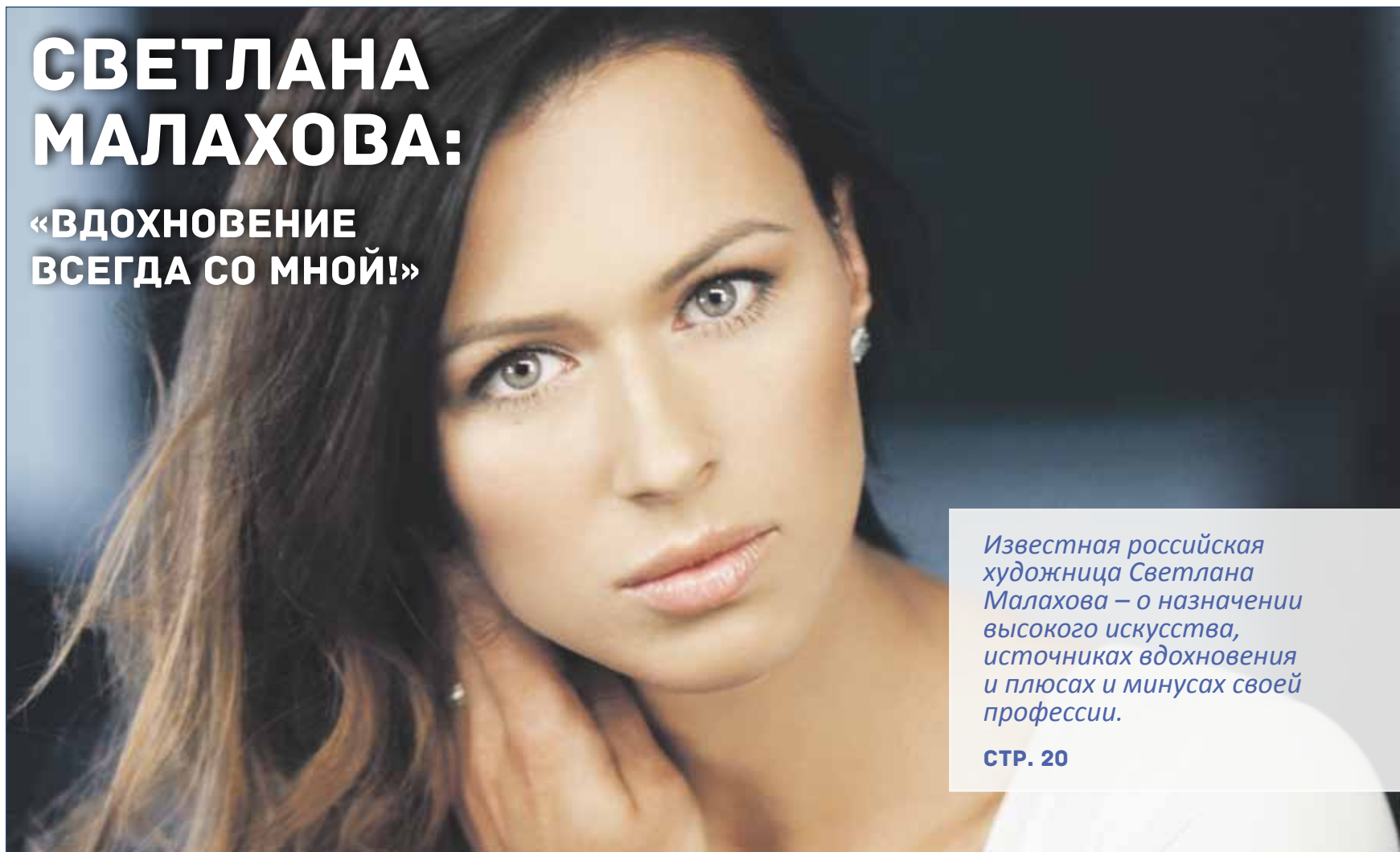


СВЕТЛАНА МАЛАХОВА:

«ВДОХНОВЕНИЕ
ВСЕГДА СО МНОЙ!»



Известная российская художница Светлана Малахова – о назначении высокого искусства, источниках вдохновения и плюсах и минусах своей профессии.

СТР. 20

ТЕМА

Пряником заманишь **СТР. 26**

Душистые и нежные, медовые и имбирные, шоколадные и коричные, большие и маленькие... Разве можно представить себе оставшееся до Рождества время без пряников?



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Ради прекрасных глаз

Глаза – это не только «зеркало души», отражающее внутренний мир их обладателя, но и показатель состояния здоровья человека.

СТР. 10



ЗА РУЛЕМ

Взгляд в будущее: картинки с выставки

Новинки юбилейного Франкфуртского автосалона: что готовит нам в автомобильном плане грядущий год?

СТР. 16



ВОКРУГ СВЕТА

Праздник каждый день

Испания в ноябре обретает какое-то новое качество, не подлежащее описанию словами, но придающее ей неповторимую притягательность.

СТР. 22

В мире



До поры, до времени

Финансовый кризис в США (который, без сомнения, самым негативным образом отразился бы и на состоянии мировой экономики) предотвращен. Согласованный в Конгрессе компромиссный законопроект о повышении потолка госдолга и возобновлении финансирования правительства с опозданием на более чем 2 недели все же вступил в силу. Он предусматривает восстановление бюджетных ассигнований на полноценную работу федеральных министерств и ведомств до 15 января следующего года и повышение потолка госдолга, позволяющее США продолжить заимствования до 7 февраля. Тем не менее изменения к инициированной президентом Бараком Обамой программе медицинского страхования, ставшей камнем преткновения в вопросе согласования нового государственного бюджета (именно из-за этого США почти 3 недели находились на грани дефолта), так и не были приняты, а сама проблема решена, как говорится, «до поры, до времени»...

В небе над Ближним Востоком

Подразделения противовоздушной обороны армии Ирана и Корпуса «стражей исламской революции» провели масштабные маневры «Защитники небес Велаята-5». В учениях, которые прошли в октябре, участвовали 12 000 военнослужащих. Напомним, что в августе 2013 года Тегеран заявил, что созданная иранскими специалистами интегрированная система воздушной обороны способна обнаруживать и уничтожать любые цели, в том числе «самолеты-невидимки», тем не менее все технические усовершенствования носят оборонительный характер. Практически одновременно с иранскими маневрами состоялись учения израильских ВВС. По всей видимости, летчики «репетировали» возможную операцию против Ирана и проверяли, действительно ли новая система ПВО так хороша, как утверждают иранские «защитники небес».



Дело о гибели «Эстонии» закрыто

Последняя попытка найти ответственных за гибель в 1994 году парома «Эстония» завершилась неудачей. Попытки в судебном порядке возбудить во Франции дело против судоходной компании Jos L Meuer и классификационной фирмы Burea Veritas предпринимались с 1996 года, однако адвокаты нуждались в большем количестве документов о потерпевших. Франция была выбрана местом судебного процесса в связи с тем, что французское законодательство позволяет привлекать к ответственности больше людей (в то же время подобное привлечение к иску является и более затратным). Паром «Эстония», который шел из Таллинна в Стокгольм, в ночь на 28 сентября 1994 года попал на Балтийском море в шторм и затонул, погибли 852 человека, 137 человек спаслись. Согласно итоговому резюме международной комиссии по расследованию трагедии, причиной крушения стали конструкционные погрешности судна.

«Фукусима»: под угрозой весь мир

Экологи всего мира бьют тревогу: защитная дамба японской АЭС «Фукусима-1», окружающая цистерны с радиоактивной водой, оказалась непрочной. Жидкость, содержащая источники бета-излучения, вытекает уже не ручьем, а полноводной рекой, причем уровень радиоактивности, согласно последним замерам, составляет 1,4 тысячи беккерелей на литр воды (нормой является концентрация стронция и цезия в 30 беккерелей на литр). Причиной такого устрашающего роста радиации стали ливневые дожди, принесенный тайфуном Випа, которые могли смыть загрязнение с почвы в выводные каналы. И, если ранее сообщалось о том, что с «Фукусимы» в океан ежедневно утекает 300 тонн радиоактивной воды, то теперь эти данные считаются устаревшими: утечка происходит уже не из одного резервуара, а из нескольких.



В Германии

Жить играючи

Spielwies`n 2013

С 1 по 3 ноября 2013 года в Мюнхенском выставочном центре пройдет международная выставка игр, творчества и активного отдыха Spielwies`n 2013. На ней будут продемонстрированы как новые товары и тенденции отрасли, так и старая добрая «классика жанра». Широкомасштабная экспозиция Spielwies`n включает не только игрушки и развивающие игры, но и книги, и товары для спорта, и всевозможные идеи для проведения досуга. Психологи, сопровождающие выставку, помогут родителям найти правильный подход к своим детям и подсказать виды игр для оптимального физического и умственного развития подрастающего поколения.



Для дома, для семьи

Mode - Heim - Handwerk 2013

На Международной выставке моды, товаров для дома и ремонта, которая состоится в Эссене с 2 по 10 ноября, все члены семьи, от мала до велика, непременно найдут что-то интересное для себя. Модная одежда и обувь, мебель и аксессуары, инструменты и отделочные материалы, осветительные приборы, ковры и бытовая техника – словом, все для дома, все для семьи!

Пир на весь мир

Plaza Culinaria 2013

Выставка кулинарного искусства Plaza Culinaria 2013 - это уникальная возможность перенять опыт у кутюрье высокой гастрономической моды, которые считают приготовление блюд настоящим искусством. Авторские рецепты и технологии от звездных кулинаров и кондитеров из разных стран мира будут демонстрироваться с 8 по 10 ноября 2013 года во Фрайбургском выставочном центре в рамках мастер-классов и шоу, проходящих в разных секторах выставки, которая пользуется огромной популярностью не только у профессионалов, но и у любителей, а также тех, кто не хочет отказывать себе в маленьких и больших кулинарных удовольствиях.



IMPORT SHOP BERLIN

Импортные радости

Import Shop Berlin 2013

Что может быть прекраснее предвкушения праздника и подготовки к нему? Только посещение самой большой выставки-ярмарки изделий народного промысла Import Shop Berlin 2013! С 13 по 17 ноября 2013 года в столичном выставочном центре будут представлены как самые разные товары на актуальную тему Рождества, так и изделия разных народов мира. А самое приятное, - все экспонаты выставки можно сразу же приобрести. Говорят даже, очень недорого...

Деньги правят миром

Numismata Frankfurt 2013

Посещение Международной выставки нумизматики Numismata Frankfurt 2013 (23 и 24 ноября 2013 года) непременно превратится в настоящий праздник для детей и взрослых! Монеты и купюры разных стран, народов и времен, экскурсии в историю и взгляды в будущее денег и их эквивалентов, лекции и доклады – и это далеко не все, чем порадует нас в этом году Numismata. И, если из-за осенних проливных дождей в очередной раз сорвалась ваша долгожданная семейная вылазка на природу, не расстраивайтесь, лучше воспользуйтесь возможностью сходить на одну из интереснейших выставок года и узнать, на самом ли деле деньги правят миром...





Криминальная хроника

Состоялся суд над убийцами владельца First Club

В Берлинском криминальном суде было рассмотрено дело об убийстве Йохена Штрекера, владельца элитного столичного ночного клуба First Club. Напомним, 3 марта тело 59-летнего Штрекера с многочисленными признаками физического насилия было обнаружено в ванной комнате в его апартаментах. Всюду в помещении была кровь. Представители полиции, прибывшие на место преступления, не смогли установить ни следов взлома, ни – что их удивило еще больше – каких-либо улик, указывающих на то, что в квартире предпринимателя находился кто-то посторонний. И только технический анализ звонков и смс-сообщений, поступавших в предположительное время убийства на мобильный телефон жертвы, позволил полицейским (кстати, в достаточно короткий срок – уже через 13 дней после трагедии) выйти на след 29-летнего Марек Ф.

и его «напарника», 34-летнего Михаэля М. Как обнаружилось, Марек Ф. назначил владельцу First Club встречу в его квартире сразу после закрытия клуба в ночь с 2 на 3 марта, чтобы обсудить некое «коммерческое предложение», но на деловое свидание пришел далеко не с мирными намерениями – нанеся Штрекеру 4 ножевых ранения в грудь и спину, Ф. впустил в его апартаменты своего товарища, который, заметив, что жертва еще подает признаки жизни, хладнокровно добил ее. Вдвоем они, забрав предварительно часы, наличные деньги и прочие ценные вещи убитого ими бизнесмена, устроили настоящую генеральную уборку квартиры, тщательно пропылесосив ее и протерев специальным составом мебель, сантехнику и ручки дверей. Перед тем, как захлопнуть за собой дверь, Марек Ф. отправил со своего телефона смс-сообщение Штрекеру, в котором сожалел, что тот, по всей видимости, забыл об их встрече. Именно благодаря тому, что следствие сумело точно определить место отправки этого сообщения, Ф. и М. были задержаны, против них возбуждено уголовное дело.



Задержан грабитель, державший в страхе владельцев столичных АЗС

Владельцы столичных автозаправок могут вздохнуть спокойно: недавно в Берлине был арестован 39-летний гражданин Латвии, совершивший более десятка вооруженных ограблений магазинов при АЗС. Ограбления происходили по отработанной схеме: злоумышленник входил поздним вечером в помещение магазина и, взяв с витрины плитку шоколада, подходил расплачиваться к кассе. После того, как сотрудники АЗС открывали лоток кассового аппарата, он приставлял им пистолет к виску и приказывал выдать все наличные деньги, а затем лечь на пол и не шевелиться до его ухода. На основании показаний потерпевших был создан достаточно точный фоторобот налетчика, который и позволил водителю полицейской патрульной машины, захватившей на одну из берлинских заправок, задержать с целью проверки документов мужчину, внешне похожего на разыскиваемого. Паспорта или прав тот предъявить не смог, зато попытался вытащить из сумки пистолет. Полицейскому удалось без кровопролития задержать преступника и доставить его в участок, где тот сразу сознался в своих злодеяниях, объяснив, что он наркоман и все преступления совершал, чтобы добыть деньги на очередную дозу.



Раскрыта попытка ввоза в Германию 9,5 миллионов контрабандных сигарет

Сотрудники Федерального таможенного управления в результате проведенных оперативных мероприятий раскрыли попытку очередного ввоза крупной партии контрабандных сигарет в Германию. В 40-футовом контейнере, следовавшем из ОАЭ в Польшу транзитом через порт Гамбурга и содержащем, согласно сопроводительным документам, партию полотенец и постельного белья, таможенники обнаружили специальные тайники, в которых и были тщательно спрятаны 9,5 миллионов контрабандных сигарет. Если бы попытка выгрузить сигареты на территории ФРГ увенчалась успехом, то урон для немецкого госбюджета в виде недополученного акцизного налога мог бы составить более 1,65 миллионов евро.

Над железными дорогами ФРГ нависла угроза терактов

Террористы «Аль-Каиды» планируют в период рождественских каникул организовать серию атак на скоростные поезда в Германии. Спецслужбы страны приведены в состояние повышенной готовности. Информацию о возможных терактах Федеральное новостное агентство (BND) получило в результате прослушки телефонного разговора высокопоставленных членов «Аль-Каиды». Эксперты в сфере безопасности предполагают, что террористы могут планировать диверсии на железнодорожных путях, а также повреждения контактных проводов. Не исключают они и угрозу подрывов бомб на пути следования скоростного поезда или в тоннелях. Спецслужбы допускают и попытки терактов в самих скоростных поездах. В настоящее время под контроль взяты трассы скоростных поездов и вокзалы, а с конца ноября крупные транспортные узлы страны будут патрулировать полицейские в штатском.



ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2014

ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЯ

ДОВЕРЬТЕСЬ ЭКСПЕРТУ ПО СТРАХОВАНИЮ!

МЫ ПОДБЕРЕМ ДЛЯ ВАС ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ!

*А также индивидуальные программы,
подробные консультации по всем вопросам страхования
на русском языке и гибкая система скидок*

Специальные предложения по страхованию



С нами Вы экономите до 30% страховых взносов!

Сравнительный анализ существующих договоров с гарантией значительной экономии страховых взносов и улучшения условий страхования

Все виды страхования: KFZ, Leben, Hausrat, Unfall, Haftpflicht etc.

Полная прозрачность цен и условий

Сотрудничество с разными страховыми компаниями

Представление Ваших интересов при обращении к страховым компаниям



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



■ ■ ХРИСТИАНСКАЯ ■ ■ СЕМЬЯ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НОВЫЙ КАТАЛОГ «ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ»!

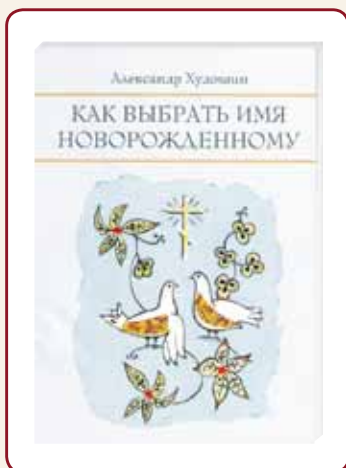
**Огромный ассортимент уникальных товаров,
быстрая доставка, низкие цены!**

Тел.: +49 (0) 30-688 377 170, факс: +49 (0) 30-688 377 167 | christ-familie.eu



Юлия Вознесенская
«Путь Кассандры,
или приключения с макаронами»
Фантастический
приключенческий роман

592 стр., твердый переплет
13,50 евро



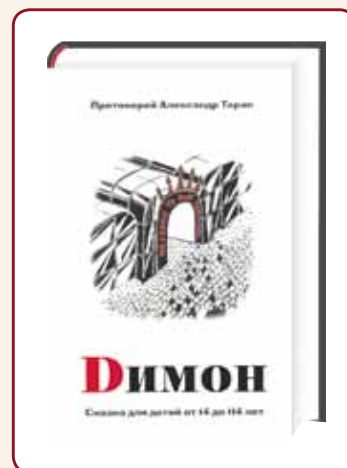
Александр Худошин
«Как выбрать
имя новорожденному»
Ответ на самый актуальный
вопрос, встающий перед
будущими родителями

64 стр., мягкая обложка
1,50 евро



«Целебник. Православный
календарь на 2014 год»
Описание церковных
праздников и постов

176 стр., мягкая обложка
6,80 евро



Протоиерей Александр Торик
«Димон. Сказка для детей от
14 до 114 лет»
Увлекательные истории для
всей семьи

429 стр.,
12,80 евро



Протоиерей Илия Шугаев
«Как сохранить семью»
О причинах неблагополучия в
семьях и путях их преодоления

92 стр., мягкая обложка
2,50 евро



Цепь серебряная

Ширина плетения 4,5 мм
Вес 19641 г, длина 55 см
126,90 евро



Крест нательный

Золото 585 пробы
Вес 1,53 г, 16 x 30 мм
115,10 евро



Ложка чайная
с ангелом-хранителем

Серебро, вес 25,13 г, 135 мм
95,00 евро

**Книги, иконы, ювелирные изделия, утварь и многое другое
– в новом номере каталога «Христианская семья»!**

Заказывайте по телефону, по факсу или по Интернету!

Тел. 030 / 688 377 170, факс 030 / 688 377 167

www.christ-familie.eu

Православные праздники ноября

«Икона — это книга о вере... И чем чище и выше жизнь христианина, тем доступнее его душе язык иконы.»

Монахиня Иулиания (Соколова)

В ноябре Русской Православной Церкви отмечают сразу несколько светлых и добрых праздников, посвященных чудотворным иконам Богородицы.

Чудотворными именуются иконы, через которые явным образом подаются видимые знаки благодати Божией (например, исцеление больных). Хотя, по сути, все иконы чудотворны, с некоторыми из них связаны особо выдающиеся духовные события и чудеса. Из множества чудотворных икон Богородицы, почитаемых в Русской Православной Церкви, ни одна не распространена в таком количестве списков, как Казанская. К ней чаще всего обращают взоры в бедах, болезнях и тяготах, а 4 ноября отмечается посвященный ей праздник - День иконы Казанской Божьей Матери. История этого праздника началась в 1579 году со страшного пожара в Казани, после которого дочери купца Онучина Матроне явилась во сне Богородица и открыла ей, что под развалинами их дома находится Ее чудотворный образ, зарытый в земле тайными исповедниками христианства еще при татарском владычестве. Родители вначале не обратили внимания на рассказ девочки, но чудесное явление Небесной Царицы повторилось трижды, и икона необыкновенной красоты, сияющая совершенно свежими красками, была найдена. Свою чудесную помощь икона явила в Смутное время, когда Россия подверглась вторжению польских интервентов. Нижегородское ополчение Минина и

Пожарского с иконой Казанской Божьей Матери подошло к стенам Москвы и, готовясь к штурму, три дня постилось и молилось пред иконой Богоматери о победе. Архиепископу Арсению, который был в плену у поляков, было видение преподобного Сергия Радонежского, который сказал: «Арсений, наши молитвы услышаны, Богородицей. Суд Божий об Отечестве приложен на милость, завтра Москва будет в руках осаждающих и Россия спасена». И как бы в подтверждение истинности пророчества архиепископ исцелился от болезни. Арсений оповестил русских воинов о видении и пророчестве великого святого Русской земли, и на следующий день ополчение выбило поляков из Китай-города, а через два дня был освобожден Кремль. В память освобождения Москвы от поляков и было установлено празднование Казанской Божьей Матери.

6 ноября православные христиане отмечают день Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость», прославившейся чудотворением в 1688 году. Родная сестра патриарха Иоакима Евфимия долгое время страдала неизлечимой болезнью. Однажды утром, во время молитвы, она услышала голос: «Евфимия! Иди в храм Преображения Сына Моего; там есть образ, именуемый «Всех скорбящих Радость». Пусть священник отслужит молебен с водосвятием, и получишь исцеление от болезни!». Евфимия, узнав, что такая икона, действительно, есть в Москве, в храме Преображения на Ордынке, исполнила повеление Пресвятой Богородицы - и исцелилась. И, как Евфимии Божия Мать принесла благодать Христову, заботу и покровительство, так и нам, с верою и благоговением сохраняющим заповеди Ее Сына, Иисуса Христа, непременно подарит надежду, благословение и помощь!

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

«Да» и «нет» не говорите...

Повальное увлечение здоровым образом жизни не затронуло сегодня лишь ленивых. Да и те все чаще склоняются к решению заменить черный чай на зеленый, интенсивно заниматься спортом, питаться исключительно биопродуктами... Потому что это полезно и продлевает жизнь. Кто бы спорил, конечно! Но, оказывается, не все рекомендации по здоровому образу жизни имеют под собой разумную основу. Некоторые из них на поверку оказываются просто набором слов, не несущим в себе никакого рационального зерна, или попросту вредят вашему здоровью.

Итак, верно ли утверждение, что...

«Спорт – это прямой путь к здоровью, поэтому чем больше тренировок, тем лучше результат»

Нет, не совсем. Как и в любом деле, в занятиях спортом важно найти золотую середину. Доказано, что чересчур интенсивные физические нагрузки (такowymi считаются, например, ежедневные 2-часовые занятия в тренажерном зале) приводят к ускорению естественного износа суставов и связок, повреждению мышц, возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. В качестве примера можно привести типичную проблему профессиональных спортсме-

нов, у которых уже в 35-40 лет часто возникают серьезные проблемы со здоровьем из-за чрезмерных нагрузок на опорно-двигательную систему. Кроме того, «приучив» вначале свой организм к активным тренировкам, а потом по каким-то причинам отказавшись от них, вы можете быть уверены в самых неблагоприятных последствиях вроде резкого набора лишнего веса или ослабления мышечно-связочного аппарата. Поэтому спорт, конечно, дело хорошее, но в меру.

«Утренняя пробежка помогает похудеть»

Нет, не помогает. Во-первых, как показали новейшие исследования, бег трусцой дает слишком сильную нагрузку на суставы и слишком слабую – на мышцы, поэтому снижение веса за счет уменьшения мышечной массы здесь очень маловероятно. К тому же, чтобы похудеть на один килограмм, нужно «сжечь» около 8000 калорий, тогда как получасовая пробежка «поглощает» всего 800. Во-вторых, полным людям вообще не рекомендуется бегать, потому что подобная физическая нагрузка чрезмерна для сердца.

Желающим уменьшить свой вес вместо джоггинга по утрам врачи советуют заниматься более «легкими» видами спорта, например, плаванием или ходьбой.

«...Ужин отдай врагу»

Не всегда. Все зависит от режима дня, а точнее, когда именно происходит ужин и когда – отход ко сну. Действительно, есть менее чем за два часа до сна вредно, потому что пища не успеет полностью перевариться. Но вместе с тем гораздо вреднее мучиться ночью от голода, особенно если вы «сова», и пик вашей физической активности приходится на вторую половину дня. Оптимальный вариант: не отказываться от ужина совсем, а сделать его максимально облегченным: для этого отлично подойдут яблоки, бананы, легкие обезжиренные несладкие йогурты и блюда из овощей.

«Зеленый чай полезнее черного»

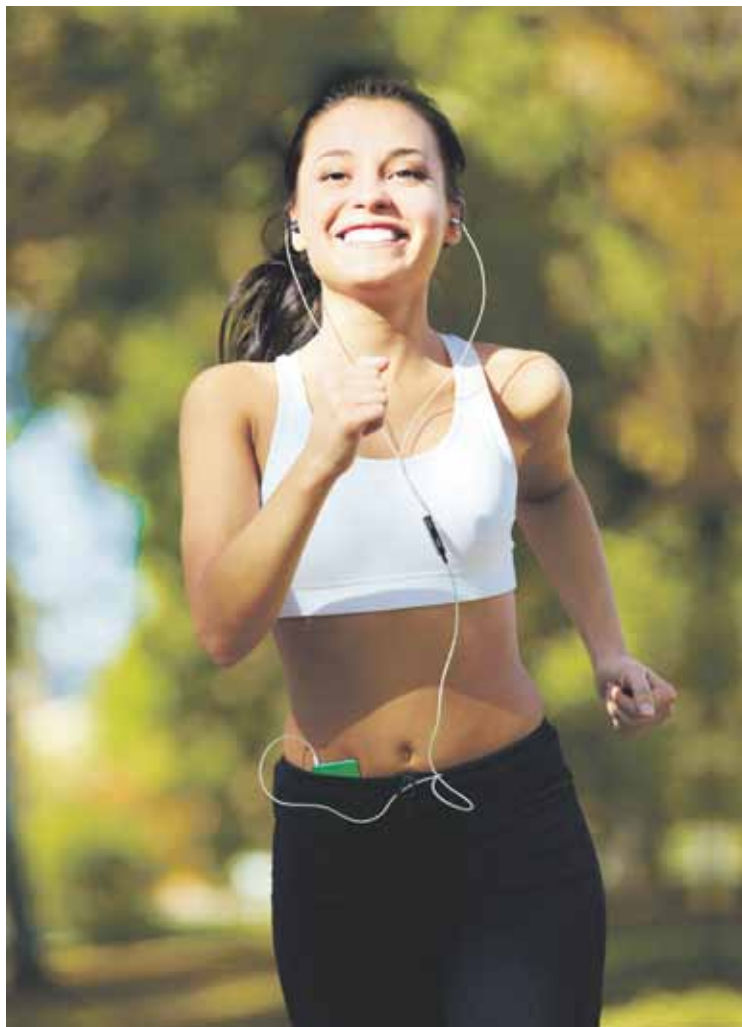
Не обязательно. Зеленый чай не рекомендуется пить, в частно-



сти, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в то время как при резком снижении давления, а также при спазме сосудов черный чай гораздо эффективнее и полезнее зеленого. Наиболее предпочтительна для здоровья комбинация зеленого и черного чаев одновременно!

«Чтобы избежать авитаминоза, нужно регулярно принимать витаминные препараты»

Нет. Потому что лучшая профилактика авитаминоза – употребление натуральных витаминов, содержащихся в пище, а не их искусственных аналогов. Объясняется это тем, что употребление большего, чем необходимо, количества природных витаминов приводит к тому, что бактерии, содержащиеся в микрофлоре кишечника, разрушают и выводят лишнее, поэтому передозировка витаминов в натуральной пище практически невозможна, а в искусственном режиме – вполне вероятно. Перед тем, как приобретать «синтетические» витаминные препараты, надо проконсультироваться с лечащим врачом и выяснить, какие именно витамины вам нужны. А бездумное употребление витаминных препаратов может привести к перегрузке печени и почек, нарушить необходимый баланс в организме, внося в него вместо упорядоченных структур хаос.



«Лучший способ стимулирования иммунной системы и профилактики простуды – это ударная доза таблеток, содержащих витамина С»

Нет. Суточная норма витамина С, которую ни в коем случае не рекомендуется превышать, – 100 мг в день. Чрезмерные дозы этого витамина ухудшают течение некоторых инфекционно-аллергических заболеваний, и, в частности, ревматизма. Наиболее опасным следствием максимальной дозы витамина С является повышенная свертываемость крови, в результате чего образуются тромбы. Больные диабетом должны знать, что большие дозы витамина С угнетают выработку инсулина поджелудочной железой и повышают содержание сахара в моче и крови. Уж лучше насморк...



«Стресс и негативные эмоции вредны для здоровья»

Нет (если только речь идет не о хронических стрессах). Периодические «нервные встряски» не только не ослабляют, но и, напротив, стимулируют иммунную систему, повышая сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Кроме того, непродолжительные стрессы ускоряют процесс заживления мелких ран, ссадин и ушибов. Между прочим, сильные положительные переживания так же встряхивают организм, как и отрицательные, и точно так

же могут привести, например, к инфаркту. Лучший способ продлить жизнь – не поддаваться эмоциям и относиться ко всему философски.

же могут привести, например, к инфаркту. Лучший способ продлить жизнь – не поддаваться эмоциям и относиться ко всему философски.

«От фруктов не поправляются»

Нет. Практически все фрукты содержат сахар, а значит, снабжают организм калориями. Некоторые фрукты, такие, как виноград и бананы, даже активнее в этом отношении, чем шоколад или белый хлеб! Поэтому тем, кто вынужден следить за своим весом, рекомендуется ограничиться арбузами, грейпфрутами, клубникой, сливами и ананасами. Последние, кстати, хоть и относятся к категории самых богатых сахаром фруктов, совершенно безопасны для фигуры, поскольку содержат бромелин – вещество, способствующее сжиганию жиров.

«Кто не курит и не пьет, тот до ста лет доживет»

И да, и нет. Конечно, здоровый образ жизни – залог долголетия, но не меньшую роль играют тут и другие факторы риска (инфекции, несчастные случаи), и, пожалуй, в первую очередь, генетический набор, унаследованный от предков. С другой стороны, один из самых высоких в мире показателей средней продолжительности жизни зафиксирован на Кубе (76 лет для мужчин, 82 – для женщин), причем возраст более 3 тысяч кубинцев перевалил за сотню. Аргентинские ученые, заинтересовавшись этим феноменом (ведь условия жизни в этой стране «победившего социализма» не самые благоприятные в мире!), пришли к выводу, что причиной долголетия жителей Кубы являются... регулярный секс, курение сигар, крепкий кофе и положительные эмоции вкупе с постоянным хорошим настроением. Так что делайте выводы...

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

Ради прекрасных глаз

Глаза – это не только «зеркало души», отражающее внутренний мир их обладателя, но и показатель состояния здоровья человека. Например, покрасневшие глаза – первый признак переутомления, а отеки или круги под ними часто свидетельствуют о хронических запорах, болезнях почек и печени. Вывод? Чтобы окружающие были готовы сделать все ради ваших прекрасных глаз, им (глазам) нужно уделять повышенное внимание.

Конец осени и начало зимы – непростое время для всего организма, и глаза тут не исключение. Перепады температур, излишне сухой воздух в помещениях и повышенная влажность на улице способствуют появлению морщинок вокруг глаз, синяков и «мешков» под глазами, не говоря уже о «кроличьем» синдроме – покрасневших, воспаленных белках. Чтобы избежать подобных неприятностей, самое время немедленно принять за спасательные косметические процедуры, которые помогут вернуть здоровье и блеск вашим глазам.

Самое лучшее средство для ухода за глазами – это полноценный сон. Специалисты рекомендуют спать не менее 7-8 часов в день! Идеальное положение во время сна – на спине или на боку. А вот привычка спать лицом в подушку может спровоцировать появление глубоких морщин вокруг глаз. Кстати, о подушке – неправильное положение головы во время сна приводит к отекам и образованию мешков под глазами, поэтому подушка не должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой.

Для придания глазам «звездного» сияния и железного здоровья необходимо правильно питаться, так как при недостатке витаминов ухудшается зрение, глаза быстро устают, краснеют, чешутся и слезятся. Но... именно сейчас количество овощей и фруктов в нашем рационе сведено практически к нулю, а организм в борьбе с холодами и стрессами требует чего-то более существенного, чем растительная пища. Первая «помощница» и лучшее решение проблем межсезонья – тривиальная морковь. Она богата витамином А, «источником молодости» для клеток глаз, стимулирующим их и заботящимся об их обновлении. Кроме этого, морковь поставляет в организм бета-каротин, способствующий предотвращению некоторых заболеваний глаз и усиливающий иммунную систему. При его недостаточности нарушается способность глаз приспособливаться к слабому освещению (так называемая кури-

ная слепота), ухудшается восприятие синего и желтого цветов. Поэтому не ленитесь ежедневно выпивать стакан свежевыжатого морковного сока или съесть 2-3 морковки! Незаменим для красоты и здоровья глаз также витамин В6, или пиридоксин, предотвращающий сильное напряжение глаз (при его недостатке нередко начинают дергаться веки) и содержащийся в капусте, яичных желтках, рыбе всех сортов. А вот сезонный недостаток витамина С, поддерживающего тонус глазных мышц (плохое зрение на склоне лет обусловлено главным образом нехваткой витамина С, который должен ежедневно поступать в организм, поскольку сам организм его не вырабатывает), можно восполнить, обогатив свой рацион сладким перцем, яблоками и цитрусовыми. Не так уж все и сложно, правда? Немного проблематичнее обстоит дело с абсолютным «хитом»



для поддержания здоровья и красоты глаз – черникой. Ее способность улучшать зрение издавна используется в народной медицине, а многочисленные научные исследования подтверждают ее народную славу. Ягоды черники усиливают остроту зрения, уменьшают усталость глаз от продолжительной работы при искусственном свете, ускоряют обновление сетчатки глаза, чувствительной к свету. Но вот ноябрьская черника, как правило, оранжевого происхождения, и не отличается особо высокой концентрацией полезных веществ, так что сейчас ее потребление стоит увеличить как минимум вдвое (если летом достаточно съесть 200 г свежей черники в день, то зимой – не менее 400 г!).

Так как кожа вокруг глаз наиболее подвержена риску появления морщин из-за особенности своей структуры (она очень тонкая и постоянно в движении (мы моргаем до 10 тысяч раз в день), бедна естественным жиром и влагой, под ней находится мало подкожно-жировой клетчатки, она не отличается упругостью и эластичностью), и уход за ней должен быть соответствующим. Для эффективного ухода за нежной кожей вокруг глаз необходимы специальные средства – как очищающие молочко или лосьон, так и кремы. Они ни в коем случае не должны содержать спирт, зато в обязательном порядке – питательные и защитные вещества (экстракт айвы или шиповника, растительные масла, ланолин, коллаген и пр.), препятствующие образованию морщин. Очищающие молочко или лосьон служат для деликатного удаления макияжа, а также пыли, грязи и жира, скопившихся за день на коже. Очень полезно делать с их помощью примочки на кожу век: нанесите немного очищающего средства на сухую салфетку или ватный тампон, приложите к векам на 3-7 минут. Это поможет снять покраснение и раздражение, уменьшит отеки и темные круги под глазами. А вот кремы или гели для глаз рекомендуется накладывать на кожу легкими движениями в направлении к вискам по верхнему веку и от наружного угла глаза к внутреннему по нижнему веку подушечками пальцев, слегка «вбивая» их в кожу. В качестве дополнительной «питательной опции» идеально длать специальную глазную маску. Для этого смешайте в равных пропорциях питательный ночной крем и сметану, нанесите смесь на кожу вокруг глаз и оставьте ее на 20 минут, после чего смойте теплой водой и по нижнему веку к вискам нанесите крем для глаз.

Старый, испытанный рецепт устранения покраснения глаз – заварить 2 пакетика черного чая, остудить его и положить на веки на 5-7 минут. Секрет этого метода в том, что дубильная кислота, содержащаяся в чае, быстро и эффективно сужает кровеносные сосуды. Хорошо действуют на глаза десятиминутные «успокаивающие» компрессы с ромашковым чаем: 0,25 л крепко заваренного ромашкового чая смешать с 0,25 чайной ложки оливкового масла, пропитать полученной смесью ватные подушечки или салфетки и положить их на веки. Так же эффективно действуют примочки из свежих огурцов или мелко нарезанной петрушки (для усиления их действенности рекомендуется накрывать зелень сверху влажными ватными тампонами).

Маленькие косметические хитрости также помогут придать взгляду сияние: скажем, тонкая белая или перламутрово-серая линия, нанесенная на нижнее веко над линией роста ресниц, визуально увеличивает глаз, создает эффект «подсветки». Трагическую «синеву» под глазами лучше ретушировать специальным консилером, а не тональным кремом. Преимущество консилеров в том, что они содержат специальные светоотражающие частички, их состав более плотный, чем у тональных кремов, а значит, они и «корректируют» лучше. После долгого и утомительного рабочего дня не стоит увлекаться тенями темных тонов, иначе вместо эффекта smoky eyes вы получите настоящую «мечту Дракулы»... Лучше пойти от обратного: светлые тени зрительно придают глазам объем и «убирают» следы усталости. Вы мечтаете о длинных, густых ресницах? Их можно получить легко и просто, нанеся тушь в несколько слоев. Дело в том, что удлинение ресниц достигается за счет полимеров, высыхающих на воздухе. Оптимальная техника нанесения туши - медленное зигзагообразное проведение щеточкой от корней к кончикам. По мере высыхания полимеров ресницы удлиняются. Накладывать тушь нужно тонкими слоями, чтобы избежать склеивания ресниц, а после нанесения одного слоя нужно дать туши немного подсохнуть. И помните - тушь должна быть свежей! Любая, самая дорогая тушь имеет ограниченный срок действия - около 6 месяцев. Перед сном обязательно очи-

щайте глаза от макияжа - длительное воздействие краски иссушает кожу и ресницы, более того, частички туши могут попасть в глаза и вызвать их воспаление, спровоциро-

вать конъюнктивит или отек век. И тогда будет неважно, сколько вы съели до того моркови или черники...

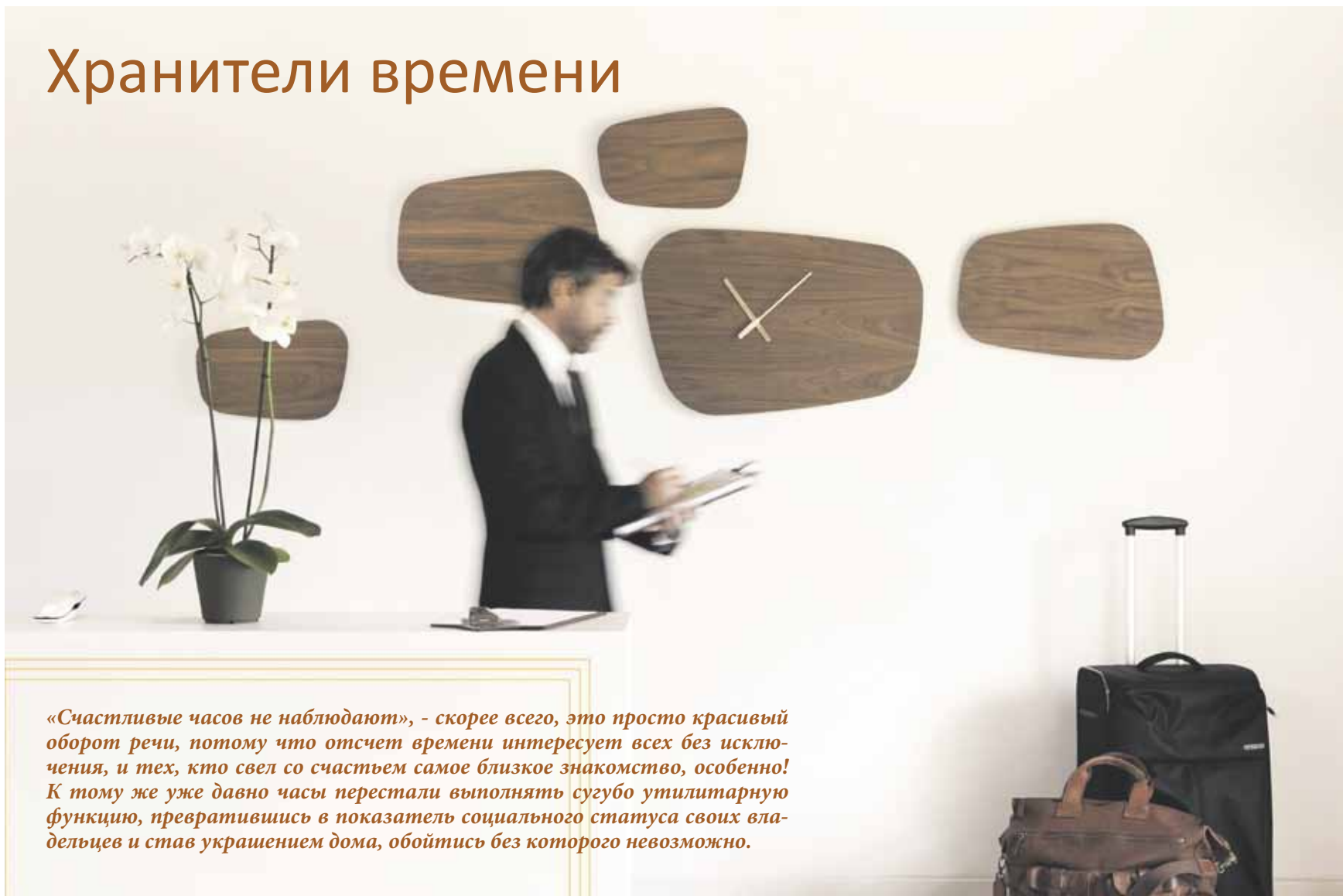


СУДОКУ

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

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

Хранители времени



«Счастливые часов не наблюдают», - скорее всего, это просто красивый оборот речи, потому что отсчет времени интересует всех без исключения, и тех, кто свел со счастьем самое близкое знакомство, особенно! К тому же уже давно часы перестали выполнять сугубо утилитарную функцию, превратившись в показатель социального статуса своих владельцев и став украшением дома, обойтись без которого невозможно.

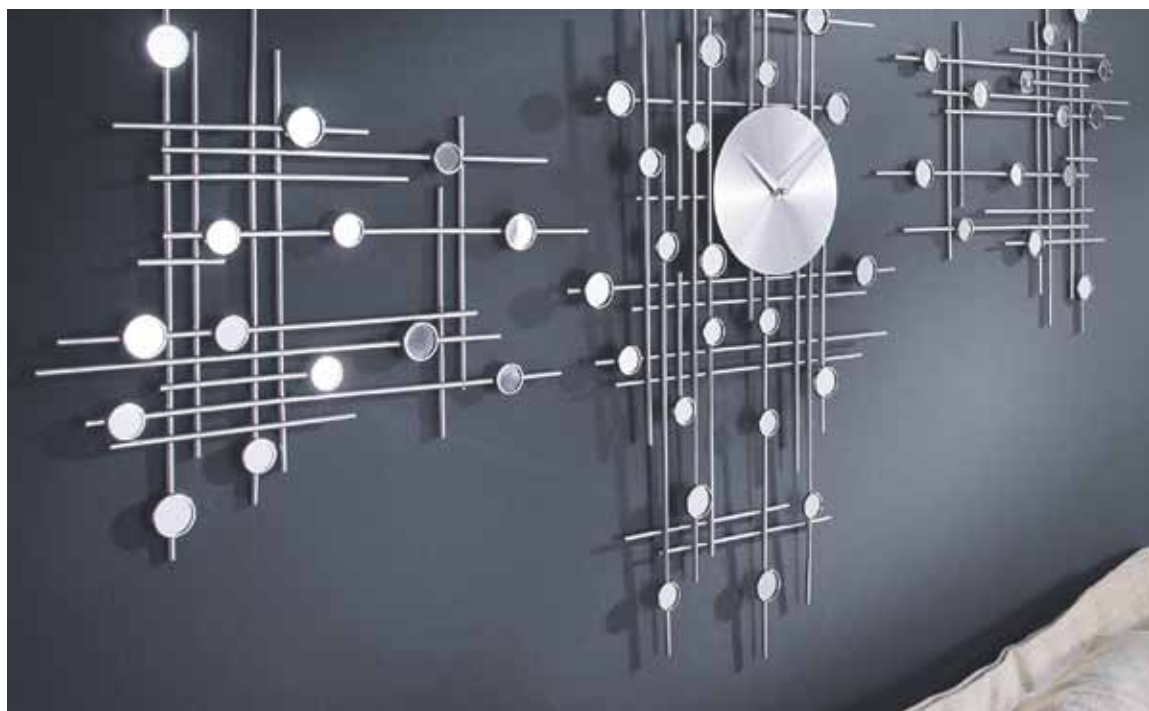


Наверное, нет в мире дома, где не нашлось бы места для часов – настенных или напольных, будильников или кабинетных... Но так было далеко не всегда. Сейчас в это трудно поверить, но когда-то часы считались исключительно «уличным» средством измерения течения времени. И неудивительно, ведь привычные нам часовые механизмы появились только в XV веке, а до этого людям приходилось довольствоваться солнечными, водяными или песочными часами. Но настоящая революция в мире отсчета минут произошла только в начале прошлого столетия, когда были изобретены кварцевые часы, названные так из-за кристаллов натурального (а впоследствии искусственного) кварца, используемого для регулирования хода. А, когда технический прогресс шагнул еще дальше, подарив миру электронные часы, приборы для измерения времени окончательно превратились из бытовых технических приборов в необходимый – и любимый – элемент декора каждого дома.

По респектабельности среди интерьерных часов, безусловно, лидируют напольные, ведущий свой «род» от европейских башенных часов времен позднего Средневековья. Они, как и камин в доме, - вещь статусная, вполне могущая претендовать на роль семейной реликвии, создающей в доме атмосферу стабильности и преемственности традиций. Они всегда на виду и, в силу своего предназначения, сразу привлекают к себе внимание и расставляют акценты в пространстве. С другой стороны, напольные часы - вещь очень претенциозная, требующая особого к

себе отношения, в том числе и с точки зрения дизайна помещения. Так, оформители интерьера настоятельно рекомендуют отказаться от идеи ставить такие часы в угол (а если иной вариант невозможен, то, по крайней мере, не стоит устанавливать их вплотную к стене): оптимальным считается положение вдоль стены, ближе к ее середине. Тогда часы надолго сохраняют точность хода и выгодно подчеркнут размер и форму жилого пространства, визуально увеличивая его.

А вот настенные часы можно размещать, где угодно, главное, чтобы на них не попадали прямые солнечные лучи (тогда определить время будет очень затруднительно из-за бликов солнца). И, конечно, желательно, чтобы настенные часы все-таки соответствовали стилистике помещения в целом, то есть либо гармонизировали с рисунком на стенах, либо контрастировали с ним (неважно, по форме, цвету или материалу). В интерьере, лишенном ярко выраженного стиля, более уместна нейтральная модель.



Каминные часы ставят, как нетрудно догадаться, на полку камина. Это более изящный и «облегченный» вариант по сравнению с напольным. Такие модели подбираются в соответствии с общим стилем комнаты и должны обязательно соответствовать декору камина. Если последний имеет строгую форму, лучше остановиться на традиционном варианте каминных часов классического дизайна, если - в стиле хай-тек, то фантазия обладателя украшающих его часов не скована никакими границами... Как и при выборе часов для кухни и в ванной комнате! Только в этом случае лучше остановиться на моделях, непроницаемых для влаги и выдерживающих перепады температуры. А вот для спальни или детской комнаты лучше приобретать часы с автоматическим отключением боя и исполнения мелодий в ночное время, или же с бесшумным механизмом. Чтобы хотя бы на время отдыха забывать о неумолимом беге времени...



Расскажите вы ей, цветы мои...

Давно известно, что цветы не только украшают любой интерьер, но и обладают массой полезных свойств. Особенно благотворное влияние они оказывают на здоровье пожилых людей. Так, подснежнику удастся улучшить мозговую деятельность при болезни Альцгеймера. Подснежник содержит галантамин, за счет которого информация от нейронов передается более активно, что, в свою очередь, положительно воздействует на умственные функции больного. В нарциссах также обнаружено содержание галантамина, и на данный момент ученые рассматривают возможность применения этих двух растений при лечении старческой деменции и онкозаболеваний. А шафран способен поистине магическим образом улучшать состояние не только пациентов с болезнью Альцгеймера, но и тех, кто с возрастом потерял остроту зрения. Ну, а тем, кто страдает бессонницей и повышенной нервозностью, поможет «общество» лаванды.

**Брокколи – и никакого артрита!**

На сегодняшний день, увы, пока не существует лекарств от артрита (есть только болеутоляющие средства). Но, согласно результатам исследований медиков из Университета Восточной Англии, очень вероятно, что ключ к лечению этого заболевания уже подобран, и находится он в брокколи. Растительный компонент сульфорафан, содержащийся в этом овоще, может помочь предотвратить большинство форм артрита или облегчить течение болезни. Все дело в том, что сульфорафан блокирует ферменты, вызывающие разрушение суставов и изменяет к лучшему метаболизм в суставных тканях. Те, в чей рацион питания входят брокколи и другие овощи семейства крестоцветных (в том числе брюссельская и белокочанная капуста), практически никогда не страдают остеоартритом. А те, кто на различных стадиях болезни обогащает свое ежедневное меню этими чудо-дарами природы и, соответственно, сульфорафаном, замечает стремительное улучшение своего состояния. И, скорее всего, недалек тот час, когда ученые создадут универсальное средство для борьбы с артритом на основе брокколи...

Брусника против гипертонии

Брусника испокон веков считается одним из самых эффективных средств народной медицины. Ее рекомендуют есть при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, туберкулезе легких и внутренних кровотечениях, для поднятия иммунитета и при лечении вирусных инфекций (в частности, дизентерии и желтухи), так как эта ягода обладает сильным антибактериальным эффектом. А вот то, что брусника просто незаменима для пожилых людей, страдающих от гипертонии, стало известно только недавно. Чудо-ягоду рекомендуется есть курсами по 7-8 недель, чтобы снизить кровяное давление. Тогда флавоны и полифенолы (полезные вещества, содержащиеся в бруснике) помогут оздоровить сосуды и улучшить работу сердца. Впрочем, терапевтический эффект будет достигнут, даже если есть бруснику по чуть-чуть, в том числе и в форме джема или мусса (даже в переработанном виде брусника сохраняет свои полезные свойства).

**Просто блеск**

С возрастом ухудшается не только состояние зубов, но и всей полости рта. Чтобы сохранять зубы и десны здоровыми на как можно долгий срок и устранить быстро и безболезненно уже возникшие «стоматологические» проблемы, медики советуют регулярно полоскать рот маслом кокосового ореха. Кокосовое масло является натуральным антибактериальным и противогрибковым средством, его нежная текстура не раздражает слизистую, в том числе и при наличии во рту небольших язв, а еще оно приятно на вкус и хорошо пахнет. Но самое главное, оно «втягивает» в себя бактерии, в том числе и стрептококки, которые обитают в полости рта и вызывают такие серьезные заболевания, как, например, гингивит. Стоматологи утверждают, что, полоская каждый вечер рот 1 столовой ложкой нерафинированного кокосового масла в течение 5 минут, уже через месяц вы заметите, что ваши зубы станут менее восприимчивыми, а десны – здоровыми и крепкими.

Патронажная служба **VERITAS** — профессиональный уход от всей души!

Наши услуги:

- Бесплатные консультации нуждающихся в уходе людей и их родственников с выездом на дом
- Медицинское обслуживание
- Все виды бытовых услуг и ведение домашнего хозяйства (уборка, приготовление пищи, покупка продуктов и пр.)
- Подготовка и оформление документов для определения степени потребности в уходе (Pfleigestufe)
- 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
Berlin GmbH**
Geschäftsstelle Wilmersdorf
Wilhelmsaue 1
10715 Berlin
Tel.: 030-688 377 133

**VERITAS
Geschäftsstelle
Charlottenburg**
Kaiserdamm 26
14057 Berlin
Tel.: 030/321 20 11

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

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

**Мы гарантируем Вам и Вашим близким квалифицированный уход
в привычной домашней атмосфере!
Мы окружим Вас вниманием и заботой от всей души
- 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году!**

Взгляд в будущее: картинки с выставки



Несмотря на то, что 2013 год еще не закончился, посетители юбилейного, 65-го по счету Франкфуртского автосалона, традиционно задающего тон всей европейской (да, если разобраться, и мировой тоже!) автомоде, как бы переносятся на машине времени на несколько недель вперед и попадают в будущее. Неудивительно, ведь все новинки, которые представлены на нем, идут с пометкой: «модель 2014 года!». Так что же готовит нам в автомобильном плане грядущий год?

Автопробегом по бездорожью

Компактные внедорожники и в 2014 году будут бестселлерами, - только теперь в их дружных (или не очень) рядах ожидается пополнение, а именно: с начала года в продажу поступит «паркетник» Mercedes-Benz GLA, который составит серьезную конкуренцию таким любимцам публики, как Audi Q3, BMW X1 и Volkswagen Tiguan. Внешним видом он переключается с флагманом компании, новым S-классом, а в интерьере – практически повторяет A-класс. Благодаря эффектной форме бамперов, оптики и решетки радиатора, не говоря уже о технической «начинке», новинка вполне может претендовать на титул «Машина 2014 года». На его фоне меркнут и также дебютировавшие во Франкфурте новые японские внедорожники, продажи которых также стартуют в будущем году - рестайлинговый Toyota Land

Cruiser Prado и третье поколение Nissan X-Trail, - и чешский «бюджетник» Skoda Yeti второго поколения... Впрочем, последний и не претендует на славу «автомобиля-звезды дорог», как и его «коллега», также получивший боевое крещение на Франкфуртском автосалоне, - Dacia Duster-2, представший в

новом дизайне и с опять-таки обновленной линейкой двигателей. Тем не менее можно утверждать, что оба этих автомобиля повторят судьбу своих предшественников и будут пользоваться огромной популярностью. Особенно среди тех, кому не по карману Mercedes-Benz GLA...



Экономика должна быть экономной

Франкфуртский автосалон стал отражением охватившей в последнее время весь мир (понятно, при таких-то ценах на топливо!) «зеленой» тенденции: более половины представленных на нем машин – гибриды. Но не простые, а ... золотые, то есть представительски-роскошные. Так, одним из трендов-2014 станут автомобили класса «люкс», оборудованные дополнительными электромоторами. Яркий тому пример – новый концепт BMW X5 eDrive класса подключаемых гибридов. Исключительно на электромоторе столь же элегантная, сколь и комфортная «X-пятерочка» может развивать скорость до 120 км/ч и проезжать около 30 км. Средний расход топлива нового гибридного авто в европейском тестовом цикле один из самых низких – 3,8 литра на 100 км. Согласитесь, для автомобиля этого класса это серьезный показатель! А его «родственник», BMW i8, первый в истории баварских автомобилестроителей гибридный купе в экологичной линейке «i», довольствуется и вовсе 2,5 литрами бензина на 100 км, зато разгоняется до 100 км/ч за 4,5 секунды и развивает максимальную скорость до 250 км/ч! Удовольствие за рулем в качестве основной опции прилагается бесплатно. Еще один хит грядущего года – гибридные хэтчбэки «с изюминкой». Такие, например,

как Opel Monza, построенный на основе кабриолета Cascada, но оснащенный дверями «крыло чайки», – по словам его создателей, они постарались сделать машину, «сочетающую в себе изящество скульптуры с немецкой точностью» и «воплощающую грациозный атлетизм вместо грубой силы». Что им, кстати, вполне удалось! Удалось создать настоящее произведение искусства, вполне претендующее на звание «машины года-2014», и инженерам концерна Lexus, представившего во Франкфурте седан GS 300h. Новинка, занявшая место в модельном ряду Lexus на ступень ниже флагманского гибрида GS 450h, оснащена силовой установкой, состоящей из 2,5-литрового бензинового мотора и электродвигателя, вместе развивающих 223 л.с. и потребляющей около 4,7 л бензина на 100 км пути.

Мода для народа

Хорошая новость для поклонников моделей Golf-класса: в 2014 году им будет из чего выбирать! Среди премьер Франкфуртского автоса-

лона были замечены радикально изменившийся Peugeot 308, обновленный Renault Megane и «японский ответ вольфсбургским умельцам», Mazda 3. Причем, если первые два «народных автомобиля» предстали в совершенно новом облике, то Mazda похвастаться кардинальными переменами во внешнем виде не может. Зато у «трешки» появился новый 1,5-литровый бензиновый двигатель мощностью 117 л.с. и 7-дюймовый дисплей мультимедийной системы на передней панели, отображающий даже входящие SMS и письма на электронную почту. Что ж, инженерам VAG есть о чем задуматься, а народу – на чем ездить...



Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



В ноябре Овны «расправят крылья» и поймут, что им по плечу практически все. Обычно вы очень нуждаетесь в одобрении своих поступков, но сейчас это будет вам нужно в меньшей степени. Что ж, ваши успехи и победы говорят сами за себя, так что не останавливайтесь на достигнутом и продолжайте в том же духе!

Телец (21 апреля - 20 мая)



Для Тельцов ноябрь станет месяцем неплохих возможностей, которые будут открываться перед ними не совсем обычным образом. Полезная информация приходит к вам как бы исподволь, вы даже можете не сразу понять, что именно для вас она таит в себе некий потенциал. Поэтому держите ухо востро и не упускайте шансов, которые подбрасывает вам судьба!

Близнецы (21 мая - 21 июня)



В ноябре Близнецы продолжают пользоваться особой благосклонностью звезд. Сейчас вам не придется предпринимать особых усилий - достаточно оставаться самими собой и пожинать плоды своих успехов. И радоваться жизни...

Рак (22 июня - 22 июля)



Раки в конце осени должны поработать над своими дипломатическими качествами. Потренируйтесь в терпении и сдержанности в чувствах! Сейчас лучше что-то пропустить мимо ушей и промолчать, чем «поднимать волну», - иначе проблем, увы, не избежать...

Лев (23 июля - 23 августа)



Львов в ноябре ожидает целый ряд серьезных событий, которые сыграют в дальнейшем немаловажную роль и станут проверкой стойкости духа. Со всеми проблемами и невзгодами вам придется справляться самостоятельно, не выискивая способов переложить их на чьи-то плечи. Впрочем, «глаза боятся, а руки делают»...

Дева (24 августа - 23 сентября)



Девы в ноябре смогут сами определять, как именно будут развиваться события и быть хозяевами своей судьбы. При этом у вас все будет получаться настолько легко и просто, словно по волшебству. Что не может не радовать...

Весы (24 сентября - 23 октября)



Весам сейчас необходимо держать свои планы и стремления в тай-

не, не посвящая в них окружающих, даже близких. Можете озвучивать свои намерения, когда предварительная работа полностью проведена, и от вас больше ничего не зависит. Тогда вы можете получить поддержку, которой, вероятно, были бы лишены, если бы рассказали обо всем заранее.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



В ноябре Скорпионам необходимо будет разобраться в своих ценностях и приоритетах и принципиально придерживаться этой позиции. Сделать это нужно сразу по нескольким причинам: то, что вы частенько вступаете в противоречие с самими собой, не украшает вас, а без определенной последовательности трудно чего-либо добиться.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцам звезды приготовили в этом месяце немало сюрпризов. Сейчас на вашем пути встретится некто или нечто, что научит вас чему-то очень важному. Хотя речь будет идти совсем о другом, вы увидите какие-то моменты из своей жизни в совершенно новом свете!

Козерог (22 декабря - 20 января)



События ноября не будут обескураживать Козерогов непредсказуемостью. Все идет так, как вы предполагали и хотели. Но, чтобы эта светлая полоса продолжалась как можно дольше, придется потрудиться, - что ж, засучите рукава и за дело!

Водолей (21 января - 19 февраля)



В ноябре Водолеям придется нелегко, причем по их же собственной вине. Вы сейчас слишком недальновидны и невнимательны, единственный ваш ориентир - происходящее здесь и сейчас, а между тем буквально за вашей спиной назревают самые негативные тенденции. Есть смысл присматриваться и к своим недоброжелателям: их реакция может стать косвенным, но ценным источником информации.

Рыбы (20 февраля - 20 марта)



Рыбы в ноябре будут настроены на то, чтобы получить всего побольше и сразу. Довольствоваться малым - это сейчас не про вас. Звезды советуют вам следить за тем, чтобы ваши притязания соответствовали возможностям, а также помнить, что порой для счастья нужно совсем немного, - и это «немного» у вас уже есть.

Дороги судьбы

«Я ничуть не погрешу, если упомяну о причудливо тасуемой колоде карт. Есть вещи, в которых совершенно недействительны ни словесные перегородки, ни даже границы между государствами...»

М. Булгаков, «Мастер и Маргарита»

...Мог ли предположить урожденный берлинец Рудольф Самойлович Розенберг, что на склоне лет, после эмиграции в Россию и долгих лет вполне благоустроенной жизни там, ему будет суждено вернуться в город своего детства и обрести там «вторую молодость»? Вряд ли, - но судьба иногда преподносит нам совершенно невероятные сюрпризы.

Берлин, 20-е годы прошлого века. Расцвет джаза и ар-деко, начало эпохи повсеместного радиовещания, звукового кино и автомобилей, европейский эмигрантский центр и «культурная столица» Старого света. Именно таким – ярким, эпатажным, как сейчас сказали бы, «мультикультурным» - запомнил город своего детства Рудольф Самойлович Розенберг, родившийся в столичном районе Шойненфиртель вблизи площади Александерплатц 24 мая 1925 года. Его отец, уроженец Санкт-Петербурга, попавший во время Первой мировой войны в австро-венгерский плен, а затем перебравшийся из Венгрии (кстати, именно там он встретил свою будущую жену Серен), в Берлин, был владельцем собственной швейной мастерской. Но вскоре жизнь внесла в судьбу Розенбергов свои коррективы, на смену «золотым двадцатым» пришли «жестокие тридцатые», к власти в Германии пришли фашисты, находиться в Берлине стало просто-таки опасным для жизни, особенно для лиц еврейской национальности, и в 1935 году 10-летний Рудольф и его родители уехали в СССР. Уехали в поисках спасения, - и тут же воочию столкнулись с жуткими реалиями советского быта и режима. В 1938 году Самуил Розенберг был арестован по обвинению в распространении антисоветской пропаганды и шпионаже в пользу Германии и приговорен к 10 годам трудовых лагерей. Рудольф, только-только начавший осваиваться в новой и чужой для себя стране (вначале ему даже приходилось ходить в немецкую школу, потому что он говорил лишь по-немецки и по-венгерски), остался один с матерью. Детство вместе с театральной студией в Ленинградском Дворце пионеров и беззаботной школьной жизнью закончилось, мальчику пришлось учиться быть главой семьи, - а вскоре началась война... 16-летний Рудольф пошел в армию «по вольному найму на штатную должность в действующей армии» (так значится в его удостоверении участника войны) и вместе с тысячами ленинградцев возводил оборонительные сооружения. Вместе с матерью он пережил ужасы блокады, а в 1943 году, находясь в трудовых резервах, отправился в Западную Сибирь, где до 1947 года работал электротехником на заводе. Затем, сдав экзамены на аттестат зрелости, он вернулся в Ленинград, чтобы поступить на факультет англистики. После окончания учебы его «распределили» на работу в Рязань – доцентом педагогического института. Как оказалось, и в этом случае колода карт судьбы смешалась поразительным образом – именно тут Рудольф Самойлович познакомился со своей будущей женой, которая посещала его лекции, именно сюда он привез вначале мать, а затем и отца, реабилитированного после смерти Сталина, именно здесь родились его дочери... Карьера талантливого филолога и преподавателя складывалась тоже как нельзя более успешно: Рудольф Самойлович с блеском защитил кандидатскую диссертацию, был заведующим кафедрой, деканом ВУЗа, регулярно выезжал в качестве приглашенного профессора читать лекции в педагогический институт в Эрфурте. А в 1991 году, через некоторое время после воссоединения Германии, он приехал в Берлин в рамках специальной программы Сената для бывших берлинцев - и получил приглашение вернуться на свою родину. Посовещавшись с родными, Рудольф Самойлович решил на новый кардинальный шаг в своей судьбе – и не жалеет об этом ни минуты! С самых первых дней пребывания в Берлине он, как говорится, «нашел себя» и обрел «второе дыхание» - в 1995 году он стал инициатором создания и первым преподавателем курсов

немецкого языка для пожилых людей, вплоть до недавнего времени читал лекции и проводил семинары об интеграции и еврействе, занимался переводческой деятельностью, был и по сей день остается членом правления и председателем нескольких обществ и клубов. И, как и в молодости, все так же оптимистичен и полон энергии, все так же умеет радоваться жизни и быть благодарным за большие и маленькие подарки судьбы. Одним из таких подарков Рудольф Самойлович считает помощь, оказываемую ему сотрудниками службы по уходу на дому «Веритас». «Виктория и Ирина уже стали для нас родными! Они не просто отлично выполняют свои профессиональные обязанности, но и окружают нас заботой и вниманием, всегда готовы помочь и поддержать, подарить частичку своего душевного тепла... Я хочу пожелать всем пожилым людям, читающим газету «Время» и нуждающимся в помощи, ценить благородный труд опекающих их сотрудников службы по уходу на дому и быть бесконечно признательными им за доброту и отзывчивость!», говорит Рудольф Самойлович. В свою очередь, хочется пожелать Рудольфу Самойловичу еще долгих лет жизни и крепкого здоровья и сказать еще раз ему «спасибо» за то, что он не падает духом даже перед лицом болезней, проблем и трудностей, умеет ценить добро и остается молодым духом оптимистом всегда и везде, куда бы не завели его дороги судьбы.



Светлана Малахова: «Вдохновение всегда со мной!»



Известная российская художница Светлана Малахова – о назначении высокого искусства, источниках вдохновения и плюсах и минусах своей профессии.

- Светлана, Вы, несмотря на свой достаточно юный возраст, считаетесь одной из лучших художниц мира: Ваши работы украшают престижную Нью-Йоркскую галерею Agora Gallery, представлены на парижской выставке Art takes Paris, Вы – лауреат российских и украинских выставок ARTWEEK... Приятно быть звездой?

- Я в первую очередь художник, и это действительно приятно. Мне повезло с выбором профессии. Здорово, когда то, что ты делаешь, нравится людям. Приятно, когда твои картины узнают, то есть, когда складывается уже определенный стиль в работе, и люди, не глядя на подпись, понимают, кто автор.

- Когда Вы осознали, что хотите быть художницей?

- Мне нравилось всегда рисовать, но определенное желание стать художником появилось уже позже. Я оту-



чилась в летней школе во Флоренции, после этого поняла, что надо идти учиться дальше и заниматься этим глубоко, серьезно и основательно.

- Помните свою самую первую выставку? А свои впечатления от нее?

- На первой групповой выставке я даже за дипломом шла с трясущими коленками, потом, конечно, становишься смелее и спокойнее. Когда показываешь свои работы публике, то наблюдаешь за реакцией людей, смотришь, какие работы привлекают внимание, какие - нет. И не всегда мое мнение по поводу картин совпадает с мнением зрителей. Это очень интересно и всегда непредсказуемо.

- Ни одна творческая карьера не проходит гладко, без взлетов и падений и переломных моментов. Расскажите о самых запомнившихся событиях в Вашей карьере.

- В моей творческой жизни есть много запоминающихся моментов, например, открытие галереи, победы в конкурсах, вступление в Союз Художников. Все они по-своему приятны и положительны. Конечно, хочется, чтобы положительно запоминающихся моментов было больше. Случаются иногда и некоторые разочарования, когда возлагаешь определенные надежды на работу, но жюри думает по-другому, не оправдывая твоих надежд. Но я стараюсь вести подсчет только удачам и взлетам.

- Что, по-Вашему, необходимо сделать, чтобы добиться известности?

- Для того, чтобы вообще чего-то добиться, надо работать, что-то делать постоянно, не сидеть на месте. Тут без вариантов. Под лежачий камень вода не течет. Ну и, возможно, должна быть капелюшка везения!

- Где Вы черпаете вдохновение, что является для Вас поводом для творчества?

- Вдохновение всегда со мной. Мне не нужно каких-то определенных условий для вдохнове-

ния. Могу просто журнал посмотреть и увидеть там идею для своей новой работы. Или бывает, что какие-то мысли рожают новую картину, потом начинаю делать наброски, ищу композицию, потом пишу уже на холсте. Конечно, есть города, такие, как Нью-Йорк, которые заряжают энергией и вдохновением, но это не ключевой момент...

- Есть ли у Вас самая любимая работа, несколько работ, возможно, серия картин? Расскажите, что Вы в них вкладывали, историю создания, что хотели донести до зрителя?

- Да, конечно, у меня есть любимые картины, это экспрессивные работы в абстракции, они достаточно быстрые, свежие. Есть серия работ, которые я тоже очень люблю, они связаны с Нью-Йорком. Это диптих «Мосты» и все виды Центрального парка. Здесь все просто: я очень люблю этот город и готова писать его бесконечно. Для меня он и графичен, и живописен, он разный, интересный и любимый мной. Зрителю в своих работах я всегда стараюсь передать то, как я увидела определенное место или определенную тему, свой взгляд, свое видение и впечатление.



- **Что для Вас более ценно — конечный результат или сам процесс? И почему?**

- Наверное, и результат, и процесс важны одинаково. Бывает, пишешь, пишешь, упиваешься процессом, а результат не удовлетворяет, картина кажется замученной. Бывает и наоборот, результат работы отличный, свежий, а процесса как будто и не было - так быстро получилась хорошая картина.

- **Как Вы определяете назначение высокого искусства? Какой смысл и назначение Вы вкладываете в свою деятельность?**

- Высокое искусство существует для того, чтобы восхищать людей, а еще это символический способ донесения каких-либо высших истин. Для меня лично красота искусства нужна для исполнения добра в материальном мире. Смогу ли я что-то поменять в мире своим искусством - большой вопрос. Поэтому на данном этапе своей деятельности я вкладываю смысл в каждую конкретную работу и надеюсь оставить какой-то след в высоком искусстве.

- **Есть ли художники, к мастерству которых Вы стремитесь, или Вы стараетесь обособиться и слушаешь только собственный внутренний голос?**

- Конечно, у меня есть любимые художники, обожаю Пикассо, могу часами его картины рассматривать, нравится американец Эдвард Хоппер. Из более современных художников очень люблю Фешина, он невероятный мастер живого лица.



- **Сколько времени в день Вы рисуете?**

- Я стараюсь писать или рисовать не менее 8 часов в день, - обычный рабочий день (улыбается). Но все равно всегда по-разному выходит. Не могу работать сидя, все время стою, иногда просто сложно столько стоять.

- **Профессия художника требует массу времени, энергии, сил... Наверное, когда Вы попадаете домой, заниматься уже ничем не хочется?**

- Да, это так, много сил и внутренней энергии нужно иметь и еще передать это картине. У меня с этим все в порядке, энергии хоть отбавляй. Хватает на все, что захочу.

- **Что помогает Вам забыть о работе и переключиться на простые жизненные ра-**



дости?

- Ничего мне не помогает забыть о работе, я все время «включена». Это, может, и не очень хорошо, но это так. Я даже во время просмотра балета в театре рассматриваю мышцы и анатомию балерин. И в путешествия я все время беру с собой чемодан материалов, хотя иногда надо дать рукам отдых, и глазам тоже. Это чувство работы как будто не выключается никогда.

- **За что Вы любите свою профессию, а за что – нет?**

- Выше я упомянула о минусе своей профессии, это, пожалуй, единственный минус. А плюсов, конечно, больше. Это и возможность работать в любом месте Земли, свободный график (при наличии, конечно, внутренней самодисциплины, - это обязательная составляющая жизни художника, без нее успеха не будет).

- **Над чем Вы сейчас работаете, в каких проектах заняты?**

- Сейчас я готовлюсь к выставке в Нью-Йорке, которая пройдет в Agoa Gallery с 7 по 28 февраля. Это основной проект на ближайшее время. Также намереваюсь представить свою экспозицию на продажу в одном из спортивных центров. Полным ходом идет подготовка к участию в региональной

выставке от Союза Художников России.

- **А в Германии Вы в ближайшем будущем свои работы не собираетесь выставлять?**

- Я участвовала в групповой выставке ARTWEEK Германия. Также ежегодно принимаю участие в конкурсе KUNSTVEREIN GLINDE ART ASSOCIATION. Вот в этом году тоже получила приглашение. Конечно, я бы очень хотела найти возможность представить свою персональную выставку работ в Германии, надеюсь, это случится в недалеком будущем.

- **Обязательно случится! Светлана, спасибо за разговор – и до встречи в Германии!**



Праздник каждый день



Когда летняя жара всерьез и надолго сменялась осенней прохладой, а воздух уже пропитан предвкушением Рождества, наступает наиболее комфортное время для путешествия в Испанию. Теперь у родины Колумба и Сервантеса, Пикассо и Дали, страны тореро и фламенко, Кармен и Дон Жуана открывается второе дыхание. Испания в ноябре обретает какое-то новое качество, не подлежащее описанию словами, но придающее ей неповторимую притягательность.

Несомненно, страна басков и знойных красавиц, ветряных мельниц и коррид-арен полна жизни в любое время года. Однако поздней осенью она становится особенно завораживающей. Во-первых, в преддверии Рождества и Нового Года улицы и площади больших и маленьких городов Испании выглядят необыкновенно празднично и экзотично. Во-вторых, у этой страны нет плохой погоды, и даже ноябрьские средние температуры около +15-17 градусов днем и +5-8 - ночью не способны умалить ее достоинства. К тому же гораздо приятнее любоваться испанскими достопримечательностями не под палящим летним солнцем, - сейчас можно позволить себе спокойно побродить среди

древних памятников на Балеарских островах или среди римских руин в Мериде и Таррагоне, посетить декоративную исламскую Альгамбру в Гранаде, удивительные модернистские монументы и причудливые скульптуры Гауди. Или же – прогуляться по знаменитым художественным музеям, которых в Испании не счесть! Мадридский Прадо, музей королевы Софии и барона Тиссена, музей Гугенхайма в Бильбао, дома-музеи Эль Греко в Толедо и Дали в Фигейрасе – не зря считается, что, если вы побывали в Испании, но не увидели полотна Веласкеса, Мурильо, Эль Греко, Гойи, Дали и Пикассо, то поездка прошла впустую! После этого можно сходить в кино на один из шедевров испанских режиссеров Луи Бунюэля или Педро Альмодовара, прочно занявших свое место в сокровищнице мирового кинематографа. А затем – отдать должное типичному для Испании изобилию взрывных эмоций, страсти и яркости, отраженному в испанской кулинарии. Специфическим для всех ку-

хонь Испании является широкое применение зелени шалфея и тертых грецких орехов, тушение в вине (красном на юге и западе страны и белом на востоке), запекание с овечьим сыром и жарение на решетке (гриле). А вообще рецепты испанской кухни – это прежде всего импровизация. Например, ингредиенты паэльи, самого известного испанского блюда, не только можно, но и нужно варьировать – чем богаче фантазия повара, тем вкуснее!



А еще в начале ноября просто необходимо попасть на завершение сезона корриды! Ведь разве можно представить себе что-то более испанское, чем пикадоры, матадоры, мулеты, апатадо, «впереди быков бежало так много народу, что в воротах цирка образовалась пробка, а сами быки, тяжелые, забрызганные грязью, сбившись в кучу, крутя рогами, набежали на толпу...»? Кстати, со времен «Фиесты» Хемингуэя практически ничего не изменилось. Хотя в последнее время защитники прав животных все чаще протестуют против жестокого аттракциона, даже сам король не в силах отменить одну из древнейших традиций страны. К тому же бой быков - не просто шоу. Дуэль человека и животного, мощного и красивого, гордого и смелого, прочно ассоциируется с историей народа и воспитывает у зрителя мужество, стойкость, умение побеждать в самых трудных жизненных обстоятельствах. Плюс к тому коррида – это яркое, красочное представление, своеобразный способ психической разрядки. У зрителя происходит то, что психологи обозначают словом «катарсис» – очищение, освобождение от избытка беспокоящих чувств, заботы, досады и прочего негатива и приобретение внутреннего спокойствия и удовлетворения. Может, поэтому испанцы во всем мире имеют славу расслабленного и ни о чем не беспокоящегося народа?

Ну, а тем, кто не слишком любит «бои без правил», особенно с участием быков, и предпочитает им музыку, следует посетить знаменитый Мадридский джазовый фестиваль «Madrid Jazz Festival», который длится практически весь ноябрь. А во второй половине месяца в столице открывается Ярмарка Искусства «Feriarte», тоже вполне достойная посещения! Как и столь же знаменитый Севильский кинофестиваль «Sevilla Festival de Cine Europeo», и фестиваль оливок «Las Jornadas del Olivar y el Aceite» в Баэне, в рамках которого будут проходить ярмарки, концерты и мастер-классы от искусных шеф-поваров. Или - музыкальный фестиваль Milenni 2013, стартовый в

Барселоне в первых числах ноября и посвященный фламенко. Фламенко - это что-то среднее между музыкой, танцем и песней, своеобразный способ общения или импровизация на тему «жизнь». Началом существования фламенко принято считать конец



XVIII века, когда этот стиль впервые упоминается документально, а возник фламенко в Андалузии, куда его принесли цыгане, называвшие себя flamencos. Кстати, до сих пор большинство исполнителей фламенко – цыгане (как и один из самых знаменитых современных танцовщиков Хоакин Кортес, признающийся: «По рождению я – испанец, а по крови – цыган»).

Поклонникам же водных видов спорта рекомендуется в ноябре отправиться на Канарские острова, где сейчас проходит Международный серф-фестиваль, на котором можно посмотреть на профессионально управляющих стихиями воды и ветра профессионалов и вдохновиться красотой серфинга на всю жизнь. И, возможно, самим взять парочку уроков, - не пожалеете!

Что еще можно рассказать об Испании в ноябре? Что это - гостиницы за полцены, пустынные пляжи, ветряные мельницы Ла-Манча и неприступные стены рыцарских замков Арагона на фоне захватывающих дух осенних пейзажей. И великолепный шоппинг: в торговых центрах уже присутствуют все атрибуты грядущих праздников, витрины магазинов, а также растущие вблизи них пальмы и кактусы украшаются красочными гирляндами и всевозможной мишурой, а цены ра-

дуют сердце и кошелек.

Словом, в ноябрьской Испании каждый день легко превращается в праздник. Но, чем сто раз услышать об этом, лучше один раз увидеть все собственными глазами. До встречи в стране Дона Кихота и Сальватора Дали!



Дальше будет лучше!



Кризис евро не сбавляет обороты, доллар теряет свои позиции, правда о деятельности спецслужб всего мира бросает в дрожь, а зима обещает быть рекордно холодной... Словом, все плохо, а будет еще хуже. Есть от чего впасть в панику! Или все же слухи о грядущих бедах сильно преувеличены?

Бурный поток катастрофической информации, что проливается ливнем на наши многострадальные головы, усиливается с каждым днем. Войны, крушение экономических систем, погодные катаклизмы, убийства, пожары, разводы, - иногда кажется, что мир действительно дал трещину и впереди нас не ждет ничего хорошего. Как тут не поддасться отчаянию и не опустить руки? Очень просто! Ведь, во-первых, не зря народная мудрость гласит «не так страшен черт, как его малюют», а во-вторых, даже несмотря на все проблемы, большие и малые, жизнь все рав-

но продолжается. Ну, а в-третьих, есть немало способов победить страх перед будущим, которое непременно будет светлым, - стоит только захотеть!

В первую очередь необходимо осознать, что все катастрофы – лишь часть окружающей нас реальности. Положительные события в мире тоже происходят (и их совсем немало!), только о них меньше говорят. А значит, все уже не так страшно! И, если меньше слушать устрашающие рассказы о том, как все ужасно, и больше – думать обо всем хорошем и смотреть на жизнь позитивно, то даже сложнейшие ситуации кажутся не такими пугающе неприступными, а выход из них находится сам собой. И наоборот - бесконечно повторяя: «Все плохо, все плохо» (в особенности - не конкретизируя, что именно идет не так), и позволяя негативным эмоциям связать себя по рукам и ногам, можно

безнадёжно испортить самый удачный день и проиграть битву за место под солнцем задолго до ее начала.

Даже если ситуация меняется к худшему, спросите себя, чего именно в действительности вам надо бояться, как и насколько чувствительно грядущие проблемы могут повлиять на вашу жизнь. Например, если вы боитесь увольнения, можно подвести некий итог карьеры: оценить свои знания, навыки и понять, что для вас есть и другие возможности. Главное - осознать свою способность к обновлению. Кстати, иногда достаточно просто оглянуться назад, увидеть, какой путь уже пройден, и заметить, что в вашей жизни были разные времена, но вам в итоге всегда удавалось приземляться на четыре лапы.

Возможно, вас это успокоит – безоблачной и легкой жизни нет ни у кого, и богатые тоже периодически плачут. Проблемы – такая же неотъемлемая часть жизни, как и радости, и к ним нужно относиться философски. В конце концов, именно лишения и беды позволяют расставить все по своим местам и увидеть, в чем (и в ком) вы нуждаетесь на самом деле, поменять приоритеты и цели, а порой и помогают принять неожиданные решения. Если посмотреть на все происходящее с такой точки зрения, получится, что кризисные периоды позволяют двигаться вперед. И это, согласитесь, прекрасно!

Тем не менее, хотя от негативных моментов не застрахован никто, веселее и проще жизнь они не делают. И постоянная борьба за выживание тоже способна сильно действовать на нервы. В ваших силах справиться и с этим, – просто два-три раза в день хотя бы пять минут делайте то, что приносит вам удовольствие: встречайтесь с друзьями, балуйте себя чем-то вкусным, читайте интересные книги... Словом, давайте себе передышку! После нее (сами увидите) становится гораздо легче разбирать завалы проблем. Да и решаются эти самые проблемы намного проще, если думать о них не 24 часа в сутки!

И последнее – как известно, каждый сам кузнец своего счастья. И те, кто с оптимизмом смотрят в будущее, могут с уверенностью исходить из того, что будущее это будет светлым. Пусть и с некоторыми затемнениями, – что ж, и на солнце тоже бывают пятна! «Дальше будет только лучше» – возьмите этот императив в качестве жизненной установки, и никакие глобальные кризисы и вселенские катастрофы не помешают вам наслаждаться жизнью. Тем более, что, как уже говорилось, не так уж они и страшны...



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:

Пряником заманишь



Душистые и нежные, медовые и имбирные, шоколадные и коричные, большие и маленькие... Разве можно представить себе оставшееся до Рождества время без пряников?

Кстати, а что вы знаете о пряниках, кроме того, что это мучное кондитерское изделие, выпекаемое из специального теста? Скорее всего, ничего, - а ведь о пряниках можно рассказать очень много! Например, то, что они издревле считались почти у всех европейских народов священным, обрядовым кулинарным изделием, с которым связывались многие старинные обычаи и поверья. Не зря этимологи полагают, что само слово «пряник» - производное от понятия «прана», что на санскрите (который является общеарийским словесным первоисточником) означает «жизнь». Впрочем, версия происхождения названия «пряник» от слова «пряности», так как пряничное тесто немислимо без добавления специй - гвоздики, перца, корицы, аниса, также имеет право на существование, хоть она и менее романтична. А вот где именно впервые появилось это сладкое лакомство, история умалчивает. Возможно, что первые пряники, то есть приправленные специями медовые лепешки, появились на Ближнем Востоке и в Индии, не исключен также вариант, что намазанные медом печенки, которые с медом же и выпекались, под названием *panus mellitus* ведут свое происхождение из Древнего Рима, а кто-то и вовсе отстаивает точку зрения (очень, кстати, распространенную в Германии), что сладкие пирожки с пряностями, или *Lebkuchen*, первоначально были изобретены в Бельгии в городе Динант. И, что удивительно, и та, и другая, и третья версия подкреплены мас-

сой доказательств! Так что до истины тут докопаться очень непросто... Но, так или иначе, все специалисты по истории кулинарии сходятся в том, что «медовый хлеб» в более-менее привычном нам виде появился в Европе около IX века и представлял собой смесь ржаной муки с медом, ягодным соком, лесными травами и кореньями, а чуть позже - и с экзотическими пряностями и добавками, называвшимися в старину «сухими духами», среди которых наиболее популярными были черный перец, итальянский укроп, померанцевая корка (горький апельсин), лимон, мята, ваниль, имбирь, анис, тмин, мускат и гвоздика.

Именно соотношением пряностей и отличались друг от друга пряники в разных странах мира (основной рецепт - ржаное тесто на меду - практически повсеместно был одинаковым). В нюрнбергских пряниках много цедры, особенно померанцевой, в польских торуньских - кардамона и гвоздики, в прибалтийских - черного молотого перца, в шотландских - овсяной муки, пива и лимона, а в дрезденских - имбиря, корицы и бадьяна. Неизменным оставалось большое количество меда, который добавлялся в пряничное тесто не скупясь: ведь сахар вплоть до XVIII века был практически недоступен, а меда, наоборот, было немало. Кроме того, мед является натуральным консервантом, замедляющим зачерствение пряников и придающим им особые аромат и вкус. Кроме того, неизменным оставался и тот факт, что именно с пряниками во многих странах мира были связаны все главные праздники и события жизни. Пряники делались для бедных и богатых, для подарков и имен-

ли для свадебного обряда, праздничных трапез, для раздачи нищим, для панихид. Пряникам даже приписывали магические лечебные свойства, - те из них, которые предназначались для больных, украшались с особой тщательностью, а на оборотной стороне такого «лекарственного» пряника вырезались буквы, соответствовавшие инициалам ангела-хранителя. А еще их использовали в качестве намеков и сообщений - так, на Руси надоевшим гостям хозяева преподносили «разгонный» пряник, который обозначал что-то вроде «засиделись, пора и честь знать». А в Германии раньше пряники дарили невесте и жениху для «сладкой жизни».

Понятно, что пряник, будучи необычным мучным изделием, просто обязан был и выглядеть соответственно! Поэтому расписывание пряников, особенно рождественских, со временем превратилось в настоящее искусство. Интересно, что в каждой стране была собственная манера росписи «медовых сказок». Для украшения обычно использовали сахарную глазурь - белую, розовую, голубую, желтую, сверху которой наносились прямые и волнистые линии, капельки, точки, сеточки... А для рождественско-новогодних шедевров глазурь присыпали сахарным песком («инеем») и разрисовывали на всевозможные лады - такие пряники не стыдно было выставлять на подоконник или украсить ими елку. Впрочем, если даже не слишком «прихорашивать» пряники, особенно испеченные собственноручно, все равно они украсят любое застолье и внесут в серые будни нотку тепла и уюта. Проверено неоднократно...

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

На экранах

С 7 ноября 2013 года

BLUE JASMINE

(«ПЕЧАЛЬНАЯ ДЖАСМИН»)

Режиссер и автор сценария: Вуди Аллен

В ролях: Кейт Бланшетт, Алекс Болдуин, Луис Си Кей

Налаженная, полная блеска и гламура жизнь супруги нью-йоркского миллионера Джасмин в полном смысле дает трещину, - и, оставшись без средств к существованию, она вынуждена временно переехать в Сан-Франциско и поселиться с семьей своей сестры — классическими представителями рабочего класса.

С 14 ноября 2013 года

CAPTAIN PHILLIPS

(«КАПИТАН ФИЛЛИПС»)

Режиссер: Пол Гринграсс

Автор сценария: Билли Рей

В ролях: Том Хэнкс, Макс Мартини, Кэтрин Кинер

В основу фильма легли реальные драматические события, развернувшимся в морских водах недалеко от сомалийского города Эйл в 2009 году: капитан судна MV Maersk Alabama Ричард Филлипс не успел предотвратить захват своего корабля сомалийскими пиратами. Чтобы спасти экипаж и пассажиров, он предложил себя в качестве заложника...

ESCAPE PLAN

(«ПЛАН ПОБЕГА»)

Режиссер: Микаэль Хофстрем

Авторы сценария: Майлз Чэпман, Джейсон Келлер

В ролях: Сильвестр Сталлоне, Арнольд Шварценеггер, 50 Сент

Один из самых известных специалистов мира по системам безопасности Рэй Бреслин оказывается — совершенно незаслуженно! — приговоренным к лишению свободы, причем по иронии судьбы попадает он в ту самую тюрьму, где в свое время именно он настраивал систему безопасности. Рэю всего лишь надо перехитрить самого себя, чтобы покинуть стены негостеприимного пристанища, найти и накачать тех, кто подставил его!

LAST VEGAS

(«ПОСЛЕДНИЙ ВЕГАС»)

Режиссер: Джон Терлтауб

Авторы сценария: Адам Брукс, Дэн Фогельман

В ролях: Роберт Де Ниро, Майкл Дуглас, Морган Фримен

Кто сказал, что в почтенном возрасте нет места приключениям? Седина в бороду, бес в ребро, а курс — на Лас-Вегас: ведь именно в «городе греха» должна состояться грандиозная вечеринка по случаю помолвки одного из старинных друзей, каждый из которых разменял уже шестой десяток!

С 28 ноября 2013 года

THE COUNSELOR

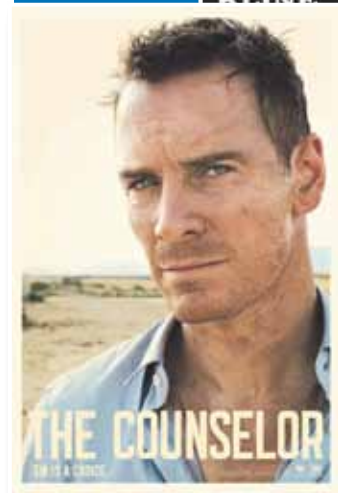
(«СОВЕТНИК»)

Режиссер: Ридли Скотт

Автор сценария: Кормак МакКарти

В ролях: Майкл Фассбендер, Пенелопы Крус, Кэмерон Диаз

Успешный адвокат, находящийся на вершине успеха и на пороге собственной свадьбы, из любопытства и, конечно, ради денег соглашается на предложение своего давнего знакомого, имеющего тесные связи с преступным миром, перевезти из Мексики в США партию кокаина стоимостью 20 миллионов долларов.



Сто одежек, и все без застежек

Рецепты вкусных и оригинальных блюд из капусты.

Салат из свежей капусты с курагой и изюмом

Ингредиенты: 200 г свежей капусты, 50 г кураги, 50 г изюма, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка сахара, соль по вкусу
Капусту нашинковать соломкой, посыпать солью и сахаром, потереть руками до появления сока. Курагу и изюм залить кипятком, чтобы они распарились, затем слить воду и промыть еще раз. Курагу мелко нарезать и смешать с капустой и изюмом. Заправить салат лимонным соком и перемешать.



Острый капустный суп

Ингредиенты: половина кочана капусты, 1 красная луковица, 3 литра мясного бульона, 300 г свинины или баранины, горсть вермишели, 1 стручок острого красного перца, 50 г корня имбиря, 2 столовые ложки соевого соуса, розовый и черный перец по вкусу

Мясо нарезать тонкими полосами. Капусту нашинковать, лук нарезать колечками. Мясо обвалить в толченом перце. Лук обжарить в масле, потом добавить к нему мясо и обжаривать 3 минуты до устойчивой корочки. Добавить к мясу капусту и тушить еще 5 минут, влив соевый соус. Нашинковать корень имбиря. Положить в бульон имбирь и острый перчик (целиком), потом довести бульон до кипения. Положить в бульон мясо с капустой, потом бросить вермишель. Довести до кипения и выключить. Дать настояться 10 минут. Подсолить и поперчить, если нужно.

Капустно-кефирные оладьи

Ингредиенты: 1 стакан мелко нарубленной капусты, 0,5 литра кефира, 1 яйцо, 5 столовых ложек муки, 1 ложка растительного масла, соль, сахар по вкусу

Взбить в пену яйцо, смешать с кефиром. Добавить муку, соль, сахар, растительное масло и капусту, измельченную в блендере. Все тщательно перемешать. На горячую, смазанную маслом сковороду ложкой наливать оладьевое тесто и выпекать мини-блинчики.



Лазанья из капусты

Ингредиенты: 1 кочан капусты, 1 кг мясного или куриного фарша, перемолотого с луком, 10-12 столовых ложек отварного риса, 2 моркови, 2 луковицы, 150-200 г шампиньонов, 1 л томатного сока, соль, черный перец, зелень, сметана по вкусу

Отварить капустные листья до полуготовности, чтобы они были полумягкие. Фарш перемолоть с луком. Отварить рис. Морковь натереть на терке и протушить с нашинкованными мелко 2 луковицами и с 200 г томатного сока, слегка посолить, поперчить. Фарш соединить с рисом, перемешать, добавить половину порции остывшей моркови с луком, добавить соль и перец, перемешать. Мелко порезать и протушить с оставшимся луком шампиньоны. Выложить плотно друг к другу несколько листьев капусты на дно глубокой формы, выложить на них мясной фарш, снова накрыть капустой, затем вновь положить слой мясного фарша, на него выложить шампиньоны, накрыть листиками капусты и так далее. На самый верх выложить тушеную морковь с луком, залить щедро томатным соком, проколов предварительно лазанью ножом, чтобы томатный сок стек вниз. Тушить в духовке около 2 часов при температуре 190-200 градусов. Подавать со сметаной.

Суфле «Осень»

Ингредиенты: 700-800 г капустных листьев, 100 г сливочного масла, по 1 столовой ложке муки и молотых сухарей, 50 г тертого сыра, 2 столовые ложки сметаны, 3 яйца, соль, молотый перец по вкусу

Капустные листья положить в кипящую подсоленную воду, варить 10 минут, затем выложить в дуршлаг, дать стечь воде, капусту измельчить в блендере. Сливочное масло хорошо растереть, всыпать муку и сухари, тертый сыр, добавить сметану, яичные желтки и капусту, все тщательно перемешать. Заправить по вкусу солью и перцем, ввести взбитые в пену яичные белки. Выложить смесь в смазанную жиром форму, сверху положить несколько кусочков масла. Выпекать при 180 градусах до появления румяной корочки.



Жаркий клип Таши

Съемки нового клипа певицы Таши на песню «Думаю о тебе» (музыка Дениса Клявера, слова Ильи Зудина) проходили в достаточно экстремальных условиях: в течение всего рабочего процесса стояла небывалая жара, температура под 40 градусов на солнце выбивала из рабочей колеи всю технику. Компьютеры, камеры, мобильные телефоны – все выходило из строя. Несколько раз приходилось приостанавливать съемочный процесс из-за неполадок с аппаратурой, вся команда крайне переживала, что придется отменить все задуманное. Изрядно понервничать пришлось и автору композиции Денису Кляверу, который очень хотел оказаться на съемках, но из-за большой занятости приехать не смог, - связь с ним из-за перегрева компьютера то и дело прерывалась. Нелегко пришлось и животным, задействованным в клипе: белый кот и лошади старательно искали тень, а люди делали все возможное, чтобы звери не перегрелись. А сотни бабочек, которых привезли специально для съемок, и вовсе выпорхнули из коробок и тотчас же улетели в поисках прохлады! Несмотря на массу проблем, Таша, представшая в клипе в образах Лолиты из романа Набокова, величественной королевы и солнечной девушки-хиппи, отлично справилась со своей задачей. «Клип получился жарким во всех смыслах этого слова. Жаркое солнце, синее небо, любовь, чистота и энергетика Таши – зритель не останется равнодушным» - сказал режиссер Александр Игудин, также снявший дебютное видео певицы на песню «Сереза».



Как стать звездой, или «Покори Москву за 3 месяца!»

Секрет создания хитов звезд российской эстрады прост! Михаил Шуфутинский, Владимир Пресняков, Наталья Подольская, 5sta family, Диана Гурцкая, Согдиана, Катя Лель, Оксана Федорова и многие другие – все они записали свои знаменитые песни на студии звукозаписи Татьяны Метелевой «УРА – Records». Компания, работающая уже не первый год, собрала под своей крышей лучших композиторов, звукорежиссеров, хитмейкеров. В их числе Alex Brashovean, хитмейкер Евровидения, обладатель престижнейших европейских наград, 12 его композиций, вышедших в финал крупнейшего Европейского конкурса, занимали верхние строчки. Универсальность студии «УРА – Records» не имеет аналогов: помимо того, что она работает с ведущими звездами, создавая для них хиты, которым подпевает вся страна, она помогает достичь вершин успеха молодым и начинающим музыкантам. Специально для последних и организована беспрецедентная акция «Покори Москву за три месяца!». Для каждого участника проекта, с которыми будут заниматься лучшие педагоги по вокалу и хореографы, будет написана специальная композиция, которая ко второму месяцу работы попадет в ротацию на радио (трек будет записан и аранжирован лучшими звукорежиссерами России). Уже через месяц участников ожидает выступление на сцене одного из модных московских клубов со своим номером, а до конца третьего месяца совместной работы будет снято профессиональное видео живого выступления каждого артиста, которое и станет его первой визитной карточкой, - и заявкой на покорение Москвы.

Доход от новой книги Яны Гривковской пойдет на благотворительность

Успешная модель и писательница Яна Гривковская осенью 2013 года начала активное сотрудничество с самым крупным в Санкт-Петербурге благотворительным фондом «Будущее Родины», в попечительский совет которого входит Александр Торшин, первый заместитель Председателя Совета Федерации. Яна приняла беспрецедентное решение передать весь доход от продажи своей новой книги «Бисер» Фонду «Будущее Родины». «С фондом «Будущее Родины» я начала сотрудничать несколько лет назад, когда только вернулась из Лондона в Россию. «Будущее Родины» - единственный фонд, которому я доверяю и могу быть полностью уверенной, что все перечисленные им деньги пойдут по назначению и дойдут до тех, кто в этом нуждается!», пояснила Яна. Напомним, в своей дебютной книге «Бисер» известная своими эпатажными выходками светская львица создала остроактуальный, откровенно циничный портрет московского высшего общества.



Игра на опережение

Экс-генеральный продюсер группы «ВИА Гра» Дмитрий Костюк решил опередить своего бывшего коллегу Константина Меладзе, - на днях в одном из московских клубов состоялась презентация нового состава популярного женского коллектива (Даша Медовая, Даша Ростова и Айна Вильберг). Костюк не стал отходить от традиций и отобрал для «ВИА Гры» трех девушек — блондинку, брюнетку и рыжую. Кастинг, в котором приняли участие более 500 девушек, длился год. У новой «ВИА Гры» уже есть свой репертуар и даже клип, а в ближайшее время группа отправится в тур по Украине. Что касается проекта Константина Меладзе «Хочу в «ВИА Гру»», где он вместе с бывшими участницами «старой» «ВИА Гры» отбирает новых солисток, то до его конца осталось еще несколько месяцев. Какой из «ВИА Гр» суждено повторить успех своих предшественниц? Поживем – увидим...

ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?

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