

ВАЛЕРИЙ МЕЛАДЗЕ:

«Если мне придет в голову подарить кому-то миллион алых роз, то я это обязательно сделаю!»

Валерий Меладзе – о качествах, необходимых для успеха, о своих мечтах и желаниях и о многих других, не менее интересных, вещах.

СТР. 20



ТЕМА

В стиле гриль **СТР. 6**

Что может быть лучше обеда (завтрака, ужина) в кругу друзей или родственников на свежем воздухе, когда дразнящие запахи жареного мяса смешиваются с ароматами сирени или жасмина? Ничего.



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Эконом-класс

Красота не должна требовать жертв, и уж тем более не наносить ощутимые удары по материальному благостоянию!

СТР. 10



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Все то золото

В этом сезоне золотой цвет является бесспорным фаворитом дизайнеров интерьера.

СТР. 14



ЗА РУЛЕМ

Чашечку кофе?

Дебютировавший в прошлом году на автосалоне в Женеве Opel Mokka в мгновение ока стал настоящим бестселлером!

СТР. 16

В мире



Прощай, «Железная леди»!

17 апреля в Лондоне прошли похороны одной из наиболее выдающихся женщин мира, Маргарет Тэтчер. Маргарет Тэтчер, возглавлявшая британское правительство с 1979 года до 1990 года, скончалась от инсульта в возрасте 87 лет. Хотя она распорядилась не устраивать для нее церемонию государственных похорон, которые проводят для монархов и выдающихся государственных деятелей, кабинет министров страны принял решение все же надлежащим образом проводить в последний путь «Железную леди», первую женщину-премьера в истории Британии. Траурная церемония, которая обошлась бюджету Великобритании в 15 миллионов долларов (это было самое пышное прощание с политиком со времен смерти Уинстона Черчилля в 1965 году), вызвала негодование у многих британцев, особенно у шахтеров, которые больше всего пострадали от реформ «Железной леди». В ответ на это нынешний глава британского правительства Дэвид Кэмерон заявил, что похороны Маргарет Тэтчер — дань общественной деятельнице и незаурядной женщине, которую уважали во всем мире, и призвал тех, кто не разделяет позитивные взгляды на политическое наследие Тэтчер, проявить уважение к покойной.

Дорогой наш футбол

По итогам прошлого года российские футбольные клубы оказались на втором месте в рейтинге трат на покупку футболистов из других стран и спортивных объединений. В общей сложности на приобретение спортсменов россияне истратили 256 000 000 долларов. Лидируют в списке англичане, которым приобретение футболистов в 2012 году обошлось в 314 000 000 долларов. На третьем месте с большим отрывом находятся турецкие клубы (78 000 000 долларов). Общий международный футбольный трансфер прошлого года составил 2,53 миллиарда долларов, что на 10 % меньше, в сравнении с 2011 годом. Примечательно, что чаще всего международные клубы покупали бразильских игроков.



Британские солдаты покидают Германию

На днях министр обороны Великобритании Филип Хаммонд объявил, что его ведомство намерено закрыть 7 военных баз в разных странах и вернуть около 30 тысяч британских солдат на родину. В частности, из Германии в ближайшие 3 года должно быть выведено 11 тысяч военных, части которых дислоцировались на немецкой территории с окончания Второй Мировой Войны. В своем заявлении Хаммонд пояснил, что возвращение солдат является частью плана по реорганизации и сокращению армии. Из Афганистана и Германии в течение следующих 6 лет должны быть выведены более 16 тысяч человек. На создание жилья для вернувшихся в Британию военных и их близких будет выделен 1 миллиард фунтов. К 2015 году из Германии на родину вернуться 11 тысяч человек, а к 2019 - еще 4,5 тысячи. В общей сложности более 30 тысяч военнослужащих должны будут покинуть свои базы до 2019 года. Кроме того, Министерство обороны обязалось обеспечить местами 17 тысяч родственников «возвращенцев», которые также находятся в Германии.

В Америке усилены меры безопасности

После взрывов на финише марафона в Бостоне, произошедших в апреле и расцениваемых правительством США как террористический акт, всем полицейским на территории страны поступил приказ взять под особый контроль все массовые мероприятия и увеличить количество патрулей на вокзалах и в других «критических точках». По всей Америке полиция привлекла к работе социальные сети, попросив сообщать через Twitter и Facebook обо всем, что кажется подозрительным. Ужесточение коснулось не только мест скопления людей. В многих штатах усилена проверка атомных электростанций и складов радиоактивных материалов на предмет заложенной взрывчатки и хищений. Напомним, 2 взрыва прогремели поблизости от финишной линии Бостонского марафона, ежегодно проводящегося в третий понедельник апреля, начиная с 1887 года, в момент завершения мероприятия. 3 человек погибли, ранены более 150, включая 8 детей. Существует мнение, что этот теракт направлен не только против Америки, а против всего мира, так как террористы выбрали мероприятие, на котором были представители практически всех стран.



В Германии

Мама, я тебя люблю!

Muttertag zu Ehren der Mutter und der Mutterschaft

Выражать свою любовь и благодарность любимой маме, окружать ее заботой и вниманием и дарить ей цветы можно, в принципе, в любое время. Но 12 мая сделать это просто необходимо! Ведь именно в этот день в Германии отмечают неофициальный, но очень трогательный и нужный праздник, - День матери, - ежегодно проводящийся во второе воскресенье мая в течение вот уже 90 лет. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным, - ведь сколько бы хороших, добрых слов мы ни говорили нашим мамам, сколько бы поводов для того, чтобы поблагодарить их за их терпение, нежность и самоотверженность, ни придумали, лишними они не будут. И 12 мая, и во все остальные дни года, кстати, тоже...



Длинная ночь семьи

Lange Nacht der Familie 2013

4 мая семьям с детьми скучать не придется: в этот день в Берлине в рамках Дня семьи пройдет масса увлекательных мероприятий! С 17 часов до полуночи свои двери для маленьких гостей и их пап и мам распахнут столичные театры и музеи, парки и спорткомплексы... Настоящий калейдоскоп ярких впечатлений и эмоций гарантирован, как и заряд хорошего настроения, минимум на месяц вперед!

По морям, по волнам

Hafengeburtstag Hamburg 2013

С 9 по 12 мая один из старейших портов Европы, Гамбургская гавань, отмечает свой 823-й день рождения. В честь основания этих «ворот в мир» тут ежегодно проводится международный портовый фестиваль, который является по совместительству крупнейшим в мире мероприятием подобного рода. В этом году в рамках фестиваля состоятся парады парусников и классических кораблей, спортивных лодок, буксиров и тягачей, необычных и уникальных плавательных средств. В специально оборудованном зале на набережной пройдет рыбная ярмарка, где около 500 участников предложат морские деликатесы и кулинарные шедевры.



Юбилей Мельпомены

50. Theatertreffen 2013

Самый значительный в Германии театральный фестиваль, Theatertreffen, отмечает свой полувековой юбилей. По этому поводу с 3 по 20 мая в столицу приедут театральные труппы из Цюриха, Гамбурга, Лейпцига, Франкфурта, Мюнхена, Кельна, Берна, Брюсселя, Парижа, Женевы, которые представят десять лучших премьер года и зададут тон в режиссуре и драматургии на 12 месяцев вперед.

Кто на свете всех «заряженней»

Tuning World Bodensee 2013

С 9 по 12 мая выставочный центр Фридрихсхафена превратится в подмостки для увлекательнейшего спектакля, главную роль в котором сыграют автомобили, но не простые, а усовершенствованные или, как говорят специалисты, «заряженные». Вниманию посетителей ежегодного тюнинг-автосалона Tuning World Bodensee 2013 предстанут самые необычные экспонаты, начиная от машин-хамелеонов и заканчивая спортивными «монстрами бездорожья». Среди участников шоу – такие известные в мире тюнинга компании, как 9ff, Abt, Techart, AC Schnitzer, Brabus, Irmischer и другие.





Криминальная хроника

Пенсионер сумел предотвратить ограбление автозаправки

Количество ограблений автозаправок в немецкой столице в последнее время вновь увеличилось: как сообщают представители правоохранительных органов, в апреле было зафиксировано на 3 нападения на АЗС больше, чем в марте. К счастью, ни одно из них не увенчалось для грабителей успехом – так, благодаря вмешательству случайного прохожего удалось предотвратить трагедию на бензоколонке на одной из центральных улиц города, Hauptstraße в районе Шенеберг. Субботним вечером, около 17.00, два злоумышленника в масках ворвались в помещение заправки и, угрожая ее сотрудникам и клиентам, находившихся у кассы, приказали передать им дневную выручку и кассеты из камер видеонаблюдения. Если бы их не заметил пенсионер В., гулявший с собакой и проходивший в это время мимо заправки, скорее всего, налетчикам бы удалось скрыться с места происшествия безнаказанно. Но благодаря звонку В. по вызову тут же прибыл наряд полиции, который обезвредил и задержал обоих разбойников. Против преступников возбуждено уголовное дело, а «добрый ангел» В., который не растерялся и сумел вовремя оповестить об ограблении полицию, получил вознаграждение от бесконечно благодарного ему директора заправки.



Ликвидирован крупный международный наркоканал

Ганноверские наркополицейские провели успешную операцию по ликвидации крупного международного наркоканала поставки марокканского гашиша в Германию. В ходе расследования оперативникам удалось выйти на след хорошо законспирированного международного наркосиндиката, перебрасывавшего наркотик из Марокко через Испанию, Португалию и Францию в Германию. За наркоторговцами было установлено оперативное наблюдение. Финал операции прошел на днях в Ганновере: в момент, когда два наркокурьера перегружали наркотики из специально оборудованного в автомобиле тайника, машину блокировали сотрудники спецназа наркополицейских. На месте преступления были задержаны и четверо их поделщиков. Во время обыска у них изъяли почти 36 килограммов гашиша и 20 тысяч таблеток экстази. При задержании сопротивления они не оказали. Напомним, согласно недавнему докладу Международного комитета по контролю над наркотиками (МККН), Марокко, наряду с Египтом, является крупнейшим производителем марихуаны в Северной Африке. Королевство также печально лидирует в контрабанде гашиша в Западную Европу и служит также транзитным пунктом контрабанды кокаина из стран Южной Америки в Европу.



Арестована группа «игроков на доверии»

Представители берлинских органов правопорядка задержали по подозрению в грабеже и серии мошенничеств троих граждан Польши, которые, представляясь коммерсантами, входили в доверие к пожилым людям и сообщали о том, что им якобы должны поступить деньги, но из-за отсутствия вида на жительство в ФРГ и, соответственно, счетов на территории страны, они не могут получить их. Для решения этой проблемы злоумышленники просили пенсионеров предоставить им возможность перечислить деньги на их банковские счета. За оказание такой услуги «коммерсанты» обещали доверчивым старикам денежное вознаграждение. Согласившись с предложением, пенсионеры снимали со своих банковских счетов личные деньги, которые злоумышленники мошенническим путем меняли на поддельные денежные купюры, после чего скрывались в неизвестном направлении. И лишь, когда 75-летний выходец из Польши Д., к которому также обратились «за помощью» его нечестные земляки, заподозрил обман и оповестил своего сына, который, в свою очередь, позвонил в полицию и сообщил о странной просьбе не менее странных «коммерсантов», сотрудники правоохранительных органов сумели обезвредить мошенников. Арестованные «игроки на доверии» вскоре предстанут перед судом, где им предстоит ответить за свои злодеяния.



Пьяный водитель устроил гонки с полицейскими

Автобан А 2 превратился в одну из апрельских ночей в гоночную трассу, на которой «мерялись силами» водитель автомобиля Audi А6, пытавшийся скрыться от наряда полиции, и соответственно преследующие его сотрудники дорожно-патрульной службы. Полицейские обратили внимание на машину, двигавшуюся по трассе с выключенными фарами, и велели ее водителю остановиться, однако тот проигнорировал требование. Патруль полиции были вынуждены погнаться за правонарушителем, который продемонстрировал им незаурядные ходовые качества своего автомобиля, разогнавшись почти до 250 км/ч. Впрочем, уже через несколько минут незадачливого гонщика все-таки удалось задержать. При этом выяснилось, что у водителя отлично показавшего себя в условиях трассы транспортного средства не было прав (их он лишился около месяца назад за управление автомобилем в состоянии алкогольного опьянения), кроме того, он был абсолютно пьян. Больше того, когда сотрудники дорожной полиции попросили нарушителя проехать с ними в участок, тот начал грубить полицейским и пытался оказать им сопротивление. Но патрульные все же смогли утомить дебошира и забрать его с собой, а автомобиль отогнать на штрафную стоянку. В ходе дальнейших расследований обнаружилось, что уровень алкоголя в крови нарушителя составил около 1,6 промилле. И, скорее всего, с водительскими правами ему теперь придется распрощаться навсегда...



Страхование на случай необходимости правовой защиты (Rechtsschutzversicherung) - лучшие тарифы, лучшие условия, лучшие цены!

- Как дела?

- Да вот недавно пришло мне письмо из домоуправления о повышении арендной платы за квартиру, - почти на 200 евро в месяц больше! Я сначала расстроился, потому что откуда же столько денег взять, а потом к адвокату обратился. Он мне сказал, что беспокоиться не стоит, он оспорит решение домоуправления, и квартплата останется прежней!

- Но услуги адвоката тоже ведь недешево стоят! А если дело до суда дойдет, представляешь, сколько ты денег потратишь? Наверное, целое состояние...

- Нет, ни копейки! У меня есть страховка на случай необходимости правовой защиты, она все расходы и покрывает..
(Из разговора двух приятелей)



Как гласит народная мудрость, «от сумы и от тюрьмы зарекаться нельзя». Риск возникновения юридического конфликта существует всегда, а защита своих интересов – дело недешевое, могущее повлечь за собой немалые расходы. Впрочем, и эта проблема решаема, - обладатели договора страхования на случай необходимости правовой защиты (Rechtsschutzversicherung) могут позволить себе услуги самого лучшего адвоката и оплату всех арбитражных издержек! Ведь в таком случае все расходы, связанные с правовым иском, ложатся на плечи страховой компании, с которой заключен подобный договор. Оформив полис так называемой «адвокатской страховки», вы экономите деньги, время и нервы, сведя к минимуму финансовый риск возможного правового конфликта и освободив себя от обязанности оплачивать гонорар адвоката (как своего, так и противоположной стороны, в случае проигранного дела), судебные расходы, компенсации свидетелям и прочие затраты, возникающие в связи с юридическим процессом. При этом необходимо учитывать, что все это распространяется только на споры, возникшие после заключения договора, поэтому позаботьтесь заранее о заключении договора страхования на случай необходимости правовой защиты! Специалисты компании GRAW помогут вам избежать расходов и неблагоприятных для себя последствий из-за отсутствия помощи адвоката и подберут оптимальные условия страхования – по самым выгодным ценам!

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

В стиле гриль



Что может быть лучше обеда (завтрака, ужина) в кругу друзей или родственников на свежем воздухе, когда дразнящие запахи жареного мяса смешиваются с ароматами сирени или жасмина? И кто поспорит с тем, что особый, неповторимый, чуть отдающий легким дымком вкус пищи, приготовленной на открытом огне, - один из неизменных признаков наступившего лета? В пользу шашлыков, барбекю и прочих пикников в стиле гриль говорит еще и то, что поводом для них может быть совершенно любое событие, как частного, так и корпоративно-общественного порядка, и то, что в качестве «исходных материалов» годится практически все - мясо, рыба, морепродукты, овощи... Словом, тот самый случай, когда будничная, набившая оскомину процедура приготовления еды превращается в увлекательное и эстетичное действие, настоящий и любимый всеми без исключения праздник на природе!

Кто придумал шашлыки и барбекю, история умалчивает. То ли американцы, большие поклонники пикников на природе, то ли жители Кавказа, знающие толк в приготовлении мяса в различных вариациях, то ли французы, тонкие ценители гастрономии и неторопливых застолий... В любом случае это было очень давно, ведь приготовление пищи на открытом огне - древнейший способ кулинарной обработки продуктов, который был в ходу у всех без исключения народов, как высокоцивилизованных, так и обделенных благами цивилизации. Подобные блюда, несмотря на кажущуюся простоту их приготовления, считались особенно праздничными. И сегодня гриль, барбекю и шашлыки - это популярнейшая церемония со своими правилами, вносящая в самую заурядную вылазку на природу нотку приятного разнообразия. Еще один из ее несомненных плюсов - она редко бывает неудачной, ведь весь процесс происходит на свежем воздухе, от которого разыгрывается

бешеный аппетит, и в окружении друзей и близких, которые, несомненно, простят любые промашки повара!

Как уже упоминалось, для приготовления на гриле в ход идет практически все. Гриль способен облагораживать даже самые обычные продукты, например, обычный хлеб, чуть поджаренный на решетке, чудесным способом приобретает совершенно волшебный вкус и аромат. Что уж говорить о мясе... Хотя процесс приготовления мяса-гриль прост, как таблица умножения - разжечь угли, разложить на решетке куски мяса, перевернуть их и съесть, - существует несколько хитростей, благодаря которым вы прославитесь как творец роскошных блюд, способных вызвать зависть даже у шеф-поваров самых изысканных ресторанов!

Первое «правило успеха» - удачно замариновать мясо (или рыбу). Как правило, в арсенале каждого повара существует свой собственный маринад с определенным набором специй. Их присутствие не только придает блюдам особый вкусовой акцент, но, кроме того, при правильной дозировке улучшает переносимость и усвоение пищи. Кто-то предпочитает классический уксусный маринад, кто-то – кефирный, кто-то склоняется к маринадам на основе красного или белого вина – перефразируя классика, «все маринады хороши, выбирай на вкус!»

Маринад «Табаско»

1/8 л растительного масла, 2 ст.л. коньяка, несколько капель соуса «Табаско», соль, черный перец

Мясо (например, крупные кусочки говядины) мариновать около 12 часов.

Маринад «Пикантный»

Пучок зелени (мелко порезать), 2 ст.л. лимонного сока, 1/8 л растительного масла, соль, черный перец

Мясо (например, небольшие кусочки филе курицы или индюшки) мариновать 2-3 часа.

Маринад «Рыбный»

3-4 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. виски, 1 ст.л. шерри, 1 ст.л. соевого соуса, 1 маленький зубчик чеснока (продавить через пресс), перец

Рыбу мариновать 30 минут.

Кстати, о рыбе – для рыбного стейка лучше всего подходят филе осетрины или палтуса, хотя некоторые гурманы признают исключительно форель. Рыбу для жарки на гриле готовят следующим образом: удаляют внутренности, тщательно промывают со всех сторон, солят, посыпают перцем и маринуют (как вариант – рыбу можно залить лимонным или гранатовым соком и оставить на 10-15 минут). А вот жарить ее можно тремя способами: прямо на решетке гриля, завернув в промазанную маслом фольгу или в специальном металлическом приспособлении. Последнее хорошо использовать в том случае, если вы жарите очень нежную рыбу (целиком, а не кусочками) и ее сложно переворачивать с одной стороны на другую.

Идеальное «сырье» для приготовления на гриле – курица во всех ее проявлениях. Нежное и низкокалорийное куриное мясо быстро жарится и отличается отменным вкусом как в чистом виде, так и замаринованное.

Целого цыпленка снаружи натереть смесью соли с перцем и сливочным маслом, а изнутри — лимонным соком и зеленью. Сбрызнуть соевым соусом или обмазать медом и сливочным маслом и жарить до готовности.

Пикантной деталью обеда на свежем воздухе могут быть овощи-гриль.

Овощной шашлык

Различные овощи (цуккини, баклажаны, репчатый лук, помидоры, перец) порезать на небольшие кусочки, насадить в любом порядке на шампуры и поджарить на гриле. Чтобы овощи не подсыхали, их можно периодически смазывать оливковым маслом. В конце жарки шашлык посыпать солью, перцем, специями по вкусу.

Картофель

Для приготовления на гриле берутся небольшие картофелины. Их следует обмыть, проткнуть вилкой в нескольких местах, еще влажными завернуть в большой кусок фольги, предварительно обмазанный маслом, и жарить на гриле в течение 30-40 минут. Проверять готовность, протыкая картофель прямо через фольгу острой деревянной палочкой. Картофель, завернутый в фольгу, можно жарить и прямо в углях.

Чтобы праздник живота на природе удался в полной мере, следует, помимо вышеперечисленного, вспомнить Джерома К.Джерома: «Пусть ваша жизненная ладья будет легка и несет лишь то, что необходимо: уютный дом, простые удовольствия, двух-трех друзей, достойных называться друзьями, того, кто вас любит, и того, кого любите вы, кошку, собаку, несколько трубок, сколько нужно еды и одежды, и немножко больше, чем нужно, напитков, ибо жажда - опасная вещь...». Удачного вам пикника!



Группа поддержки



Звучит странно, но является абсолютной истиной: в мае нашему организму требуется особая поддержка. Хотя периоды холодов и межсезонья наконец-то позади, их последствия в виде недостатка солнца и витаминов, дефицита белков и быстрой утомляемости все еще дают о себе знать. Что же делать, чтобы помочь организму восстановить силы?

Человек есть то, что он есть, а значит, майскую программу укрепления и восстановления организма лучше всего начать с пересмотра рациона своего питания. Неотъемлемой частью выхода из «зимней спячки» должно быть увеличение потребления витаминов!

Самым главным «витамином весны» является, конечно же, витамин С, отвечающий за сопротивляемость нашего организма различным инфекциям и необходимый для нормальной работы иммунной системы. Он содержится в следующих продуктах: цитрусовые, черная смородина, шиповник, зелень,

болгарский перец, яблоки (предпочтительно зеленые), облепиха, клубника, клюква и земляника, щавель, картофель, цветная и белокочанная капуста, бобовые. Очень важно помнить, что в процессе варки и другой термической обработки продуктов витамин С разрушается, поэтому лучше фрукты, ягоды и зелень есть в сыром виде. Восполнить дефицит витамина D (кальциферола) в мае — проще простого! Ведь этот «солнечный витамин» вырабатывается в нашем организме под воздействием солнечных лучей, а значит, здесь всего-то и нужно, что минимум полтора часа в день находиться на свежем воздухе (понятное дело, в дневное время и, желательно, в солнечную погоду). Немного сложнее обстоит дело с витаминами А и Е. Тут одними прогулками не обойтись, - нужно налегать на продукты зеленого, оранжевого и желтого цвета. Последние (морковь, свекла, тыква, помидоры, красный и желтый перец, кукуруза, абрикосы, персики) особенно богаты витамином А, а салаты, шпинат и прочая молодая зелень — настоящий клад «витамина молодости» Е.



Кроме витаминов, весенний рацион обязательно должен включать в себя максимум белков. Ведь ни для кого не является секретом, что дефицит белка, во-первых, уменьшает устойчивость организма к инфекциям, так как снижается уровень образования антител, во-вторых, нарушает выработку ферментов и, соответственно, усвоение важнейших питательных веществ. Еще без белков немислимы ни молодость, ни красота. А значит, в ежедневный рацион просто необходимо включить продукты с содержанием большого количества животных белков

(мясо, морская рыба, яйцо, молочные продукты), не стоит забывать также и о растительных белках, содержащихся в основном в бобовых, зелени, шпинате. Внимание! Врачи рекомендуют есть белковую пищу отдельно от углеводной (картофеля, крупы и хлеба), так она усваивается намного эффективнее. Можно комбинировать мясо с овощами – свежими или тушеными, - они помогут усвоить белок. Употреблять белковую пищу лучше до 18.00 часов, так как переваривание ее в ночное время затруднено.

А вот продукты, содержащие крахмал, сахар, муку, лучше сейчас исключить из списка своих фаворитов, равно как и отказаться от чипсов, сладкой газированной воды, фаст-фуда и алкогольных напитков. Они совсем не способствуют ни восстановлению и укреплению иммунитета, ни налаживанию пищеварения, ни «обновлению» уставшего за зиму организма. Впрочем, в преддверии грядущего пляжного сезона мы и так не собирались делать акцент на печенья, шоколадки и гамбургеры!



ANZEIGE

Отель-пансион Pankow



Отель-пансион Pankow расположен в тихом зеленом районе и в то же время недалеко от центра Берлина (15 минут езды на общественном транспорте до Alexanderplatz и 20 минут — до Potsdamer Platz). Вы можете начать знакомство с немецкой столицей уже с порога нашего отеля — в непосредственной близости от него расположены художественные галереи, замок Шенхаузен с прилегающим к нему парком, кафе, рестораны, магазины...

Небольшой размер отеля позволяет уделять особое внимание каждому гостю. 12 уютных, светлых номеров (4 одноместных и 8 двухместных) оснащены всем необходимым для комфортного отдыха. При высоком качестве обслуживания отель-пансион Pankow отличается умеренными ценами.

Отель-пансион Pankow — здесь Вам всегда рады!

Pension Pankow

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

e-mail: pension_pankow@web.de

Эконом-класс



Красота не должна требовать жертв, и уж тем более не наносить ощутимые удары по материальному благосостоянию! И даже если ваши финансы поют романсы, вы все равно имеете все шансы стать королевой любого бала.

Совсем не обязательно тратить уйму усилий и денег на то, чтобы роскошно выглядеть! С помощью нескольких несложных рецептов, стоимость выполнения которых не превышает нескольких евро, сиять подобно майскому солнцу проще простого.

Чтобы придать коже тонус, разгладить ее и убрать следы усталости, не нужно бежать в косметический салон. Сногшибательно-го эффекта можно добиться, не выходя из дома, с помощью ледяного компресса: возьмите пригоршню толченого льда из морозильника, насыпьте его в салфетку, концы которой закрутите. Приложите компресс со льдом к лицу и шее, не забывая о верхних веках и подбородке. Делайте процедуру до тех пор, пока лицо не замерзнет.

Стоимость процедуры: 0 евро

Итак, кожа лица безупречна, но вот глаза подкачали: красные, отекающие, в обрамлении темных кругов... Тоже не проблема! Конечно, лучше всего с этими неприятностями бороться с помощью крепкого и продолжительного сна, но бывает и такое, что на отдых просто нету времени (например, в пятницу вечером, после тяжелой рабочей не-

дели, вас неожиданно пригласили на вечеринку). Дорогостоящие кремы для кожи вокруг глаз тут, к сожалению, особо не помогут, в отличие от испытанных «бабушкиных» средств...

Смочите ватные шарики охлажденным крепким чаем (лучше ромашковым, но если его нету под рукой, сойдет и обычный черный) и полежите минут 10 с таким компрессом на глазах. При отеках помогут и дольки огурца, положенные на глаза. Как назло, вы именно сегодня не успели заскочить в магазин, и у вас нет огурцов? Смажьте молоком или сметаной кожу под глазами, оставьте маску на 15 минут, после чего смойте тем же остывшим чаем.

Стоимость процедуры: около 10 центов

Аристократическая бледность – дело хорошее, но в меру. Если из-за недосыпания или стрессов вы напоминаете скорее вампира, чем живого человека, а (опять-таки!) именно сегодня вечером вам предстоит ответственная встреча, на которой вы должны предстать во всей красе, вспомните о мяте. Ментоловый компресс мгновенно освежает цвет, а бодрящий аромат мяты снимает депрессию и активизирует умственную деятельность.

Залейте 1 столовую ложку листьев мяты (свежих или сушеных) стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, а затем процедите. Смочите полотенце в еще теплом

(38-40 C) отваре и быстро приложите его к лицу, чтобы середина приходилась на подбородок, а края накрывали щеки. Подержите 5 минут. Такой компресс хорошо расширяет кровеносные сосуды и поры, расслабляет мышцы и возвращает коже свежесть и румянец. Если под рукой нет мятных листьев, подойдет и масло мяты (2-3 капли на стакан воды).

Стоимость процедуры: примерно 1 евро

Красивые руки – часть «обязательной программы» создания красоты. Даже идеальный маникюр смотрится нелепо на загрубевших, шелушащихся, сухих руках, не соответствующих имиджу красавицы и потемневшие от лаков или никотина ногти. Но и это поправимо...

Выжмите немного зубной пасты на поверхность ногтей и под ногти, оставьте на несколько минут. Мягкими круговыми движениями «почистите» ногти зубной щеткой (естественно, не той, которой вы чистите зубы), остатки пасты смойте теплой водой. Нанесите на руки йогурт, оставьте на 2 – 3 минуты. Отбеливающие и абразивные вещества, содержащиеся в пасте, могут вернуть ногтям натуральный, здоровый цвет, а йогурт смягчит и успокоит кожу рук и снимет раздражения и воспаления. Подобную процедуру повторяйте 1-2 раза в неделю (разумеется, ногти должны быть не покрашены).

Стоимость процедуры: около 50 центов

Весной наши волосы особенно нуждаются в питании и укреплении, ведь совершенно бесполезный для них сезон холодов и ветра, перепадов температур и повышенной влажности закончился только недавно. К тому же пересушенные и тусклые волосы с помощью декоративной косметики не подкорректируешь...

Залейте несколько кусков ржаного хлеба водой, добавьте яичный желток, размните и нанесите на волосы. Подержите 30 минут (голову можно замотать старым полотенцем), смойте теплой водой с небольшим количеством шампуня. Уже после 2-3 «головомоек» волосы становятся шелковистыми, мягкими, эластичными.

Стоимость процедуры: примерно 1 евро

Какая часть нашего тела самая трудолюбивая и выносливая? Правильно, ноги. И они вполне заслуживают того, чтобы за ними ухаживали должным образом!

Чтобы кожа ног была гладкой и нежной, добавьте в ванночку с водой теплого молока в пропорции 1:1, подержите ноги в этой смеси 10 минут, затем разотрите стопы половинкой лимона. Желательно повторять минимум 2-3 раза в неделю.

Стоимость процедуры: 50 центов

Почему-то именно перед ответствен-

ным выступлением или свиданием усиливается потоотделение со всеми сопутствующими «радостями» - характерным запахом, кругами на одежде под мышками, - когда оказываются бессильными даже разрекламированные дезодоранты. Но не домашние средства!

6 столовых ложек ромашки залейте 2 литрами кипятка, настаивайте 2-3 часа. Добавьте в полученный раствор 2 столовые ложки пищевой соды и протирайте им кожу в местах обильного потоотделения. Когда кожа высохнет, можно еще раз протереть ее лимонной долькой.

Стоимость процедуры: около 20 центов



СУДОКУ

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

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

Все то золото

Вот уже который сезон золотой цвет является бесспорным фаворитом дизайнеров, - как одежды, так и интерьера. Неудивительно, ведь золото символизирует роскошь, изысканность и благородство и превращает всего лишь «одним росчерком пера» даже самый, казалось бы, обыденный наряд или самую скромную обстановку в настоящее торжество стиля! В то же время, если переборщить с этим цветом при создании «золотого образа», то результат может быть очень даже неутешительным. Особенно это касается оформления интерьера в золотистых тонах, - малейший перебор, и обстановка получится излишне вычурной, безвкусной и пафосной. Чтобы этого не произошло, необходимо придерживаться определенных правил.



Золотое сечение

Все хорошо в меру, - это аксиома, не нуждающаяся в доказательствах! Это касается и оформления интерьера в золотых то-

нах. Дизайнеры рекомендуют применять любые оттенки «цвета богатства» в соотношении 1:3 с остальными цветами. Иначе атмосфера дворца превратится в китч! Кроме того, засилие деталей, имитирующих зо-

лотистую текстуру, уменьшает визуальный объем комнаты и подавляет своей энергетикой, что привнесет в интерьер ноту беспокойства.



Секрет гармонии

Выбирая золотистый оттенок для оформления жилья, следует помнить, что золото покажет себя во всей красе лишь при правильном освещении. Оптимальный вариант – нейтральный или теплый свет ламп накаливания и галогенок. А вот голубые или серые блики только испортят золотое сияние, «потушат» его и придадут ему совершенно неинтересный вид. Не будет лишним знать заранее и то, как воспринимается золотистый цвет в сочетании с другими цветами. Для энергичных и страстных особ подойдет шикарный контраст черного и золотого. Мягко и элегантно смотрятся золотистый с бежевым или кремовым, изысканно и шикарно – белый и золотой, смело и ярко – золото с синим или малиновым оттенком. Естественно будет смотреться и сочетание желтого с золотистым. Но, чтобы цвет благородного металла не потерялся в интерьере, золотистые элементы должны

обязательно обладать выраженным блеском и быть теплого оттенка. И еще – если речь не идет об оформлении Елисейского дворца или подобных помещений, от «королевских» сочетаний ярко-красного, фиолетового и пронзительно-зеленого с ослепительно сияющим золотым лучше отказаться. Уж если очень сильно хочется гламура и богатства, можно попробовать «классику жанра», сочетание золотого и шоколадного цветов, столь же благородное, сколь и уютное. Эта цветовая пара, кстати, отлично подходит для всех зон жилья, от гостиной до спальни или кухни.

Немного солнца в холодной воде

Хорошая новость для тех, кто не готов рисковать и красить стены в золотой цвет или покупать мебель с позолотой, но тем не менее является поклонником «шика, блеска, красоты»: использование золотых аксессуаров и деталей (позолоченных зеркал, ра-

мок для картин, статуэток или ваз) является самым безопасным и абсолютно беспроигрышным вариантом создания дворцового стиля в отдельно взятом помещении. Что уж говорить о занавесках, скатертях или пледах золотистых оттенков, так красиво играющих в лучах солнца! Но и тут не стоит забывать, что любые золотые элементы, независимо от их дислокации, становятся доминантой в интерьере. Поэтому их нужно располагать максимально далеко друг от друга, желательно – по соседству со светлыми и мягкими оттенками.

Но, в общем-то, любые правила созданы для того, чтобы их периодически нарушать. Это касается и правил оформления «золотого» интерьера. Поэтому смело комбинируйте цвета и расставляйте акценты по своему вкусу, ведь загадочное сияние благородного металла – это тот самый «перец», который приправит любую пресную обстановку!



Розмарин: вспомнить все

Ослабление памяти с возрастом - обычное явление, которое наблюдается у трети лиц в возрасте от 65 до 75 лет и почти у половины в возрасте от 75 лет. К счастью, с ним можно и нужно бороться, причем сделать это проще, чем кажется на первый взгляд! Для этого всего-то и нужно, что... почаще вдыхать аромат розмарина! Британские ученые в ходе многолетних исследований выяснили, что эфирные масла этого растения более чем положительно влияют на работу головного мозга пожилых людей. Все дело в том, что в розмарине содержится соединение, известное как 1,8-цинеол. Оно действует на химические системы, лежащие в основе памяти. В крови тех, кто способен запоминать события и быстро «извлекать» из недр памяти имена и даты, концентрация 1,8-цинеола гораздо выше, нежели у забывчивых и рассеянных людей. Для улучшения памяти достаточно проводить 8-9 часов в помещении, где растет розмарин (кстати, еще эфирные масла розмарина эффективно очищают воздух от болезнетворных микробов и способствуют стабилизации давления). А значит, срочно пополняйте свою коллекцию зеленых насаждений розмарином!



Сельдерейная диета: и никакого лишнего веса!

Решение избавиться от лишнего веса является весьма правильным в любом возрасте, но особенно это важно для лиц старше 60 лет, - ведь избыточные килограммы увеличивают риск сердечнососудистых заболеваний, диабета и рака. Сказать легко, но вот как это сделать? Почаще есть определенные продукты, в первую очередь – сельдерей, утверждают немецкие диетологи! Этот овощ обладает уникальным составом: витамины В1 и В2, С, Е, К, каротин, калий, натрий, железо, марганец, цинк, фосфор. Причем витамины и минералы в нем оптимально сбалансированы. Сельдерей защищает от стрессов и нервных расстройств, вызванных переутомлением, и способствует выведению из организма лишней воды, улучшая водно-солевой обмен. Но главное достоинство сельдерея в том, что на его переваривание организм тратит больше калорий, чем поступает с этим овощем! Вывод? Ешьте сельдерей и будьте здоровы!

Как предотвратить инсульт

Увеличение калия в рационе и сокращение потребления соли способствуют снижению уровня артериального давления и риска возникновения инсульта. К такому выводу пришли шотландские медики, проанализировав результаты 22 контролируемых исследований и 11 обычных, в которых приняли участие более 128 тысяч добровольцев. Оказывается, ежедневное поедание двух-трех порций фруктов или овощей, богатых калием, полезно для здоровья (снижает артериальное давление, на 24% сокращает риск возникновения инсульта). А дополнительно усиливает положительный эффект уменьшение соли в еде. Таким образом, ключ к предотвращению инсульта – меньше соли, больше свежих овощей и фруктов!



Поделись улыбкой своей

У людей с оптимистичным взглядом на жизнь инфаркты и инсульты случаются куда реже, чем у пессимистичных и вечно всем недовольных ворчунов, ведь положительные эмоции – противоядие не только от стресса, но и от возрастных болезней! Люди, регулярно испытывающие чувство счастья, даже в пожилом возрасте обычно более активны физически, у них здоровый сон. Кроме того, в организме позитивно настроенных людей значительно меньше химических веществ, связанных со стрессом и воспалением. А как известно, именно стресс является фактором риска для многих заболеваний, в том числе и для болезней сердечно-сосудистой системы. Поэтому оптимисты живут дольше, - разве это не повод почаще улыбаться?

Пасха: «праздников праздник и торжество торжеств»

5 мая 2013 года все православные христиане отмечают Праздник Воскресения Христова, или Пасху (это название происходит от имени ветхозаветного праздника, установленного в память избавления евреев от египетского рабства). Сообразно с воспоминаемым в этот праздник событием Воскресения Христова слово «Пасха» в христианской Церкви получило особый смысл и стало обозначать переход от смерти к жизни, от земли к небу. В ряду христианских праздников праздник Пасхи занимает центральное место, превосходя все торжества, «даже Христовы и в честь Христа совершаемые, сколько солнце превосходит звезды». Все пасхальные Богослужение и церковные обряды особенно торжественны и проникнуты одним чувством радости о Воскресшем. Незадолго до полуночи Светлого Воскресенья верующие в светлых, праздничных одеждах стекаются в храм и благоговейно ожидают наступающего Пасхального Торжества. Встречаемые всеобщим благоговением верующих, священники под внятное чтение и пение молитв выходят из храма и идут Крестным ходом для того, чтобы освятить людей и все, что потребно им для жизни, - дома, пути, воду, воздух и саму землю, как попираемую и оскверняемую стопами грешников. Этот обычай - своеобразное напоминание о библейской истории, о женах-мироносицах, которые вышли встречать воскресшего Христа. Шествие останавливается у затворенных западных врат храма, как бы у дверей гроба Христа. И здесь, по обычному возгласе, священник, подобно Ангелу, возвестившему мироносицам у гроба о Воскресении Христовом, первый возглашает радостную песнь: «Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ, и сущим во гробех живот даровав». Радостное Пасхальное приветствие напоминает христианам о ликовании древних апостолов: когда пронеслась весть о Воскресении Христовом, то они в изумлении воскликнули «Христос

Воскрес!» и отвечали - «Воистину Воскрес!». Православные верующие и поныне так приветствуют друг друга и, по обычаю расцеловавшись, дарят друг другу пасхальные яйца. После утренней пасхальной службы сразу совершаются Часы и Литургия, при открытых Царских Вратах, которые открыты с начала Заутрени и не заворяются целую неделю в знак того, что Иисус Христос навсегда отверз нам врата Небесного Царствия. На Литургии читается первое зачало Евангелия Иоанна Богослова, начинающееся словами «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог...», в котором изображается Божественность нашего Искупителя. Если Литургия совершается собором священников, то Евангелие читается на разных языках, в знак того, что всем народам на земле «изыде вещание» о Господе. К особым пасхальным обрядам относится также благословение артоса (просфоры с изображением на ней увенчанного тернием креста, как знамения победы Христа над смертью, или с изображением Воскресения Христова) «в честь и славу и воспоминание славного Воскресения» Господа нашего Иисуса Христа.



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

Чашечку кофе?



Кто не хотел бы ездить на большом, тяжелом, мощном джипе вроде BMW X5 или Range Rover? Все бы хотели, но, увы, да-

леко не каждый может позволить себе столь дорогостоящее удовольствие. Выход из ситуации - более бюджетный ком-

пактный кроссовер, нечто среднее между хэтчбэком и внедорожником. Такой, например, как Opel Mokka.

Дебютировавший в прошлом году на автосалоне в Женеве Opel Mokka поступил в продажу в Германии буквально через пару месяцев после премьерного показа – и стал настоящим бестселлером! Броская «взрослая» внешность, интерьер «с изюминкой», высокая посадка, приемлемый расход топлива, отличные технические характеристики и демократичная стоимость – с такими составляющими успех новинки, впрочем, объясняется легко. Необычное название Mokka, как утверждает производитель, было навеяно «небольшими круглыми кофейными зёрнами престижного сорта арабика». Таким новый Opel и получился: небольшим (хотя в отличие от своего ближайшего родственника, хэтчбека Corsa, на платформе которого он и построен, кроссовер получился более габаритным – 4,28 м в длину), круглым, но вполне престижным. Этому способствуют и неперенные «джиповские» атрибуты – завышенный дорожный просвет, широкая колея (1,52 м), пластиковые накладки по всему периметру кузова, рейлинги на крыше и 18-дюймовые алюминиевые диски, которые включены в базовое оснащение. И, конечно, дизайн кузова, выполненный в современном, динамично-агрессивном стиле,

включающем массивную фальшрадиаторную решетку, разделенную на два уровня, внушительный бампер с «обутой» в пластик нижней частью и слегка «раскосые» фары. Под стать бодрящему, как чашка крепкого кофе-мокка, экстерьеру новинки и ее интерьер. Салон Opel Mokka, при относительно небольших наружных габаритах, поражает простором внутреннего пространства и отличной эргономикой. А багажное отделение объемом 533 л, способное при необходимости трансформироваться в 1372 л, почти два десятка вещевых отделений и уникальная система Flex-Fix для транспортировки велосипедов позволяют решать любые практические задачи, поставленные перед Mokka! Облегчают жизнь водителям «паркетника» из Рюссельсхайма и «система помощи» на базе фронтальной камеры Opel Eye и камеры заднего вида с целым рядом полезнейших функций, в том числе предупреждения о выходе из занимаемой полосы движения (LDW) и распознавания дорожных знаков второго поколения. Из прочего оборудования кроссовера необходимо отметить систему динамической стабилизации (ESC), противобуксовочную систему (ТС), а также технологии, повышающие уровень комфорта

и безопасности при движении по бездорожью.

Базовая версия Opel Mokka – переднеприводная, привод на все четыре колеса (не постоянный, а с подключаемой задней осью) можно получить только в более дорогих исполнениях. Комплектуется же новинка 3 силовыми агрегатами: бензиновыми 1,6-литровым «атмосферником» мощностью 115 л. с. (85 кВт) и 1,4-литровым турбомотором, выдающим 140 л.с. (103 кВт) и 200 Нм крутящего момента, и 1,7-литровым (130 л. с. (93 кВт) и 300 Нм крутящего момента). Агрегатироваться двигателями могут как с 6-ступенчатой механической коробкой передач, так и с 6-диапазонным «автоматом». Все версии с механической КПП оснащаются системой «Старт-Стоп», позволяющей добиться немалой экономии топлива (максимальный расход в режиме езды по городу – 8,6 л у бензинового Mokka и 6,5 у дизельного). Столь же невелика и «цена вопроса» – от 18 990 евро. Несомненно, чашка кофе обойдется дешевле, но удовольствие за рулем Mokka неизмеримо выше...





Кто-то из мудрых сказал, что человеческая жизнь похожа на разноцветное лоскутное покрывало, к которому все время добавляются разные «квадратики» событий: ведь каждый из нас проживает свою судьбу, сотканную из встреч и расставаний, радости и горя, любви и потерь. Если сравнить жизнь Фаины Мордуховны (Ирины Михайловны) Троки с таким вот покрывалом, то оно будет выглядеть необыкновенно ярко. И это – несмотря на то, что печальных, темных моментов на ее долю выпало предостаточно. Но она предпочитает рассказывать о своей жизни с улыбкой на лице и акцентировать внимание на ярких, светлых событиях. И никогда не падать духом! Ей некогда считать свои годы и жаловаться на несовершенство мира, - ведь она молода душой вне зависимости от количества прожитых лет и оптимистична независимо от обстоятельств!

Считается, что имя человека, данное ему при рождении, определяет его судьбу. Судьбу госпожи Троки определили сразу 2 имени, - Ирина и Фаина. И оба они оказались счастливыми... В 1936 году в знаменитом ленинградском роддоме «Снегиревка» на свет появилась девочка, которую назвали Ирочкой. Впрочем, в свидетельстве о рождении она была записана как Фаина, согласно семейной традиции. Добрые феи не поскупились положить в колыбельку Иры-Фаины красоту, ум, доброту, чувство юмора и удачу, - большим количеством последней, видимо, и объясняется тот факт, что в начале июня 1941 года, за несколько недель до начала войны, девочка вместе со своей тетей поехала в Чувашию навестить бабушку и дедушку, сумев избежать и блокады, и бомбежек, и голода, а, возможно, и гибели... Правда, ей пришлось расти не просто без матери и отца, но и без единой весточки от них. Своей мамой она называла тету-студентку, - но затем, в начале 1944 года, на пороге дома ее бабушки с дедушкой появи-

лась исхудавшая, изможденная женщина, в которой Ира не сразу, но узнала свою настоящую маму, сумевшую пережить все ужасы военного времени и разыскать свою дочь... Летом 1945 года, после окончания Ирочкой 1 класса (разумеется, с отличием!), мать и дочь Троки вернулись в Ленинград. Там их ожидали разруха и хаос, - выяснилось, что дом, в котором они жили, был разбомблен, в их комнате в коммунальной квартире не было даже крыши, и некоторое время Ире с мамой пришлось жить у родственников. А потом с фронта вернулся отец Иры, и жизнь воссоединенной семьи постепенно вошла в свою колею. Закончив среднюю школу с золотой медалью, Ира поступила в 1954 году в Текстильный институт на химфак (к сожалению, в ЛГУ ее не взяли, даже невзирая на медаль, - но в те времена абитуриентам «с 5 параграфом» о поступлении в престижные ВУЗы можно было только мечтать). Стоит ли говорить, что институт Ира закончила также с красным дипломом! А на последнем курсе она вышла замуж. Хотя недостатка в претендентах на свои руку и сердце белокурая красавица, отличница и спортсменка не испытывала, когда на горизонте появился остроумный, эрудированный, обладающий разносторонними интересами Александр, вопрос решился сам собой. Брак Ирины и Александра продлился 50 лет, и, хотя жизнь их складывалась по-разному, были в ней и взлеты, и падения, и ссоры, и примирения, все годы их совместной жизни были невероятно счастливыми. На вопрос, как им удается сохранять свой брак в течение такого долгого времени, Александр обычно отвечал: «Она меня не раздражает!». Но, несомненно, свою роль тут сыграли и наличие общих интересов у супругов, и присущее им обоим чувство юмора, и умение видеть светлые моменты даже в самых негативных ситуациях. И, конечно, невероятная старательность, добросовестность и ответственность Ирины! Кстати, именно эти качества помогли ей и выстроить блестящую карьеру (она проработала 33 года в ленинградском объедине-

нии «Светлана», ее трудовая деятельность отмечена званиями «Почетный светлановец», «Ветеран труда» и пр.). Они же сыграли важную роль и в процессе адаптации семьи Троки в Германии, куда она переехала в 1993 году. Вначале покинул родной Ленинград сын Ирины и Александра, а вскоре вслед за ним уехали и родители. На новом месте они освоились достаточно быстро, решив одну из самых острых проблем для свежеемигрантов – незнание языка, - с помощью языковых курсов в школе Берлитц, а вторую, недостаток общения, - благодаря как активному участию в культурной жизни Берлина, так и своему членству в Клубе земляков «Ленинград». «Этот клуб стал для нас настоящей отдушиной, спасением от депрессии!», рассказывает Ирина Михайловна. После ухода из жизни Александра 3 года назад именно члены клуба, ставшие добрыми друзьями семьи Троки, оказали ей необходимую поддержку и помощь, - они и еще обслуживающий персонал службы по уходу на дому «Веритас». «Моя жизнь превратилась бы в невыносимую каторгу, если бы мне так не повезло, и я не стала бы пациенткой «Веритас»! Благодаря сотрудникам этой службы, замечательным мастерам своего дела, отзывчивым и умеющим сострадать и сопереживать людям, - Оксане, Тане, Оле, Наташе, Лене, Вике, и, конечно, Сергею и Андрею, - я узнала, что такое забота от всего сердца! Не было ни одной ситуации, когда бы они оставили меня на произвол судьбы и не пришли бы мне на помощь!», говорит Ирина Михайловна. «Я пользуюсь возможностью еще раз поблагодарить всех сотрудников «Веритас» и пожелать им здоровья и счастья, а всем их подопечным я желаю не стареть сердцем! Помните эти строчки «Пройдет совсем немного лет, мы станем все немного старше, но вот стареть не будем, нет!» , - и оставайтесь молодыми душой в любом возрасте!». Спасибо, дорогая Ирина Михайловна, - и Вам долгих лет жизни, крепкого здоровья и еще больше светлых и радостных событий!

Патронажная служба VERITAS — профессиональный уход от всей души!

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

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

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

Наши услуги:

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



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

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



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

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

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

www.veritas24.info

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

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

Валерий Меладзе: «Если мне придет в голову подарить кому-то миллион алых роз, то я это обязательно сделаю!»



Валерий Меладзе – о качествах, необходимых для успеха, о своих мечтах и желаниях и о том, как важно уметь прощать.

- Валерий, Вы - постоянная величина на российской эстраде, обладатель практически всех российских музыкальных наград и премий и всеобщий любимец, - и тем не менее Ваш режим остался прежним – гастролы, съемки, концерты... Вы не подумывали немного сбросить обороты?

- Нет, ни в коем случае! Может, тем, кто добился значительного успеха в какой-то другой сфере деятельности, сбрасывать обороты в определенный момент и позволительно, но у творческих людей, к которым я себя причисляю, с достижением определенных вершин открывается второе дыхание, приходят мудрость, уверенность в своих силах, желание работать в еще более интенсивном темпе. Мне доставляет огромное удовольствие давать концерты, гастролировать, делиться со слушателями эмоциями и переживаниями, - и видеть, что зрители с радостью приходят на мои выступления. Причем не только в России... Так что почивать на лаврах и останавливаться на достигнутом я не собираюсь!

- Очень приятно это слышать... Вы производите впечатление человека, у которого есть все - любимая работа, интересное хобби, крепкая счастливая семья. Остались ли у Вас еще какие-то нереализованные желания?

- Ну конечно, остались! Причем масса, - начиная от путешествий и поездок в те края, где мне еще не довелось побывать, закан-

чивая элементарными встречами с друзьями, по которым я очень скучаю и на которые мне часто просто не хватает времени. Вот эти желания мне бы хотелось воплотить в жизнь в первую очередь...

- Валерий, вы производите впечатление очень мудрого, доброго, светлого человека, о Вас все отзываются только положительно, а это большая редкость в наше время. Вы на самом деле «сладкий на все сто»?

- Не знаю. Я ничего ведь особенного не делаю, не веду себя каким-то сверхъестественным образом, - я просто живу так, как когда-то научили меня мои родители. Так, чтобы обо мне не говорили плохо! Для меня вообще очень важно, что обо мне скажут люди, - я же родился и вырос в маленьком поселке Батумского нефтеперерабатывающего завода, где все знали друг друга, и главной оценкой было общественное мнение. И с самого раннего возраста меня учили поступать так, чтобы обо мне говорили только хорошо. А когда я работал на телефонной станции нашего района (я там проработал год после школы), меня часто спрашивали в домах, куда я приходил чинить телефон: «Ты из чьей семьи, парень? Кто твои мама, папа, бабушка и бабушка?», - и, когда я отвечал «Я из семьи Меладзе!», мне было очень приятно слышать: «О! А ты знаешь, какие у тебя прекрасные родители? Ты должен быть достоин их!». И я изо всех сил старался быть достойным сыном своих замечательных родителей, и стараюсь до сих пор, - чтобы моим детям тоже могли когда-нибудь сказать: «У вас такой хороший отец!». И совершенно не понимаю, почему многим людям, в особенности

многим мои коллегам из шоу-бизнеса, безразлично мнение окружающих, почему они позволяют себе скандалы, склоки... Я не думаю, что если бы я давал повод говорить обо мне плохо и влипал бы в какие-то неприятные и грязные истории, у меня прибавился хотя бы один лишний зритель. Чем приличнее и достойнее себя ведешь, тем с большим уважением к тебе будут относиться, - это ведь так просто!





верю в свои силы, тем быстрее мне удастся выстроить этот вектор. Важно еще уметь прощать, не заикливаться на мелочных обидах, сиюминутных проблемах, постоянно думать о хорошем... И тогда точно все получится!

- В «Самбе белого мотылька» Вы поете: «Жить нужно непременно хорошо, выбирая то, что сердцу мило...» - Вы согласны с такой жизненной позицией?

- Конечно! Главное, чтобы от этого выбора никому не было плохо. Можно ведь жить хорошо, никого при этом не обделяя, не за счет других. А на чужом несчастье счастья, конечно, не построить...

- Вы кажетесь очень спокойным и рассудительным, а способны ли Вы на какие-то экстравагантные выходки? Можете, например, как Ваш земляк Пиросмани, завалить перед окном любимой площадь цветами?

- Могу (*смеется*), с возрастом все меньше, конечно, но все равно я, как и раньше, способен на какие-то безумства (*улыбается*), - в первую очередь в отношении женщин. Любимый человек должен быть живым, и, если ему чего-то очень хочется, он должен иногда позволять себе это делать. Если мне придет в голову подарить кому-то миллион алых роз, то я это обязательно сделаю!

- Вы часто говорите, что обязаны успехом брату, Константину Меладзе. Легко ли Вам работается с близким родственником?

- Легко. Хотя мы и очень разные, но смотрим на жизнь одинаково. Мы идеально дополняем друг друга, никогда в жизни у нас не было ни материальных разногласий, ни

каких-то других серьезных расхождений. Можем поспорить, конечно, особенно о том, что касается творчества. Костя часто завышает планку в отношении меня, требует от меня большего, чем я могу на данный момент, я сопротивляюсь, но мы всегда приходим к общему знаменателю. Что бы ни сделал мой брат, я его всегда во всем поддерживаю. Мы можем потом, отдельно, это обсудить, но на мою поддержку он может всегда рассчитывать. И наоборот, - если мне нужно Костино плечо, он готов мне его подставить.

- Вашему родственному творческому тандему можно только позавидовать! А как вы считаете, Ваши дочки тоже будут, как вы с Константином, поддерживать друг друга в жизни и в профессии?

- Я бы очень хотел, чтобы это было так! Не знаю, правда, как насчет совместной работы, сейчас об этом рано говорить... Но, думаю, наш с Костей пример окажется для них заразительным!

- Валерий, если бы у Вас сейчас появилась возможность что-то изменить в жизни, Вы бы...

- Кардинально я бы не поменял ничего. Я заметил, что что-то изменить хотят в основном те, у кого в жизни мало что произошло. А мне на отсутствие событий грех жаловаться! Если бы мне представилась возможность переиграть некоторые моменты заново, я бы исправил какие-то мелочи - уделил бы больше внимания близким, извинился бы перед теми, кого обидел ненароком... Хотя это все вещи, которые я могу сделать, и ничего не меняя. Пока мы живы, мы вполне можем - и должны! - исправлять свои собственные ошибки.

- Как Вы считаете, какие качества необходимы для успеха в жизни, а на чем лучше не заикливаться?

- Я твердо уверен, что мысли имеют обыкновение материализовываться. Чем больше я чего-то хочу, чем сильнее я на что-то очень настраиваюсь, нацеливаюсь, чем крепче я



Знакомьтесь, Болгария!

Что вы знаете о Болгарии? Наверняка - то, что это одно из самых старых государств Европы, первая страна Евросоюза, использующая кириллицу, самое дешевое направление для отдыха в Европе... Еще - что расположена она на побережье Черного моря, и что там производят ро-

зовое масло. Правильно, - но ведь это далеко не все! Вот, например, известно ли вам, что именно Болгария подарила миру славянскую письменность, что жители этой страны сумели сохранить православную веру даже под пятисотлетним турецким владычеством, что болгары - единствен-

ная нация в мире, где привычный жесткий «нет» означает «да», и что знаменитый курорт Золотые пески возник на месте дремучего леса всего каких-то полвека назад? Нет? Тогда вам пора познакомиться с Болгарией заново...





Итак, Болгария, - эта страна расположена в Юго-Восточной Европе, в северо-восточной части Балканского полуострова на территории в 110993,6 квадратных километров. Северная часть ее граничит с Румынией, южная - с Турецкой Республикой и Греческой Республикой, западная - с Сербией и Македонией, восточная омывается Черным морем. В Болгарии проживает около 9 миллионов человек, из которых 90% - болгары, а остальные 10% приходятся на долю этнических турков, армян, греков и представителей других национальностей. Но это все общеизвестная информация, и на самом деле довольно малоинтересная. Гораздо занимательнее другие, малознакомые многим болгарские реалии: своими названиями один их самых знаменитых курортов этой страны, Албена, а также подавляющее большинство отелей, обязаны писателю Йордану Йовкову, который писал о крестьянах, живущих в приморском районе, среди густых лесов, а особенно много - о местных женщинах. Самой красивой среди всех персонажей была девушка по имени Албена, и с легкой руки писателя в Болгарии появилось множество Албен, а курорт, сооруженный в 1968 году, тоже получил это имя, как и все отели в этом районе, носящие имена других героинь Йовкова. Другой же известнейший курорт Болгарии, Золотые пески, появился чуть раньше Албены, в 1956 году, также на месте лесного массива, кишашего в те времена змеями, способными отравить всю прелесть пребывания на пятикилометровом пляже. Но бол-

гарские строители не растерялись, а решили эту проблему весьма остроумным способом, а именно, привезя на расчищенный берег несколько грузовиков живых ежей. Последние и употребили всех змей в пищу, а затем мигрировали на север, в сторону монастыря Аладжа и деревни Арбанаси, объявленными памятниками архитектуры мирового значения. Что привлекло ежей в той местности, неясно, а вот туристам будет интересно посетить знаменитую церковь Рождества Христова, главную достопримечательность этих мест. Дело в том, что она была возведена во времена турецкого ига, когда турки запрещали строить православные церкви выше всадника на коне с поднятой саблей. Поэтому болгары были вынуждены вкапывать церкви в землю. А тут огромное (в сравнении со стандартом) помещение, разделенное на мужскую и женскую части, только внешне - обычный жилой дом. Внутри же не менее уникальные росписи. Во-первых, «коло жизни»: одновременно календарь и повествование о конечности существования каждого человека. А во-вторых, роспись, рассказывающая о самых важных событиях в жизни Христа, где внизу вместо 12 апостолов художник в нарушение канона изобразил великих ученых античности - Платона, Аристотеля, Галена, - говорящая, что в основе православной веры - вся мудрость мира... Кстати, раз уж речь зашла о турках, 500 лет властвовавших над Болгарией, то сразу стоит рассказать, почему болгары - единственная нация в мире, использующая отри-

цательные жесты в подтверждение и утвердительные - в отрицание. Оказывается, во времена турецкого владычества местному населению периодически предлагали сменить веру, грубо приставляя при этом саблю к горлу. Кивнешь - будет дырка. Поэтому приходилось соглашаться, качая головой. Так и закрепилось. Но не все у турков получалось так уж легко, иначе не остались бы во всей Болгарии православная вера и старинные церкви и монастыри. Которых тут насчитывается, между прочим, более 200! Самой историей им было предназначено стать основой болгарской культуры в условиях ее уничтожения, духовными центрами государства, хранителями национального самосознания, убежищем для философов, просветителей и революционеров. Особая роль монастырей в многовековой исторической драме Болгарии и обусловила то уважение, которым они пользовались и столетия назад, и во времена развитого социализма. И монастыри, и храмы тут всегда оставались действующими (даже во времена глобального насаждения государством атеизма). Продолжают они действовать и сейчас, правда, не все, - некоторые из них стали музеями (например, церковь Вознесения Господня в Велико-Тырнове). И все так же продолжают, словно магнитом, притягивать к себе гостей из разных стран мира. Только в прошлом году с Болгарией познакомились более 70 тысяч туристов! Теперь, похоже, ваша очередь...



Тюльпанная лихорадка, или отчего деньги не пахнут



История товаро-денежных отношений, столь богатая самыми разнообразными событиями, нередко совершает совершенно неожиданные повороты. Причем благодаря вещам, далеким от экономики. И первый в мире дефолт – лучшее тому подтверждение. Кто бы мог подумать, что нежный и романтичный цветок станет виновником финансовой эпидемии, поразившей целую страну? А вместе с тем так и произошло...

Давным-давно, а точнее, в середине XVI века, ко двору турецкого султана был откомандирован германский посол граф Бусбек. Стоит ли упоминать, что нравы в те времена в султанате царили более чем строгие, а султанский гарем был чем-то вроде государственной святыни, покушение на которую каралось мгновенно и по всей строгостью тогдашних законов. Но это не охладило пыл немецкого дипломата, который сумел каким-то образом заглянуть за стены сераля и увидеть там красавиц, ухаживающих за невиданными цветами. Трудно сказать, что поразило графа больше – султановы наложницы или диковинная флора. По меньшей мере, на допросе у султана, узнавшего о проступке не в меру любопытного посла, граф Бусбек с жаром утверждал, что, будучи страстным ботаником, ему достаточно было услышать о чудо-цветке, произрастающем в садах сераля, и понять: лучше смерть, чем

неведение. И, коль уж погибать, то по крайней мере с вождленным именем на устах – кстати, не будет ли султан так любезен сообщить, как этот цветок, краше которого нет в целом мире, называется? И случилось невероятное: то ли выдающиеся дипломатические способности графа сыграли свою роль, то ли султан был настолько доверчив и падок на лесть, а может, ему просто не хотелось портить отношения с дружественной европейской державой, но незадачливый дипломат был помилован, но от греха подальше отправлен домой, к холодным германским берегам. А в качестве отступного ему были пожалованы луковицы так живо заинтересовавшего его растения, получившего свое название в честь традиционного головного убора турков «тюрбан» (а так как граф Бусбек, видимо, от больших душевных переживаний неправильно расслышал имя цветка, то в Германию этот образчик турецкой растительности прибыл как «тюльпан»). Как всякая заморская новинка, тюльпан вызвал в Европе настоящий фурор. А если учесть феноменальную особенность этого цветка к видо- и цветоизменениям в зависимости от почвы и освещения (любой садовод знает, что даже самый робкий эксперимент с тюльпанами способен привести к появлению нового сорта), то становится понятно, почему разведение тюльпанов стало любимым развлечением сначала при королевских дворах, а затем и среди простого люда. Тюль-

паны стали выращивать практически везде – и в Германии, и во Франции, и в Австрии... Но все рекорды этих стран были биты Голландией – в этой стране тюльпановодство стало в мгновение ока основным видом национального спорта. И бизнеса. Ведь раньше, чтобы разбогатеть, нужно было обладать начальным капиталом и какими-никакими знаниями и умениями. А с тюльпанами все просто: они растут на любой грядке, при минимуме ухода, и любой бедняк мог проснуться богачом только оттого, что на его желтом тюльпане вдруг появлялись красные вкрапления, и тут же цена луковицы этого сорта подскакивала в несколько раз. Почти каждый голландец стремился вывести сорт тюльпанов красивее и ярче, чем у соседа, и вскоре вся страна была охвачена тюльпанной лихорадкой. Луковицы тюльпанов стали пользоваться невероятным спросом, ими, и цветами заодно, не торговал только ленивый. Но для организованной торговли были нужны специальные помещения, и этим воспользовались отдельные предприимчивые люди, которые за отдельную плату предоставляли свои дома для этой цели. Одним из таких мудрецов-практиков был житель города Брюггена некий Ван дер Берзе, в чьем имени и стали регулярно проводиться торги. А для краткости вечно спешащие бизнесмены называли эту торговую точку по имени владельца «берзе» - именно отсюда и взяло начало понятие «биржа».

Итак, биржа тюльпанов заработала на полную мощность – луковицы покупались и продавались, цены взмывали ввысь и падали камнем вниз, причем последнее случалось довольно редко. Игра становилась все более серьезной, в ход пошли не только цветы, но и расписки, выписываемые под них. Под тюльпаны закладывались дома и урожаи, стоимость некоторых сортов (например, «Адмирал ван Эйк» или «Сэмпер Аугустус») достигала заоблачных высот. Чего стоит один лишь приз, обещанный принцем Оранским тому, кто сумеет вывести черный тюльпан – 100 000 гульденов золотом! (Интересно, что принц не соврал: награда действительно была передана гражданину города Гаарлема, «отцу» черного тюльпана, 15 мая 1673 года). На финансово-экономическом подъеме в Голландии расцвела юриспруденция: в связи с появлением специального кодекса торговли тюльпанами возникла острая необходимость в людях, сумевших бы его растолковать, а заодно найти в законе лазейки. Профессия адвоката стала модной и престижной (а главное, хорошо оплачиваемой), как никогда. Казалось, все довольны, и юристы, и бизнесмены, и сочувствующие... Но времена первичного накопления капитала нестабильны и проходящи. Тем более – в сыром голландском климате. И однажды в сезон особенно проливных дождей один купец продал на бирже какую-то не особенно влагоустойчивую луковицу, за которую он самолично уплатил 1200 гульденов, всего за 1000. Этот неприятный факт поразил его и всю биржу настолько, что тюльпанные акции упали вмиг до нуля, и все те, кто каким-либо образом были связаны с тюльпанным бизнесом, кинулись продавать имеющиеся у них в наличии луковицы. Понятно, что при подобных обстоятельствах ряды покупателей резко поредели, спрос на тюльпаны исчез как таковой, и рынок рухнул. Обесценились акции, упал курс гульдена, словом, классическая схема дефолта во всем великолепии. Но, как, впрочем, всегда бывает в жизни, кто-то теряет, а кто-то находит. В данном случае в выигрыше остались те, кто не относился к цветам как к средству наживы, и видел в тюльпане не денежные знаки, а сочные краски и нежные лепестки. И даже поверженная в пу-

чину финансового краха Голландия оставалась прекрасной благодаря сотням новых сортов тюльпанов, расцветивших ее поля, сады, города, деревни... Эти удивительные цветы, без которых в Европу не приходит весна, как бы напоминают о том, что все проходит, а красота остается. У тюльпанов есть, пожалуй, только один недостаток – они не пахнут. Впрочем, как и деньги...



ВРЕМЯ
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

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

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

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

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



В мае у Овнов будет масса дел, они просто-таки будут разрываться на части между работой, домом и личной жизнью. Будьте осторожны, - особенно в конце месяца возможно резкое ухудшение самочувствия, поэтому постарайтесь не перетруждаться. Хотя на фоне общей обстановки это будет нелегко, помните, что здоровье у вас одно, а вы не ломовая лошадь.

Телец (21 апреля - 20 мая)



У Тельцов в последний месяц весны начинается любовная лихорадка - чувства и эмоции захлестывают вас с головой, и все вокруг кажется прекрасным и удивительным. Что ж, наслаждайтесь ситуацией и получайте от нее максимум удовольствия! А о серых буднях подумаете потом...

Близнецы (21 мая - 21 июня)



Близнецы в мае будут метаться между долгом и любовью, семьей и чувствами. Но в конце месяца накал страстей и фейерверк чувств погаснут, и ваша жизнь войдет в привычную колею. Хорошо это или плохо, решать вам...

Рак (22 июня - 22 июля)



Конец весны пройдет для Раков под знаком домашних хлопот. На самом деле, давно пора сосредоточиться на семейных проблемах и уделить время своим родным и близким! Только постарайтесь не впадать в крайности, как это вам свойственно. Относитесь ко всему спокойнее, - и все будет хорошо!

Лев (23 июля - 21 августа)



Весь месяц Львы проведут в трудах и заботах. И правильно сделают, - самое время подготовиться к летнему отпуску и залатать финансовые бреши в вашем бюджете! Не исключено, что в решении этого вопроса вам окажет содействие или поддержит кто-то из ваших близких родственников.

Дева (22 августа - 23 сентября)



Май станет весьма удачным временем для Дев. Прилив бурной энергии, здоровых сил, уверенности в себе и задорного оптимизма расширят диапазон вашего влияния на всех, кто рядом с вами. Но и это еще не все, - вы наконец-то сумеете к концу месяца разобраться со всеми своими материальными проблемами.

Весы (24 сентября - 23 октября)



Весы в мае целиком поглощены собой, постоянно что-то познавая и совершенствуя и не замечая ничего, что происходит вокруг. А зря! Вам сейчас хорошо бы задуматься о своем финансовом положении и предпринять срочные меры по его улучшению, ведь кошелек у вас, к сожалению, совсем не бездонный...

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Скорпионы в конце весны наконец-то придут к выводу, что не все в жизни подвластно их контролю - есть и такое явление, как случай. И от воли этого самого случая зависит очень многое... Поэтому вам нужно (особенно в середине месяца) почаще слушать свой внутренний голос и побольше доверять интуиции, тогда вам точно удастся ухватить за хвост птицу удачи.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Весь май Стрельцы будут ощущать потребность быть в центре внимания или играть заметную роль в обществе, где они обычно бывают чаще всего, будь это работа или творческий коллектив. Все в ваших руках, - дерзайте! Но не пытайтесь подавить всех своей волей и навязывать окружающим свое мнение, так как это чревато проблемами и окончательно испорченными отношениями в коллективе.

Козерог (22 декабря - 20 января)



Последний весенний месяц приберег для Козерогов немало приятных событий, - и успех в профессиональной деятельности, и подъем по карьерной лестнице, и улучшение материального положения. Только не выпускайте из-под контроля свои амбиции и тщеславие, которые могут осложнить отношения с людьми и привести к конфликтным ситуациям.

Водолей (21 января - 20 февраля)



Водолеям в мае будет необходимо пересмотреть свои взгляды на некоторые отжившие связи и отношения с внешним миром. Устройте в своей жизни генеральную уборку, выбросьте все ненужное, освободитесь от грузов старых обязательств, и все ваши неприятности уйдут в прошлое, а будущее приятно удивит вас.

Рыбы (21 февраля - 20 марта)



Рыбам май принесет массу положительных эмоций, а также новые победы и свершения. Несомненно, за успех придется побороться, но ваши усилия не пропадут зря! А еще последний месяц весны побалуует вас всевозможными неординарными событиями и значительными переменами к лучшему во всех сферах жизни, - что ж, вы это вполне заслужили!

Медицинская служба «Гармония 24»



Уход за больными и пожилыми людьми 24 часа в сутки

Медицинское обслуживание и профессиональный уход

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

Бытовые услуги

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

Дополнительные услуги только для НАШИХ ПАЦИЕНТОВ

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

Мы гарантируем Вам

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

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

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

Мы с Вами 24 часа на связи



- STUTTGART - LUDWIGSBURG -
- ESSLINGEN - BÖBLINGEN -

Harmonie 24 GmbH
Ambulanter Pflegedienst
Voltastr. 10, 70376 Stuttgart

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

- SCHWÄBISCH-GMÜND -
- AALEN -

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

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

- BADEN-BADEN - RASTATT -
- KARLSRUHE -

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

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

www.harmonie24.org

В мае на экранах

С 1 мая 2013 года

IRON MAN 3

(«ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК-3»)

Режиссер: Шейн Блэк

Авторы сценария: Дрю Пирс, Шейн Блэк, Стэн Ли

В ролях: Роберт Дауни мл., Гай Пирс, Гвинет Пэлтроу

Группа террористов похищает разработанный армейскими медиками штамм вируса, ускоряющего регенерацию тканей и призванного помочь солдатам в мгновение ока восстанавливаться после ранений. Чтобы справиться с экстремистами, легендарный Тони Старк вводит себе модифицированную версию вируса, после чего костюм Железного человека становится частью его самого.

С 2 мая 2013 года

CHARLIES WELT - WIRKLICH NICHTS IST WIRKLICH

(«МИР ЧАРЛИ: НИЧТО НЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО»)

Режиссер и автор сценария: Роман Коппола

В ролях: Чарли Шин, Билл Мюррей, Кэтрин Уинник

Казалось бы, жизнь владельца известного креативного агентства Чарли Свона удалась: у него отличная работа, хорошие друзья, а самое главное, он встретил, наконец, любовь всей своей жизни, прекрасную Ивонну... Но идиллия длится недолго: Ивонна находит богатую коллекцию фотографий прошлых подружек Чарли и, не желая становиться одной из них, уходит. Как же Чарли вернуть свою возлюбленную?

С 9 мая 2013 года

21 AND OVER

(«ОТ 21 И СТАРШЕ»)

Режиссеры и авторы сценария: Джон Лукас, Скотт Мур

В ролях: Майлз Теллер, Скайлар Эстин, Джастин Чон

Трое друзей решают устроить скромную вечеринку: еще бы, ведь одному из них исполняется 21 год! И неважно, что на следующий день экзамены, а одна кружка пива имеет удивительное свойство превратиться в целое море выпивки... Вступление во взрослую жизнь нужно отметить как следует!

SMASHED

(«В ХЛАМ»)

Режиссер и автор сценария: Джеймс Понсольдт

В ролях: Мэри Элизабет Уинстэд, Аарон Пол, Октавия Спенсер

Кейт и Чарли - молодожены, чей союз построен на обоюдной любви к музыке, веселью и... алкоголю. Особенно к алкоголю. И только, когда из-за губительного пристрастия у Кейт начинаются неприятности, она решает обратиться за квалифицированной помощью.

С 16 мая 2013 года

DER GROSSE GATSBY

(«ВЕЛИКИЙ ГЭТСБИ»)

Режиссер и автор сценария: Баз Лурман

В ролях: Леонардо ДиКаприо, Тоби Магуайр, Кэри Маллиган

Молодой писатель Ник Каррауэй приезжает весной 1922 года в Нью-Йорк, где оказывается соседом известного своими вечеринками миллионера Джея Гэтсби, его кузины Дэйзи и ее мужа, повесы и аристократа Тома Бьюкенена. Неожиданно для себя Ник оказывается вовлеченным в захватывающий мир иллюзий, любви и обманов — и пишет роман о трагедии, разыгравшейся на его глазах.

С 30 мая 2013 года

HANGOVER 3

(«МАЛЬЧИШНИК-3»)

Режиссер и автор сценария: Тодд Филлипс

В ролях: Брэдли Купер, Эд Хелмс, Зак Галифианакис

Последняя, заключительная часть трилогии «Мальчишник»: уже сыграны все свадьбы, и не планируется никаких холостяцких вечеринок... Но закадычные друзья вновь отправляются в дорогу - с самыми неожиданными последствиями, разумеется!



Весеннее обострение

Классическое майское блюдо? Ну конечно же, салат! Он отлично подойдет и в качестве гарнира, и закуски, и поможет избавиться от лишних килограммов перед пляжным сезоном... В общем, приятного аппетита!

Салат из листьев одуванчика

Ингредиенты: 90 г листьев одуванчика, 3-4 стрелки зеленого лука, 5 веточек петрушки и столько же укропа, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка бальзамического уксуса, перец, соль

Листья одуванчика перебрать, вымыть и на 30 минут опустить в миску с подсоленной холодной водой, чтобы убрать горечь. Откинуть на дуршлаг, дав стечь воде. Обсушить и затем мелко порубить. Также порубить петрушку и лук. Соединить с листьями одуванчика, уложить в салатницу, сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом. Украсить веточками укропа.



Салат с баклажанами

Ингредиенты: 4 крупных помидора, 4 небольших баклажана, 8 листьев базилика и петрушки, 100 г сметаны, 5 зубчиков чеснока, оливковое масло

Вымытые и нарезанные кружочками баклажаны посолить и выдержать 15 минут. Затем поместить в дуршлаг, ополоснуть и дать стечь воде. Обсушить бумажным полотенцем. Быстро обжарить и остудить до комнатной температуры. Приготовить соус из сметаны, измельченного чеснока и нарезанной петрушки. Слегка посолить. Нарезать кружками помидоры. Выложить баклажаны, чередуя их с помидорами, на блюдо. Полить готовым соусом. Украсить листьями базилика.



Овощной салат с авокадо

Ингредиенты: кочан зеленого салата, 2 стебля сельдерея, 350 г зеленого сладкого перца, 250 г огурцов, 4 пера зеленого лука, 1 авокадо, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 зубчик чеснока, щепотка сахара, 130 мл оливкового масла и 0,5 чайной ложки горчицы

Помыть, обсушить листья салата, нарезать дольками сельдерея, зеленый сладкий перец, лук, авокадо и огурцы. Порвать на кусочки вымытые и обсушенные листья салата. Заправить и перемешать все ингредиенты.



Салат с редисом и перепелиными яйцами

Ингредиенты: 13 г редиса, 15 г огурца, 20 г листьев салата айсберг, 20 г листьев салата фризе, 20 г листьев салата лоло-росса, 20 г листьев салата радичио, 5 г оливкового масла, 5 г бальзамического уксуса, 2 г соли, 20 г перепелиных яиц

Нарезать редис кружочками, огурец и яйца — соломкой. Нарвать листья салатов айсберг, фризе, лоло-росса, радичио и соединить с нарезанными соломкой огурцом и яйцами, заправить оливковым маслом, бальзамическим уксусом и солью. Перемешать. Приготовленный салат выложить горкой на тарелку. Сверху разместить кружочки редиса.




Салат с сельдереем, ананасом и сыром

Ингредиенты: 4 стебля сельдерея, 150 г консервированного ананаса, 1 яблоко, 100 г сыра, 4 столовые ложки йогурта, соль, перец по вкусу

Все ингредиенты порезать кубиками, соединить, заправить йогуртом (в качестве альтернативы подойдет майонез), приправить солью и перцем, перемешать. Перед подачей салат желателно охладить. Приятного аппетита!

СКАНВОРД

							Напиток на балу у сатаны		Минерал с игрой цветов		Богатый царь из Лидии
«Книга о царях» у иранцев		Звание Стеньки Разина		Дирижаблестроитель Умберто		Фамилия Валико, который Мимино					
							Композитор Камиль ...-Санс		Рабинович		Имя детективной дамы
Река в Африке		Подземный коридор		Блюдо из баранины		Скупая мужская эмоция					
								Сколия как насекомое		Черно-книжник	
«... агнца»							Регламент				
Горный штат США	Претензия братков		Тачка с родины Ленина					«Ибица» среди автомобилей			
				Коллега Брахмы и Шивы			«Зеленое море» в песне				
	Первый житель Эдема		Болтание на турнике					Турман			
					Родной остров поэтессы Сафо		«Ы» в старину				
	Актриса Фостер		Что такое ерихонка?								
	Кубинский танец		Примета Сальвадора Дали				Трибуна для проповеди				
Тара для карандашей		Броневицкая		Роды буйволицы		Дураки и дороги		Азиат с жадными глазами			Представитель сената
											Палка в колесе
Процесс остывания чайника		Процесс среди абитуриентов						Сигнал бедствия			
						... к телу					
Шарф для имиджа		Город в Якутии						Заморская мера длины			

IMPRESSUM



www.veritas-company.de

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

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

Herausgeber / Издатель:

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

Chefredakteurin / Главный редактор:

Anna Kalmann / Анна Кальман

Redaktion / Редакционная подготовка:

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

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



Anzeigendisposition / Размещение рекламы:

Veritas Beteiligung und Management GmbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:

Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

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

АНЕКДОТЫ



В зоопарке:
- Мама, это уже обезьяна?
- Нет, это еще кассир!

кольцо запасного - не раскрывается.
- Ну, если еще и телеги не будет...

прикоснулся к вашему зубу!
- Вы мне наступили на мозоль.

Диверсанту объясняют задание:
- Тебя сбросят на парашюте. Ты приземлишься на поляне. К тебе подъедет телега, и возница отвезет тебя на явочную квартиру. Понял?
- Понял.

Новобранец жалуется:
- Товарищ старшина, смотрите, что мне выдали: брюки только до колен, рубашка болтается, рукава короткие, сапоги на два размера больше, глядеть страшно.
- Все в порядке,- сказал старшина,- воин должен внушать страх.

Сидят две девочки на крыше, одна плохая, другая хорошая и плюют на головы прохожих. Плохая попала три раза, а хорошая - пять.
Вот так добро снова победило зло.

Выпрыгнув из самолета, диверсант дергает кольцо - парашют не раскрывается. Дергает

- Что же вы так кричите, больной! Я даже не



Абрамович в 7-й раз стал отцом

Российский миллиардер Роман Абрамович и его возлюбленная Дарья Жукова принимают поздравления, - в их семье пополнение! В апреле Дарья родила девочку, которую назвали Леа Лу. Это второй общий ребенок для Жуковой и Абрамовича. В 2009 году у них родился сын Аарон Александр. У Романа Абрамовича также пятеро детей от первого брака. Напомним, Жукова и Абрамович начали встречаться в 2006 году, а спустя год Роман развелся со своей супругой Ириной. Но несмотря на наличие двоих детей, связывать себя законным браком миллиардер и владелица галереи «Гараж» пока не спешат. Впрочем, путешествовать по миру на яхте Eclipse (именно таким путем Дарья и Роман прибыли в порт Нью-Йорка перед рождением дочери) вполне можно и без штампа в паспорте...



Елка – икона российского стиля

Знаменитый российский модельер Вячеслав Зайцев заявил, что титул иконы стиля страны он бы отдал певице Елке. Исполнительница хитов «Мальчик-красавчик», «Прованс» и «Только не падай духом» в свое время достаточно активно экспериментировала с имиджем. Несколько лет назад она предпочитала кеды и джинсы, потом полюбила наряды в стиле этно, а теперь выбирает преимущественно классические туалеты, хотя время от времени и не прочь блеснуть в чем-нибудь неординарном. Интересно, что сама Елка признается, что за модными трендами особо не следит: «Мода — такая капризная штука! Лет десять назад все было достаточно просто, а сейчас тяжело уследить за всеми трендами и направлениями, и это при том, что мода циклична. Для меня важнее быть стильной. Лучше по крупицам собирать свой стиль, чем гнаться за модой и в результате выглядеть нелепо. Я против фанатичного следования модным тенденциям!».

And the winner is...

Стали известны имена лауреатов награды «Жорж-2013», «народной кинопремии» наподобие американской People's Choice Awards, учрежденной российскими блогерами в 2005 году с целью дать возможность простым зрителям проголосовать за любимый фильм или актера. В номинации «Лучший актер» в этом году победителем стал Иван Охлобыстин, «Лучшей актрисой» стала Кристина Асмус, в номинации «Российская комедия года» приз достался картине «8 первых свиданий» с Оксаной Акиньшиной и Владимиром Зеленским в главных ролях, а в категории «Российская драма года» победителем стала картина картина «ДухLess» с Данилой Козловским в главной роли. Церемония награждения победителей прошла в апреле в московском клубе «P!PL».



В полку народных артистов Российской Федерации – пополнение

Президент России Владимир Путин подписал указ о присвоении 18 деятелям культуры почетного звания «Народный артист Российской Федерации» за заслуги в области кинематографического, музыкального, театрального и хореографического искусства. В частности, звания присвоены артистам Ивану Агапову, Наталье Гвоздиковой, Анатолию Лобозкому, Игорю Скляру, Льву Прыгуну, Елене Цыплаковой, Николаю Чиндякину. Кроме того, народной артисткой Российской Федерации стала 45-летняя певица Валерия.

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