменное звучание группы, которое узнавали с первых же нот. Когда начали звучать, как говорится, из всех утюгов первые песни «Миража», следом пришел успех и узнаваемость. В тот момент я поняла и почувствовала, что нужна, что мой голос нравится людям, что его слушают и в него влюбляются. Мне удавалось почувствовать себя успешной и в Большом театре, когда я была в главных ролях в многочисленных постановках. В то время тоже были и комплименты, и полные залы, и контракты, и гастролы. И сейчас, когда я уже работаю, как солистка группы «Мираж», чувствую себя успешной. Сегодня я очень рада, что у меня есть возможность работать, общаться с публикой, записывать новые песни в составе группы «Мираж». Сейчас я понимаю, что я нужна, что люди хотят меня слышать и видеть, и в этом заключается успех. Ну, а что касается успеха - тут все зависит от человека и от того, насколько он упорно будет идти к своей цели. Причем тут не надо тоже все понимать буквально и идти по головам, а просто добиваться своей цели. У меня было так, что

понимающие люди говорили мне: надо идти дальше, развиваться как певице, расти. И я, слушая их, шла к своей цели. Поэтому, если ты понимаешь, что жить не можешь без своей любимой работы, нужно просто этого добиваться. Очень важно верить в себя, в свою



звезду, рассказывать всем и доказывать, что ты - профессионал и идти к успеху, тогда все получится.

- Какая из песен «Миража» - Ваша любимая?

- (*Улыбается*) Все-таки не смогу выделить. Отдельные чувства - когда ты поешь хиты, и на них реагирует зал, но есть песни, которые исполняются редко, они не менее красивые и интересные.

- Над чем Вы работаете сейчас?

- Выступаем, поем песни. Уже давно хотим несколько дополнить нашу концертную программу, включив туда замечательные песни Андрея Литягина, которые звучат не так часто. Они великолепны и заслуживают внимания публики. Конечно, аудитория в первую очередь ждет от нас хиты, но я уверена, мы пропишем интересную программу.

- Рита, расскажите, как Вы справляетесь с излишним вниманием к Вашей личной жизни?

- Я приезжаю домой, на свой загородный участок и отдыхаю там. Цветов много. Для

меня очень важно, чтобы на участке было как можно больше зелени, в частности, деревьев. Зная об этом, в этом году на день рождения друзья подарили мне саженцы. Здесь и вишня, и яблонька, и слива. А еще клен, каштан и дуб. Дуб, правда, не прижился, будем менять. На соседнем участке есть шикарный, раскидистый дуб, который нам покоя не дает, надеюсь, у нас будет и свой такой. В прошлом году я уже сажала розы, которые мне продали как парковые, но оказалось, меня обманули - зиму они не пережили. Обидно, конечно, но один мой знакомый, который разбирается в этом вопросе, сделал мне подарок: купил на ВДНХ парковые розы, приспособленные к нашему климату. Говорит, что выдержат и минус сорок, и даже укутывать не надо. Я, правда, все равно накрою, уж очень мы с мамой любим эти цветы.

- Какие черты характера помогают или мешают Вам в жизни?

- Я из тех людей, которые считают, что стакан наполовину полон. Я - оптимист, поэтому с легкостью справлялась с самыми разными ситуациями, переживала их и шла дальше. Принимаю все сложности с улыбкой. Мне кажется, что трудности только закаляют характер и делают предвкушение успеха только сильнее.

- Вы всегда великолепно выглядите, Вам никогда не дашь больше 35 лет, - как Вам это удается?

- В первую очередь, артисту хорошо выглядеть помогает любовь его зрителей. Когда ты знаешь, что тебя ждут, и ты должна выглядеть на все 100%, поскольку на это обращают не меньше, а может, даже больше внимания, это заставляет тебя сворачивать горы и еще активнее работать не только над вокалом, но и внешним видом. И, конечно же, если ты знаешь, что в скором времени нужно выходить на сцену и дарить радость и позитив публике, ты следишь за собой. Дважды в месяц я хожу в салон на общий массаж лица, чистку. Никаких особенных процедур я не делаю. У меня просто нет на это особо времени. Дома ежевечерние маски, кремы, самые обычные женские процедуры, позволяющие выглядеть неплохо. Из салонных процедур я очень люблю массаж. Правда, не силовой, а все-таки расслабляющий, когда массаж дает возможность мышцам отдохнуть, потому что на нас у нас очень большая нагрузка: часами скачем на каблуках по сцене, а это очень большая нагрузка на ноги и позвоночник. Конечно, хороший расслабляющий массаж в этом случае очень хорошая вещь.

- Что бы Вы хотели пожелать всем нашим читательницам в преддверии 8 марта?

- 8 марта - поистине прекрасный и любимый всеми девушками праздник. Я в этот радостный весенний день хочу пожелать всем милым дамам любви, счастья, исполнения всех заветных желаний. Но и, конечно же, упорства, - для достижения поставленных целей!

# Мартовские иды



*Летний отпуск пока еще не приобрел реальные черты, а значит, строить далеко идущие планы, где и как его провести, рановато. А вот о мини-вояже, который отлично вписывается в рамки пасхальных каникул, не только можно, но и нужно задуматься!*

После долгой и унылой европейской зимы, плавно переходящей в холодную и сырую

весну, многим, если не всем, хочется солнца, тепла, ласковых прикосновений волн, ароматов тропических фруктов, ярких впечатлений... Так за чем же дело стало? Что может быть проще, чем запланировать недельку отдыха в тех краях, где мягкий песок, трепещущие листья пальм и фантастические закаты являются повседневной реальностью? Например, на островах Канарского архипелага! Неважно, какой именно из «Остро-

вов Вечной Весны» – Гран Канария, Тенерифе, Ланзароте или Фуэртевентура, - вы выберете, о своем решении вы не пожалеете! Ведь здесь есть все: и потрясающей красоты природа, и высочайший уровень сервиса, и море развлечений... И, разумеется, пляжи, словно созданные для dolce far niente, то есть «сладкого ничегонеделанья» в жарких объятиях солнца и морских волн!





Те, кто не успели отдать должное катанию на горных лыжах зимой, вполне могут наверстать упущенное в конце марта! Ранняя весна в Альпах предполагает волшебный снег и практически полное отсутствие ажиотажа, а значит, сейчас можно вдоволь накататься на залитых теплым солнцем лыжных трассах. От покорения склонов различной сложности и прогулок на равнинных лыжах по пересеченной местности до вылазок в горы на мотосажах – скучать на курортах Австрии, Германии, Италии и Франции не придется! А после активных занятий зимними видами спорта так приятно восстановить силы в сауне или же в бассейне, а затем посидеть с друзьями у камина, в котором уютно потрескивает огонь...

Поклонники экзотики, которых отдыхом на «массовых» курортах не удивить, могут этой весной слетать на Кюрасао. Завораживающий своей какой-то неземной красотой горный заповедник Кристоффель, Мекка дайверов – лагуна Блю Бэй, царство кораллов и ярких рифовых рыб на шельфе, а также «Кладбище затонувших кораблей», Подводный парк Кюрасао с его «суперзвездой», знаменитым «Сьюпериор Продюсер», каботажным грузовым судном длиной 61 м, затонувшим на глубине 33 м у самого выхода из гавани, – согласитесь, такое увидишь не каждый день! А если добавить к этому изумрудные волны, мягко набегающие на белоснеж-

ный песок пляжа, обрамленного пальмовыми рощами, то получается картинка из грез детства при чтении приключенческих романов...

А что же делать тем, в чьи планы не входят ни поездка в горы, ни отдых на море? Отличный вариант мини-каникул в начале весны – путешествие на выходные в Вену или Париж, Прагу или Рим, древние и в то же время вечно молодые города, удивительным образом расцветающие с приходом тепла. Каждый из них обладает своим собственным уникальным характером, сформиро-

ванным его историей и окружающей местностью, каждый обладает особым архитектурным стилем и многообразием достопримечательностей, а также свойственными только ему неповторимым стилем жизни и невероятной энергетикой, – достаточно всего пары-тройки дней, проведенных в одной из этих европейских столиц, и настроение поднимается, как по мановению волшебной палочки, а впечатлений вы гарантированно увезете оттуда столько, что их хватит на весь оставшийся год. Уж до летнего отпуска то точно!



## Характер по сезону



*На процесс формирования характера человека самым непосредственным образом влияют и дата его рождения, и расположение звезд в момент его появления на свет, и звучание его имени... Интересно, что время года, в которое родился человек, играет тут также огромное значение. «Зимние» люди, например, гораздо более гибки и лояльны, нежели «весенние», а «летние» добродушнее и незлопамятнее «осенних» - наверняка вы тоже обращали на это внимание!*

### ВЕСНА

Точно так же, как первые распустившиеся весенние цветы, люди, появившиеся на свет в один из трех весенних месяцев, чрезвычайно чувствительны и легко уязвимы. Их трудно назвать борцами и лидерами, в то же время они способны проявлять поистине ослиное упрямство во многих ситуациях и с пеной у рта отстаивать свои интересы, особен-

но когда дело касается их убеждений и мировоззрений. Чтобы найти общий язык с «весенними» людьми, достаточно внимательно их выслушать и попробовать поставить себя на их место, делая поправку на их прирожденные консерватизм и мнительность.

### ЛЕТО

От людей, рожденных в летнее время, исходит солнечная мощная энергетика. Они любят роскошь, отличаются в большинстве своем хорошим вкусом и предпочитают жить на широкую ногу. Их успехи объясняются их невероятными трудолюбием и целеустремленностью, хотя карьеризм им не свойственен, и по головам конкурентов и друзей они, как

правило, не пойдут. Люди лета – невероятно добродушные и милые особы, а даже если вспыхнут, то не хранят обиды долгое время и уж точно не станут вынашивать в душе планы мести.

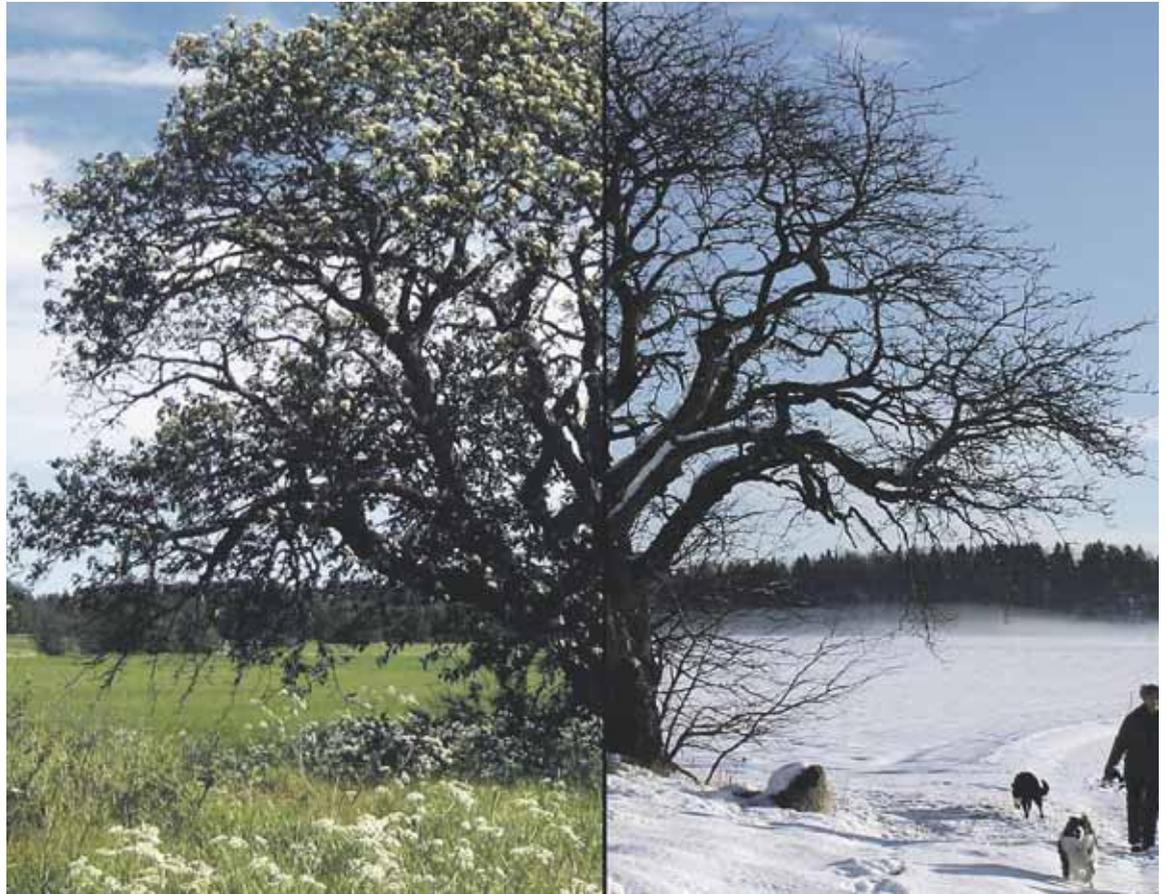


## ОСЕНЬ

Осень – время сбора урожая, подсчета цыплят, последних теплых дней года и первых заморозков. И это соответствующим образом отражается на характере тех, кто родился в это время года. Как правило, они рассудительны, неторопливы, критичны, взвешивают все до последней капли и не представляют себе жизни без комфорта и уюта. Еще «осенние» личности отличаются креативностью и умением легко находить общий язык с самыми разными людьми. Их главная проблема – определение своих жизненных целей (они точно знают, чего они не хотят, но не всегда могут сказать, что же им надо), зато, если уж они определились с каким-то курсом, помешать им двигаться в этом направлении практически невозможно.

## ЗИМА

Природа специально награждает «людей зимы» такими качествами, как целеустремленность, упрямство, трудолюбие и ответственность, словно зная, что им с первых дней рождения предстоит противостоять ледяному ветру, снежным заносам и суровым морозам. Впрочем, склонны они и к проявлению максимализма и - зачастую - эгоизма, отчего в личной жизни у них часто возникают определенные трудности. Но, если оставить в стороне привычку рожденных в период с декабря по февраль придирается к мелочам и делать из мухи слона даже по самым



незначительным поводам, они по праву занимают позицию «души общества» и «любимцев публики» благодаря своим авантюризму, остроумию и находчивости.

Вот такие интересные вещи можно узнать о

характере человека, зная дату его рождения. Впрочем, это не приговор, а лишь особенности личности, заложенные природой, - в остальном же, как говорится, «возможны варианты». К тому же у любого правила есть свои исключения...



**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)

Овнов в марте закружит водоворот событий, многие из которых будут носить неожиданный, а в чем-то и непонятный характер. Сейчас вам просто необходимо будет как можно чаще прислушиваться к подсказкам внутреннего голоса, чтобы разобраться в ситуации, и руководствоваться правилом «семь раз отмерь, а один – отрежь». И тогда все будет хорошо.

## Телец (21 апреля - 20 мая)

Начало весны станет для Тельцов достаточно проблемным временем. Ваше финансовое положение неожиданно ухудшится, да и на личном фронте не все будет гладко. Возможно, пришла пора задуматься о том, чтобы подыскать какой-то новый способ заработка, который дал бы вам возможность уделять время своим родным и близким, и в то же время обеспечивал бы и вам, и им безбедное существование. Вы уже давно ищете подобный? Ну, тогда переходите от слов к делу!

## Близнецы (21 мая – 21 июня)

В марте Близнецы сконцентрируются на своей карьере, причем до такой степени, что на личную жизнь будет не хватать ни времени, ни сил. Звезды советуют объяснить это близким людям во избежание претензий и обид. Поберегите также свое здоровье, больше спите, питайтесь по часам и помните, что нерешаемых проблем нет. Не разберетесь с какой-то ситуацией сейчас, сделаете это в следующем месяце.

## Рак (22 июня - 22 июля)

В течение всего марта Ракам предстоит преодолеть множество самых разных препятствий. Помимо прочего, вам придется заплатить по старым счетам, о которых вы было совсем уже забыли, поэтому финансовый баланс вам удастся сохранить с большим трудом. Впрочем, вы и с этим справитесь, больше того, из многих ситуаций вы выйдете победителем благодаря вашим благоразумию, дальновидности и умению располагать к себе людей.

## Лев (23 июля - 21 августа)

Львы в первый месяц весны будут вынуждены слегка сбавить обороты и побереечь свои силы и здоровье, чтобы удержаться на плаву и упрочить фундамент заложенного ранее успеха. А езе благоприятную в целом картину месяца несколько омрачат сложные отношения с кем-то из родственников, так что вам придется бросить все силы на улаживание этого конфликта. Но вы же знаете, неразрешимых ситуаций не бывает...

## Дева (22 августа – 23 сентября)

В марте эмоции Дев будут преобладать над логикой, и это сильно помешает делам и отношениям. Постарайтесь действовать как можно взвешеннее и осторожнее, не позволяйте себе проявлять излиш-

ние неуступчивость и упрямство и помните, что испортить отношения гораздо проще, чем их наладить.

## Весы (24 сентября - 23 октября)

Для Весов март начнется с приятных неожиданностей и сюрпризов, причем удача не отвернется от представителей этого знака и позже. Возникшие в начале года проблемы начнут так или иначе решаться, финансовое положение стабилизируется, отношения в семье войдут в нужное русло, словом, жизнь потихоньку изменится к лучшему. И, что самое приятное, без особых усилий с вашей стороны!

## Скорпион (24 октября - 22 ноября)

Долгожданная весна принесет Скорпионам массу волнений и переживаний. Чтобы не потерять контроль над ситуацией, вам ни в коем случае не нужно метаться и хвататься то за одно, то за другое. «Поспешишь – людей насмешишь!», - пусть это станет вашим девизом на ближайшее время. Тем более, что объять необъятное еще никому не удавалось.

## Стрелец (23 ноября - 21 декабря)

В марте Стрельцы не будут ставить перед собой каких-либо задач, но жизнь сама будет подталкивать их к серьезным действиям, без выполнения которых они никак не смогут достичь желаемого. Что ж, придется вам засучить рукава и браться за дела, а отдых перенести на, скажем, лето. Или еще какое-то более подходящее время.

## Козерог (22 декабря – 20 января)

Для Козерогов в начале весны на первый план выйдут дела, касающиеся их жизненной организации. В самое ближайшее время вам придется преодолевать препятствия, принимать решения, сохранять нужное и отбрасывать то, что не стоит тащить за собой... С другой стороны, чем быстрее вы со всем этим справитесь, тем проще вам будет потом избежать проблем и сложностей!

## Водолей (21 января - 20 февраля)

Водолеи в марте должны наконец-то перестроиться и перестать рассчитывать на «авось», а также на благосклонность звезд. Пора бы вам научиться самостоятельно решать свои проблемы, прилагая к этому усилия и ни на кого не надеясь. Везение – это прекрасно, но непостоянно, поэтому, если вы хотите чего-то добиться, действуйте, а не ждите у моря погоды!

## Рыбы (21 февраля - 20 марта)

Рыбам в первый месяц весны лучше занять выжидательную позицию, а заодно разобраться в себе, чтобы лучше понять свои потребности и оценить возможности. Не зря же говорят «тише едешь – дальше будешь», к тому же повышенные предусмотрительность и бережливость более чем положительно скажутся на вашем материальном состоянии... И вообще, сколько можно торопиться?

# 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 марте на экранах

**С 7 марта 2013 года**

## **DIE FANTASTISCHE WELT VON OZ** («ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ОЗ»)

*Режиссер: Сэм Рэйми*

*Авторы сценария: Митчелл Кэпнер, Дэвид Линдси-Эбейр, Лаймен Фрэнк Баум*

*В ролях: Мила Кунис, Рейчел Вайс, Джеймс Франко*

Когда ураган забрасывает циркового фокусника Оскара Дигтса из пыльного Канзаса в волшебную страну Оз, склонный к мошенничеству циркач полагает, что он поймал удачу за хвост, ведь с помощью своих трюков он с легкостью может добыть в новых землях и славу, и богатство. Но встреча с могущественными волшебницами меняет ситуацию в корне...

## **SHOOTOUT - KEINE GNADE** («НЕУДЕРЖИМЫЙ»)

*Режиссер: Уолтер Хилл*

*Авторы сценария: Алессандро Камон, Уолтер Хилл, Алексис Нолент*

*В ролях: Сильвестр Сталлоне, Сун Канг, Джон Седа*

Результатом двух жестоких убийств становится неожиданное сотрудничество наемного убийцы из Нового Орлеана и молодого вашингтонского детектива, - вдвоем они начинают необычное расследование, география которого простирается от мрачных луизианских трущоб до просторных кабинетов американской столицы.

**С 14 марта 2013 года**

## **JACK AND THE GIANTS** («ДЖЕК И ВЕЛИКАНЫ»)

*Режиссер: Брайан Сингер*

*Авторы сценария: Даррен Демке, Марк Бомбэк, Кристофер МакКуорри*

*В ролях: Эван МакГрегор, Йен МакШейн, Николас Холт*

Юный фермер Джек возглавляет экспедицию в царство гигантов, целью которой является поиски и освобождение исчезнувшей принцессы. Ему приходится действовать максимально осторожно, чтобы не нарушить перемирие между великанами и людьми. Правда, иногда это просто невозможно...

**С 21 марта 2013 года**

## **DIE CROODS** («СЕМЕЙКА КРУДС»)

*Режиссеры и авторы сценария: Крис Сандерс, Кирк Де Микко*

*Роли озвучивали: Николас Кейдж, Эмма Стоун, Райан Рейнольдс*

Троглодит-консерватор вместе со своими женой и дочкой пускается на поиски нового дома. Доисторические флора и фауна таят немало опасностей, но настоящие проблемы начинаются, когда к семейству присоединяется «продвинутый» неандерталец, чьи взгляды на жизнь коренным образом расходятся с традициями предков.

**С 28 марта 2013 года**

## **G.I. JOE : DIE ABRECHNUNG** («БРОСОК КОБРЫ: РАСПЛАТА»)

*Режиссер: Джон М. Чу*

*Авторы сценария: Ретт Риз, Пол Верник*

*В ролях: Чаннинг Татум, Брюс Уиллис, Дуэйн Джонсон*

После уничтожения большей части специального сверхсекретного подразделения с кодовым названием «G.I. Joe» несколько оставшихся в живых бойцов объединяются, чтобы нанести ответный удар и расплатиться по всем открытым счетам.

## **VOLL ABGEZOCKT** («ПОЛНЫЙ ОБМАН»)

*Режиссер: Сет Гордон*

*Автор сценария: Крэйг Мазин*

*В ролях: Мелисса МакКарти, Джейсон Бейтман, Аманда Пит*

В один прекрасный день житель Денвера Сэнди обнаруживает, что потерял кредитную карту, - вроде бы ничего страшного, но на следующий день его банковский счет оказывается заблокирован, затем он получает счета на товары, которые никогда не заказывал... Выясняется, что «личность» Сэнди присвоила себе транжира и шопоголик Дайана из Майами, и отдавать их владельцу совершенно не собирается!



# Пост? Отлично!

*Соблюдение поста может быть не только полезным, но и весьма приятным, а постные блюда - не только здоровыми, но и необычайно вкусными!*

## **Острый салат из моркови**

**Ингредиенты:** 500 г моркови, 1 зубчик чеснока, 50 мл соевого соуса, 20 г кунжута, 200 г огурцов, четверть корешка свежего имбиря, 50 мл кунжутного масла

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Добавить огурец, нарезанный тонкими дольками. Очистить чеснок и свежий имбирь. Чеснок порезать небольшими кусочками, имбирь натереть на мелкой терке. Растереть имбирь и чеснок в ступке до однородности. Добавить соевый соус и масло, перемешать. Вылить заправку в салат, перемешать и дать постоять полчаса в прохладном месте. Подавать, посыпав кунжутом.



## **Томатный суп-пюре**

**Ингредиенты:** 1,5 кг помидоров в собственном соку, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 2 средних картофелины, 1 стакан воды, 200 г орехов кешью, соль, перец по вкусу

Замочить орехи на ночь в чистой воде. В кастрюлю выложить помидоры, залить водой и довести до кипения, затем добавить лук, чеснок и картофель, снова вскипятить, уменьшить нагрев и варить 10-15 минут до мягкости. Перелить суп в блендер, добавить орехи и измельчить все до пюреобразного состояния. Приправить по вкусу.

## **Карри с грибами**

**Ингредиенты:** 300 г шампиньонов, половина крупной луковицы, 6 зубчиков чеснока, 1 чайная ложка тмина, 1 чайная ложка молотого кориандра, 1 чайная ложка перца чили, 1 столовая ложка томатной пасты, 3 столовые ложки зелени (петрушки или кинзы), соль, перец по вкусу

Спассеровать мелко нарезанный лук в разогретом масле до прозрачности, добавить чеснок и обжаривать примерно минуту. Затем добавить пряности, перемешать и потушить в течение 4-5 минут. Добавить 1-3 столовые ложки воды, перемешать и положить нарезанные грибы, томатную пасту и соль. Довести до кипения, накрыть крышкой, уменьшить огонь и варить примерно 10 минут. Перед подачей посыпать свежей зеленью.



## **Гречневые постные блинчики с луком**

**Ингредиенты:** 2 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 1 стакан холодной воды, 3-4 стакана горячей воды, 30 г дрожжей, 1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка соли

Холодную воду развести с пшеничной мукой, потом влить стакан горячей воды, размешать, немного остудить, добавить дрожжи, дать подойти. Когда тесто поднимется, тщательно его перемешать, добавить по чайной ложке сахара и соли, гречневую муку, снова дать тесту подойти. Затем добавить 2 стакана горячей воды, опять дать подойти. Выливать небольшие порции теста на сковородку, смазанную растительным маслом, посыпая их мелко нарезанным репчатым (или зеленым луком), и выпекать блины.

## **Перец, фаршированный морковью**

**Ингредиенты:** 500 г перца, 1 кг моркови, 500 г репчатого лука, 200 г зелени (петрушки, укропа или сельдерея), соль, лавровый лист, молотый перец по вкусу

Перцы очистить от семян, опустить в горячую воду на 30 секунд, вынуть и откинуть на дуршлаг. Морковь натереть на крупной терке, спассеровать с репчатым луком, посолить и поперчить и заправить этой массой стручки перца. Положить их в широкую посуду, залить горячей водой с добавлением соли и лаврового листа так, чтобы покрыть овощи. Тушить до готовности, подавать, посыпав зеленью.





# СКАНВОРД

В | ОТДОХНИ! | 31

«Храм» автолюбителя	Морская мера длины	Запись на полях	Сусаннинская западня			Сокол, любящий рыбу	Мелодия несмазанных дверей	Что такое чугун?
			Направление в искусстве	Не лучший правитель	Город на картине Брюллова			
«Лунный» элемент	Хитросплетение из нитей					Обманчивый призрак счастья	Чахобили по сути	Зверь, который душит от зависти
			Клей на ринге	Гимнастическая веревка	Начальник экспедиции греков			
Верблюжья ноша	Фортификационный фас					Важно плывущая барыня		
			Рузвельт	Несущая ось шашлыка			«Тянушка» бурлака	Эквивалент Зевса на Руси
Сериал «Вечный...»	Пельш				Сигнальная система моды	«Третий глаз» филателиста		
		Концертная «сборщица»	Прощальное трепыхание				Безбилетье в театре	«Увенчанный венком» (имя)
Не красная рябина			Цветок, усыпивший льва		Обработка ядовитыми парами	Планета оранжевой пыли		
	«Начинка» душегрейки	Бог, купающийся на экваторе				Увеличитель скорости лошади		
			Смехова	Битый отрезок времени	Группа Цоя			
Оседлавший велосипед		Тот, что просто открылся				Худосочный шарфик	Мохнатая лапа	Заповедный зверь
				«Город» для самолетов				
Паркет по своей сути	Костерный камешек	«Алмега» среди автомобилей				Любитель пудрить мозги		
			Очень мелкая крупа	Позеленевшее чувство	Каждая из «ляля-фа»		Облачение для тела (разг.)	«Потеха» для милых
Оружие для битвы за урожай	Шахматное фиаско				Желоб на крыше	Дорожка на CD-диске	Ее ложе всегда холодное и мокрое	
				Теща - это чье брюшко?				Краса культуриста
								Взрывчатая начинка шашки
Плечо друга	Ледниковая корка				Забывчивая голова			
				Лошадь на крыше				Ажиотаж вокруг наживки
«Канцелярская крыса»	Калькулятор Пифагора				Рабская зависть			

IMPRESSUM



www.veritas-company.de

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

Schutzgebühr: EUR 1,50 | Ausgabe: 1 mal monatlich

Herausgeber / Издатель:

Veritas Beteiligung und Management GmbH

Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Tel. +49 30 688 377 166 | Fax +49 30 688 377 167

wremja@veritas-company.de

Chefredakteurin / Главный редактор:

Anna Kalmann / Анна Кальман

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



Anzeigendisposition / Размещение рекламы:

Veritas Beteiligung und Management GmbH

Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:

Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

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

# АНЕКДОТЫ

Пациент:

- Доктор, по правде говоря, я не верил, что лекарство, которое Вы мне выписали поможет. Но помогло. Вы просто волшебник.

Терапевт:

- По правде говоря, волшебник - аптекарь. Я Вам по ошибке дал бланк, на котором ручку расписывал...

Рыболовы бывают двух видов: одни смотрят на это занятие как на спорт, другим дается что-то поймать.

Чужой карман всегда полнее, чужая работа всегда легче, чужие проблемы всегда проще. И только чужие дети всегда хуже.

Горю блондинки не было предела, когда она узнала, что двери в торговом центре открываются не силой ее мысли, а автоматически.

Зритель в кинотеатре обращается к сидящему впереди человеку с собакой:

- Сэр, у вас потрясающе умная собака, - она так живо и адекватно реагирует на проис-

ходящее на экране...

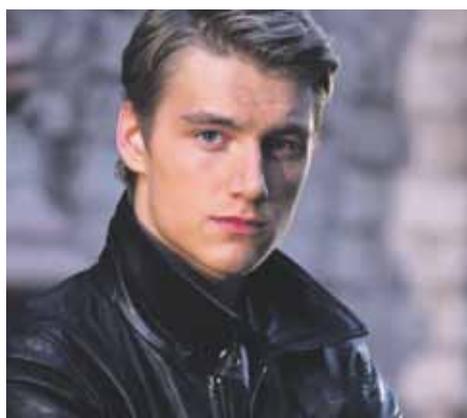
- Сам удивляюсь. Книга ей совершенно не понравилась.

На чемпионате мира по боям без правил убедительную победу одержал снайпер.



## «Блондинка в шоколаде» вышла замуж

Спустя месяц после неожиданного для всех бракосочетания известнейшей российской телеведущей, «блондинки в шоколаде», Ксении Собчак и актера Максима Виторгана, которое состоялось 1 февраля в обстановке строжайшей секретности, стали известны подробности торжества. По словам матери Собчак Людмилы Нарусовой, сама она узнала о готовящемся торжестве тоже практически за пару недель до него, но по просьбе молодоженов никому об этом не говорила. Что касается самой свадьбы, то она прошла без лишней помпы, достаточно буднично: официальная часть бракосочетания состоялась в пустом загсе в присутствии одной сотрудницы и родителей молодых, а на свадебный банкет в ресторане клуба «Фитиль» были приглашены только самые близкие друзья и родственники Ксении и Максима. От медового месяца молодожены отказались, - Собчак все так же занята журналистикой, а Виторган - театральными постановками. Для Ксении это первый брак, для Максима - третий, от предыдущих двух браков у него есть двое детей.



## Состояние Воробьева стабилизировалось

Звезда «Евровидения-2011», певец, актер и музыкант Алексей Воробьев постепенно приходит в себя после тяжелейшей аварии. Напомним, в конце января машина Алексея, направлявшегося в студию звукозаписи в Лос-Анджелесе, на полной скорости столкнулась с автомобилем, неожиданно выскочившем со встречной полосы. В результате ДТП Воробьев попал в реанимацию, где находился без сознания два дня. Врачи диагностировали у него кровоизлияние в мозг, из-за чего левая часть тела певца оказалась парализованной, и множественные переломы. К счастью, после удаления тромбов Алексей пришел в сознание. Сейчас он должен пройти курс лечения, а после него – реабилитацию. И хотя давать какие-то гарантии или, тем более, делать прогнозы еще слишком рано, врачи полагают, что 25-летний артист сможет окончательно восстановиться после трагедии и вернуться на сцену.

## А девушки - потом...

Несмотря на то, что после прекращения существования группы «ВИА Гры» на ее участниц просто-таки дождем проливались предложения о сотрудничестве со звездами украинской и российской эстрады, Ева Бушмина решила отложить музыкальную карьеру «в долгий ящик» и посвятить себя дому и семье. Причем – в полном смысле слова, ведь сейчас Бушмина на четвертом месяце беременности. Как говорит сама Ева, в ее жизни наступил самый подходящий момент, чтобы стать мамой. Первенца певица подарит своему супругу, 35-летнему бизнесмену Дмитрию Лановому, сыну бывшего министра экономики Украины Владимира Ланового. Пара длительное время встречалась, скрывая от прессы свой роман, но в итоге в сентябре прошлого года зарегистрировала свои отношения. И, по всей видимости, решила не затягивать с вопросом о наследниках! Так что первым делом для Евы сейчас станут заботы о новорожденном, а дуэты с девушками, равно как и с юношами, - потом...



## Плющенко не оставляет надежду на участие в Олимпиаде-2014



Знаменитый фигурист Евгений Плющенко не оставляет надежду участвовать в Олимпиаде-2014 в Сочи, несмотря на перенесенную им в феврале тяжелейшую операцию по замене межпозвоночного диска, проведенную в медицинском центре в Рамат-Авиве (Израиль). Как лечащий врач Плющенко, так и его тренер Алексей Мишин, и супруга фигуриста Яна Рудковская уверены, что, хотя пока нет даже ориентировочных сроков восстановления Евгения, к Олимпиаде он будет полностью готов. Ведь в жизни Плющенко уже была похожая ситуация, когда в 2005 году он был вынужден из-за серьезной травмы прервать свои выступления на Чемпионате мира перед олимпийским сезоном. Тем не менее фигурист смог не только в рекордное время восстановиться после 2 операций, но и выиграть Олимпийские игры 2006 года. Сам Евгений заявляет: «Видимо, сейчас Господь испытывает меня, показывает какие-то знаки, что нужно поберечь себя, что-то пропустить, чтобы показать хороший результат в следующем году на соревнованиях и, если все будет удачно, на Олимпийских играх в Сочи!». Что ж, будем надеяться, что так оно и будет!

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