



АННА АЗЕРЛИ:

**«Можно всего
добиться самой!»**

*Звезда Голливуда, оперная дива,
модель и исполнительница
популярной музыки Анна Азерли
свободно говорит на 4 языках,
включая русский, чувствует себя
как дома на всех континентах
и считает, что на свете нет
ничего невозможного!*

СТР. 20

ТЕМА

Все в лес!

СТР. 6

Лето закончилось, - зато грибной сезон только начинается. И это не может не радовать.



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Растворимое солнце

Автобронзанты - настоящая панацея для тех, кто не желает расставаться с золотистым загаром, приобретенным в отпуске.

СТР. 10



ЗА РУЛЕМ

Великий Порше

3 сентября 1875 года на свет появился Фердинанд Порше, - человек, переписавший заново всю историю автомобилестроения.

СТР. 16



ВОКРУГ СВЕТА

Аквагория романтики

Альпийские озера Италии, в частности, знаменитое озеро Гарда, - это осколок рая на земле, не испорченный цивилизацией, а только несколько ею усовершенствованный.

СТР. 22

В мире



Кличко – будущий украинский президент?

Чемпион мира в супертяжелом весе по версии WBC Виталий Кличко, возглавляющий партию «УДАР», собирается бороться за пост президента Украины в 2015 году. В числе его целей – внедрение европейских стандартов в политическую жизнь Украины, улучшение жизни населения страны, развитие более эффективной экономики и увеличение количества рабочих мест. По словам спортсмена, именно бокс в значительной степени помог ему подготовиться к политической карьере, а затем и принять решение баллотироваться на президентский пост, «благодаря развитию стратегического мышления, дисциплины, честности и преданности командной этике, которые необходимы, чтобы быть успешным». Напомним, что согласно опросу, проведенному недавно Киевским международным институтом социологии, если бы выборы состоялись в ближайший месяц, за Виталия Кличко проголосовали бы 16% избирателей, в то время как за действующего главу государства Виктора Януковича готовы были бы отдать голоса лишь 14%. Так что у «Доктора Железный Кулак», как называют Кличко поклонники его боевых талантов, есть все шансы на то, чтобы стать главой государства...

Обама недоволен развитием отношений Америки с Россией

Президент США Барак Обама дал оценку отношениям своей страны с Россией, обосновав заодно свой отказ от визита в Москву перед саммитом G20: «Возможно, сейчас правильно для нас взять паузу и оценить, куда собирается идти Россия, что отвечает нашим интересам, и сделать наши отношения такими, чтобы они были хороши для США и, надеюсь, для России!». Ситуацию с экс-сотрудником ЦРУ Эдвардом Сноуденом он назвал «еще одним эпизодом в ряде растущих противоречий», которые накопились за последнее время. К ним, по мнению Обамы, относятся также разногласия по сирийскому урегулированию и положение с правами человека в РФ. При этом американский президент не считает, что у него плохие личные отношения с Путиным — «они откровенные и конструктивные, позволяющие вести продуктивный диалог», однако в последнее время в России «усилилась антиамериканская риторика, возрождающая в памяти старые стереотипы холодной войны». Тем не менее Обама не намерен полностью замораживать диалог с Москвой.



Меркель призывает к защите частных данных

Канцлер ФРГ Ангела Меркель высказалась за принятие общеевропейского договора о защите частных данных. Она подчеркнула, что вопреки всем звучащим ныне обвинениям в адрес немецких спецслужб, у нее нет никаких оснований полагать, что Федеральная разведслужба (BND) и Федеральное ведомство по охране Конституции нарушали действующее законодательство, и что она ни в коем случае не ставит под сомнение необходимость существования спецслужб. Тем не менее, по мнению Меркель, спецслужбам «необходимо напомнить о том, что они не находятся за рамками демократического правопорядка и должны заботиться о прозрачности некоторых вещей, насколько это позволяет их работа». Германии, как и Европе, не нужен свой Сноуден, дискуссия о достижении баланса между интересами в сферах безопасности и защиты частных данных сейчас набрала и без того большие обороты, поэтому, возможно, действительно ограничение контроля всех частных данных, пусть даже временное, будет вполне разумным шагом.

И о погоде...

Немецкие ученые пришли к выводу, что аномальная летняя жара вскоре станет вполне «житейским делом», причем почти на всех широтах. Тропическое лето вроде того, каким природа наградила в этом году Европу и США – «первая ласточка» глобальных климатических изменений. В ближайшие годы экстремально жаркая погода будет наблюдаться все чаще летом в регионах с умеренным климатом. Обязаны же мы появлению подобных «волн жары» выбросам парниковых газов. Метеорологи призывают всех и каждого задуматься над уроками, которые преподнесло человечеству минувшее лето, – возможно, отныне такая картина будет наблюдаться каждый год...



Fotos: sxc, vebidoo, badische-zeitung

В Германии

Не роскошь, а средство передвижения **IAA 2013**

Каждые 2 года посетители международной выставки транспортных средств IAA (или, в просторечии, Франкфуртского автосалона) в очередной раз убеждаются в том, что, хотя автомобиль уже давно превратился из роскоши в средство передвижения, он все равно вызывает живейший интерес у всех слоев населения. И этот год не станет исключением! С 19 по 22 сентября IAA 2013, крупнейшая в мире выставка-ярмарка автомобилей, снова представляет всю палитру новинок автопрома Европы, Азии и других континентов, от автомобилей и запчастей к ним до оборудования для тюнинга, гаражей и автосервисов.



Имидж - ничто, жажда - все! **Drinktec 2013**

С 11 по 14 сентября на территории нового мюнхенского выставочного комплекса пройдет ведущая в мире торговая выставка технологий и оборудования для производства напитков, которая проводится с 1951 года, - Drinktec 2013. Экспозиция выставки затрагивает все направления, касающиеся сырья, технологических процессов, логистики и маркетинга в сфере производства молока и соков, минеральной воды и пива, а также других алкогольных и безалкогольных напитков. Знакомство с новыми разработками и «классикой жанра», дегустации, шоу-программы и еще много интересного – приходите, не пожалеете!

Если хочешь быть здоров...

EXPOPHARM 2013

Вы заботитесь о своем здоровье и хотите быть в курсе последних достижений медицины и фармацевтики? Тогда добро пожаловать на Международную фармацевтическую выставку EXPOPHARM 2013, которая пройдет с 18 по 21 сентября в Дюссельдорфе! Главной темой The EXPOPHARM 2013 станут вопросы лечения натуральными природными препаратами и новые тенденции в традиционной медицине. Не пропустите!



По морям, по волнам...

Interboot 2013

Что необходимо кораблю для плавания, а человеку - для комфорта и удовольствия от общения с водной стихией? Ответ на этот и другие «морские» вопросы вы получите, посетив ведущую европейскую выставку в области водного спорта Interboot, что пройдет с 22 по 30 сентября в Выставочном центре Фридрихсхафена. Добро пожаловать на борт!

Приключения электроники

IFA 2013

6 сентября в Берлине открывает свои двери самая крупная выставка бытовой электроники – IFA-2013. Вся палитра бытовой электроники, начиная от банальных радиоприемников и стиральных машин и заканчивая кабельной и спутниковой аппаратурой, в течение шести дней будет представлена ведущими мировыми производителями, в выставке примут участие более чем 900 экспонентов из 40 стран мира.





Криминальная хроника



«Короля Артура» оштрафовали на 750 евро

Берлинский криминальный суд вынес приговор по делу известного боксера, обладателя титула чемпиона мира в двух весовых категориях Артура Абрахама, признав его виновным в принуждении к резкому снижению скорости и провокации экстренного торможения других участников дорожного движения. Осенью прошлого года «Король Артур», совершая маневр перестроения на берлинском городском автобане А 100, «подрезал» едущий за ним автомобиль Volvo. В ответ на звуковой сигнал, поданный водителем Volvo, Абрахам резко затормозил, создав аварийную ситуацию и заблокировав движение на дороге. Жаждавший восстановления справедливости водитель машины, чудом избежавшей столкновения с автомобилем звезды мирового ринга, обратился в полицию, на основании его показаний было возбуждено уголовное дело. Несмотря на мягкость наказания – штраф в размере 750 евро, спортсмен с решением суда не согласен и намеревается опротестовать его сразу после своего поединка с Уиллбифорсом Шихепо из Намибии.

Бред сумасшедшего оказался правдой

Верховный суд Баварии постановил отпустить из психиатрической клиники 56-летнего инженера Густля Моллата, который провел там 7 лет. Напомним, что поводом заключения Моллата стали его жалобы на отмывку денег в одном из крупнейших банков Германии, HypoVereinsBank, где его бывшая жена Петра работала консультантом. Суд счел эти жалобы проявлением параноидального психического расстройства, особенно после того, как выяснилось, что Моллат неоднократно привлекался к уголовной ответственности за домашнее насилие и мелкое хулиганство (Моллат бил, кусал и пытался задушить свою жену, а также протыкал шины и царапал капоты нескольких автомобилей, принадлежавших клиентам его супруги и их общим знакомым). В 2006 году, после проведения ряда разнообразных психиатрических экспертиз, Моллат, в прошлом гонщик и реставратор автомобилей Ferrari, был отправлен на принудительное психиатрическое лечение на неопределенный срок. Но недавно факты, сообщенные Моллатом, были проверены как руководством банка, так и баварской прокуратурой, - при этом выяснилось, что слова Моллата вовсе не были бредом сумасшедшего. Действительно ли это было и ранее известно руководству банка и прокурорским работникам, пока неизвестно.



Самосуд над педофилом в Бранденбурге-на-Хавеле

В полицию Бранденбурга-на-Хавеле обратился 45-летний мужчина, сообщивший, что двое неизвестных напали на него на пороге его собственной квартиры и избили его. Правда, он умолчал о причине нападения: как выяснилось в ходе следствия, потерпевший недавно отбыл наказание в тюрьме земли Рейнланд-Пфальц за педофилию и распространение детской порнографии, причем, выйдя из заключения и сменив место жительства, от привычек своих не отказался. Он неоднократно был замечен у детских садов и школ, где фотографировал детей без ведома их родителей, а также пытался пригласить их «поесть мороженого» к себе домой. После того, как две девочки, с трудом сумевшие избежать надругательства, в слезах рассказали о случившемся родителям, их родственники отправились к насильнику (о действиях которого уже давно была оповещена полиция, из-за отсутствия факта преступления находившаяся в режиме наблюдения) и учинили над ним самосуд. Представители правоохранительных органов Бранденбурга-на-Хавеле завели дело о нападении и нанесении телесных повреждений и обратились к гражданам с просьбой отказаться от борьбы с педофилами подобными методами. Правда, других способов успокоить родителей детей, которые, зная, что насильник на свободе, боятся выходить из собственных домов, полицейские пока не предложили...

Начался второй этап процесса по делу нацистов-убийц

Начался второй этап процесса по делу Беаты Цшепе и пособников террористов из «Национал-социалистического подполья». Прокуратура Мюнхена вменяет в вину Цшепе и ее сообщникам участие в убийстве 10 человек, 9 из которых были мигрантами турецкого и греческого происхождения. С 2000 по 2006 год преступники целенаправленно убивали людей в Германии только по одной причине - за то, что те были иностранцами или бывшими иностранцами. Убийцы находились на нелегальном положении - и оставались безнаказанными до тех пор, пока летом 2011 года на их след не вышли представители немецких спецслужб. Два сообщника Цшепе - Уве Бенхардт и Уве Мундлос покончили с собой в ноябре 2011 года, чтобы избежать ареста, после чего она устроила взрыв и пожар в квартире, где они все вместе проживали. Тем не менее террористку и 4 ее «коллеги» удалось задержать, и в 2013 году они предстали перед судом. На ближайшее время запланировано более 100 заседаний, не исключено, что процесс продлится до конца 2014 года.



ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2014! ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЯ

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

Смените свой договор автострахования до 30.11.13 и сэкономьте до 40% за счет новых тарифов!

Автострахование:

Первая машина от 70% Вторая машина от 55%



Конец года - пора задуматься о смене договора/тарифа автострахования! При этом стоит учитывать, что расторжение договора автострахования возможно только к строго определенному сроку, - как правило, к 31.12. Это значит, что сообщение о Вашем намерении расторгнуть договор должно попасть в страховую компанию не позднее 30.11.! Но перед этим Вам надо найти достойную замену, то есть оптимальный для Вас новый страховой тариф. Не теряйте времени, обратитесь к нам, и мы подберем для Вас из сотен актуальных предложений самый выгодный вариант страхования Вашего автомобиля! Все формальности, связанные с расторжением старого договора и заключением нового, мы берем на себя!

АКЦИЯ «100 евро экономии - гарантированно!»



Мы не обещаем, мы гарантируем, - годовая экономия страховых взносов не менее 100 евро!

Если мы не сумеем выполнить свое обещание, то возместим Вам разницу в размере оставшейся суммы!

Вышлите нам копии 3 уже имеющихся у Вас страховых договоров (KFZ-Haftpflichtversicherung, Rechtsschutzversicherung, Unfallversicherung и пр.), и в течение недели мы подберем для Вас еще более дешевые тарифы при оптимальных условиях страхования!

Акция действительная до 30.11.2013 года.

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

Все в лес!



Лето закончилось, - зато грибной сезон только начинается. И это не может не радовать.

С учетом приключившегося в этом году жаркого лета, нынешний сентябрь можно считать первым в грибном сезоне. А значит, пора отправляться в лес, на «охоту» за белыми и подберезовиками, сыроежками и опятами, лисичками и рыжиками. И заодно – освежить в памяти некоторые правила сбора грибов.

Кстати, а что такое грибы? Это не растения, как многие полагают, - хотя долгое время грибы относили именно к низшим растениям из-за относительно малых размеров и неспособности к передвижению, это было ошибкой. Грибы не содержат хлорофилл, лишены присущей растениям способности к фотосинтезу и обладают характерным для животных гетеротрофным типом питания. По своему химическому составу они близки к овощам, а по аминокислотному - схожи с продуктами животного происхождения. В грибах содержится масса экстрактивных веществ, витаминов В1, В2, D и РР, а также настоящий кладезь минеральных солей (фосфор, цинк, хитин), белки и протеины. Именно поэтому даже небольшая добавка грибов делает любое блюдо вкуснее и полезнее (конечно, имеются в виду лесные съедобные грибы, а не дрожжевые или плесневые – хотя и из последних тоже можно извлечь немалую пользу, лучше предоставить это занятие специально обученным профессионалам). Что же касается лесных грибов, то, хотя их состав очень непостоянен и зависит от тысячи причин, все они, кроме витаминов и минералов, содержат много клетчатки - и растворимой, и нерастворимой. Этот дефицитный компонент в современном питании улучшает пищеварение, очищает организм, способствует похудению. Благодаря ему грибы очень полезны для гипертоников,

диабетиков, а также при наследственной склонности к атеросклерозу, тромбообразованию и раку кишечника.

Грибы любят тепло и сырость, поэтому самая благоприятная погода для их появления - это теплый дождь при солнце. Если с вечера шел мелкий теплый дождик, значит, утром наверняка будет хороший урожай. Считается, что отправляться за грибами лучше рано утром, часов в 6 или 7. Но даже если вы проспите и выберетесь

в лес после обеда, ничего страшного. Вкусовые качества грибов от лишних пары часов пребывания в земле не сильно ухудшатся. Единственное, чем вы рискуете, - вас могут обойти конкуренты.

Лучше всего грибы собирать в корзины из ивовых прутьев или в берестяные лукошки. Грибы, сложенные в полиэтиленовые пакеты и пластиковые ведра, быстрее портятся из-за недостатка кислорода. Никогда не кладите в корзинку с хорошими грибами подгнившие, перезревшие и червивые: даже если «плохие» части удалить, бактерии, содержащиеся в некондиционном грибе, моментально распространятся и на все остальное содержимое корзины. Собирая грибы, особенно благородные (белые, подосиновики, подберезовики), не разрывайте мох и не выламывайте ножки вместе с грибницей. На разрытых местах обнаженная грибница, которая росла 10 лет, под лучами солнца высохнет и погибнет, и грибов не будет ни в этом году, ни в следующем.

Если вам незнаком тот или иной гриб, лучше его не брать вовсе. При малейшем подозрении оставьте его просто в лесу. Помните, что существует масса ядовитых грибов! К ним относятся, например, пластинчатые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята) и трубчатые (сатанинский гриб). Содержащийся в красном мухоморе алкалоид мускарин в дозе 0,8 грамма и самые опасные ядовитые вещества фаллоидин и аманитин, содержащиеся в бледной поганке, в дозе 0,02-0,03 грамма смертельны для человека! Кроме этого, есть и просто несъедобные грибы - они не ядовиты, а лишь обладают неприятным вкусом или запахом (желчный гриб, ложная лисичка, земляная рядовка). Их можно узнать по характерной горечи, но лучше не пробовать их на зуб, а внимательно приглядеться: если гриб выглядит непривычно (например, лисички

ярко-оранжевого цвета с утрированно тонкими ножками), значит, он несъедобный. В некоторых съедобных грибах также содержатся горькие или даже ядовитые вещества, которые, впрочем, разрушаются или вымываются после соответствующей обработки. Такие грибы называют «условно съедобные» (свинушки, волнушки, некоторые виды сыроежек). Их перед употреблением в пищу следует обязательно прокипятить 7-10 минут, отвар вылить, а грибы промыть в проточной воде. После такой обработки они вполне пригодны к еде и весьма вкусны.

Но вот вы с полной корзиной добычи вернулись из леса. Что делать дальше? В первую очередь каждый гриб нужно очистить от земли, хвои и листьев и тщательно промыть в чистой воде (лучше – под краном). Кожицу снимать с них не обязательно (исключение - маслята), точно так же как и удалять губчатую часть. Почищенные и нарезанные кусочками грибы отварите до готовности (если у вас есть хотя бы малейшие сомнения в качестве собранных грибов, сварите их повторно, слив закипевшую воду и налив новую) и снова промойте. Теперь их можно смело жарить, мариновать, солить и вообще делать все, что угодно. Не забывайте, что грибы надо обрабатывать как можно быстрее, и уж в любом случае их нельзя хранить в свежем виде даже в холодильнике. Дело в том, что токсины есть во всех грибах, как в ядовитых, так и съедобных, различие лишь в их концентрации. Чем старше гриб или чем дольше он хранится в необработанном виде, тем больше и интенсивнее накапливаются токсины. Поэтому не испытывайте судьбу, ведь при неправильном хранении или обработке самый лучший гриб может превратиться в «отравленный», а лучше скорее порадовать себя и своих близких новыми блюдами из свежих грибов!

Грибы под сливочным соусом

500 г свежих грибов очистить, промыть и ошпарить, а затем нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После этого сложить их в кастрюлю и залить 1 стаканом кипяченых сливок, добавить зелень по вкусу, щепотку корицы, гвоздику, перец, лавровый лист и, закрыв кастрюлю крышкой, тушить грибы в течение 1 часа.

Грибная икра

400 г свежих грибов очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить с репчатым луком. Затем перемолоть их в блендере. Отварить 2 яйца, измельчить вилкой, добавить мелко нарезанный зеленый лук, укроп или петрушку. Соединить грибы с луком и яйца с зеленью. Добавить давленый чеснок, посолить, поперчить по вкусу. Подавать с горячими гренками.

Православные праздники сентября

11 сентября Православная церковь вспоминает усекновение главы Иоанна Предтечи, последнего в ряду ветхозаветных пророков и первого святого Нового Завета. В этот день был лишен жизни великий подвижник и проповедник, очень почитаемый в народе и безбоязненно и строго обличавший пороки как простых людей, так и сильных мира сего, - в том числе правителя Галилеи Ирода Антипу (сына Ирода Великого) за то, что тот, оставив законную жену, дочь аравийского царя Арефы, сожительствовал с женой своего брата, Иродиадой. Жизнь Иоанна Предтечи оборвалась по прихоти Саломеи, дочери Иродиады, которая потребовала голову Крестителя на блюде в вознаграждение за танец на пиру. Трагическая смерть праведника была торжеством правды Божией, не пренебрегающей ни убогими, ни знатными: на тех, кто решился погубить пророка, обрушилась Божья кара. А в память усекновения главы святого Иоанна Крестителя Церковью установлен праздник и строгий пост как выражение скорби христиан о насильственной смерти великого пророка.



дицы. В этот светлый день, на рубеже Ветхого и Нового заветов, в Назарете родилась Преподобная Дева Мария, которой суждено было впоследствии стать Матерью Спасителя мира, Господа нашего Иисуса Христа. Ее будущие родители, Иоаким и Анна, долгое время были бездетны, но не теряли надежды на милость Божию. Их молитвы были услышаны Богом, и у них родилась дочь, своей чистотой и добродетелью превзошедшая не только всех людей, но и ангелов, и явившаяся живым храмом Божиим, «небесной Дверью, вводящей Христа во Вселенную во спасение душ наших».

27 сентября празднуется еще один Великий Дванадесятый праздник, Воздвижение Креста Господня. Он был установлен в память обретения матерью римского императора Константина Великого Еленой Креста Господня, которое произошло, согласно церковному преданию, в 326 году в Иерусалиме около Голгофы - места Распятия Иисуса Христа. В этот день предусмотрен строгий пост, поскольку Воздвижение креста Господня символизирует страдания Христа, помогающий проникнуть

21 сентября 2012 года православные христиане отмечают один из Великих Дванадесятых праздников - Рождество Пресвятой Богоро-

ды с осознанием величия жертвы, принесенной ради нашего спасения на Крестном древе.

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



Секреты этикета



«Скажи мне, как ты ешь, и я скажу, кто ты» - это аксиома, не нуждающаяся в доказательствах. К тому же неправильное поведение за столом и потребление пищи вразрез с этикетом – прямой путь к переданию, то есть к лишним килограммам, повышенному давлению и прочим проблемам со здоровьем. Как же вести себя во время еды?»

Воспитанного человека всегда можно узнать по тому, как он ест, как ведет себя за столом, как сидит, как обращается со столовыми приборами. И, кстати, здорового – тоже! Потому что знание правил застольного этикета (и, разумеется, следование им) – одно из непременных составляющих здорового образа жизни.

Хорошо сидим!

«Вот это стол, за ним едят» - пищу нужно принимать исключительно в положении сидя, причем правильно: расстояние между столом и (выпрямленным!) корпу-

сом должно составлять примерно 7-10 см. Во-первых, это выглядит гораздо достойнее, чем сидеть сторбившись или распластавшись по поверхности стола, а во-вторых, таким образом желудок заполняется равномернее, и опасность переедания равна нулю. В-третьих же, прием пищи на ходу, за рулем, или же, что еще хуже, стоя у холодильника – верный путь к полноте. Все потому, что, перекусывая на скорую руку, мы зачастую не обращаем должного внимания на то, что именно едим, а скорость поглощения пищи увеличивается при этом почти вдвое. Поэтому гораздо разумнее выкроить 20-30 минут для того, чтобы сесть за стол и поесть неспешно, с удовольствием, выпрямив спину и наслаждаясь вкусом блюд.

Без отрыва

Потребление пищи всегда должно быть самостоятельным занятием. Ни в коем случае нельзя совмещать трапезу с просмотром телепередач, чтением или работой за компьютером. Во-первых, это выглядит со-

всем не эстетично, во-вторых, погрузившись в экранно-книжные перипетии, человек отвлекается от ощущений тела. И в итоге едок, мозг которого занят «перевариванием» информации, благополучно пропускает момент наступления насыщения. А если информация была не из приятных, то аппетит увеличивается в несколько раз!

Медленно, еще медленнее...

В мгновение ока «смести» с тарелки все, что на ней есть, позволительно только шоферам-дальнобойщикам, которые торопятся уложиться в график. Все остальные «быстрые едоки» рискуют злоупотребить пищей, так как осознание сытости приходит лишь через 20 минут после еды. Чтобы легче распознавать голодные сигналы, подаваемые организмом, можно во время трапезы чаще смотреть на часы и продолжать неторопливо есть в течение 20 минут. Это поможет избежать переедания, да и впечатление производит гораздо более благоприятное.

Тщательно пережевывая пищу, вы помогаете обществу

И это на самом деле так! Тщательное пережевывание пищи сопровождается выделением большого количества слюны и желудочного сока, что также ускоряет процесс пищеварения. Измельченная и перемешанная со слюной еда переваривается и усваивается более полно, без потерь. А еще старательное пережевывание занимает больше времени и «ускоряет» насыщение. И уж точно риск подавиться или закашляться за столом тут практически равен нулю...

Когда вокруг друзья

Когда прием пищи с нами разделяют друзья, еда занимает больше времени и сопровождается смехом и весельем. Чтобы снизить риск переедания, а также сконцентрироваться на общении, а не на насыщении, лучше не заставлять стол тарелками с едой, как это принято делать на семейных обедах, а оставить ее в сервировочных блюдах на кухне. Ведь, когда еда находится в зоне досягаемости, легко пополнить тарелку и съесть больше необходимого количества.

Красиво жить не запретишь

«Эстетика еды» тесно связана с красотой сервировки стола. Как говорил классик, «еда должна быть красивой до мелочей», тогда, кстати, и скорость еды снижается в разы! К тому же воспроизвести ощущение дорогого ресторана дома не так уж и сложно – достаточно накрыть стол нарядной скатертью, стильно и со вкусом сервировать его и получать удовольствие не только от вкусно приготовленных блюд, но и от общей праздничной атмосферы.



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.

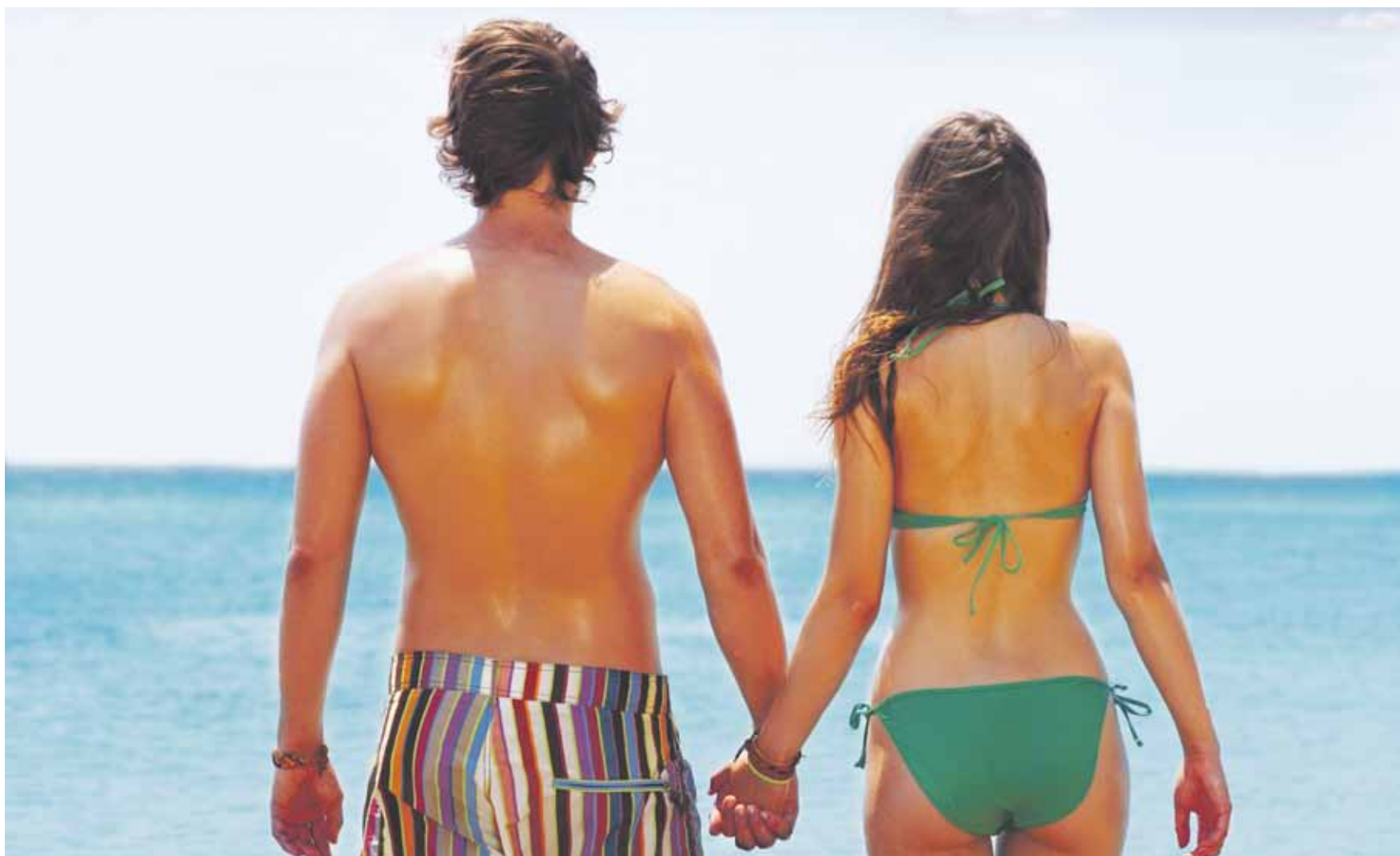
Отель-пансион Pankow — здесь Вам всегда рады!

Pension Pankow

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

e-mail: pension_pankow@web.de

Растворимое солнце



«Вот лето пролетело, все осталось позади», - к счастью, это не совсем так. По крайней мере, отпускной загар вполне можно сохранить почти до зимы (или даже дольше), - легко и просто, спасибо последним достижениям косметологической промышленности!

Когда-то давным-давно золотистый оттенок кожи был уделом исключительно низших слоев общества и считался крайне непрестижным и неязвким. Но те времена канули в Лету уже много лет назад, а точнее, в тот самый момент, когда великая Коко Шанель впервые появилась на публике после каникул, проведенных на яхте своего друга Артура «Боя» Кейпела, и произвела настоящий фурор своим шоколадным загаром. И еще – заявлением «Нет ничего ужаснее кожи цвета аспирина», и признанием, что именно благодаря загару она избавилась от хандры и прочих недугов. Слово мадемуазель Шанель было достаточно весомым аргументом, чтобы миллионы людей во всем мире изменили свое отношение к смуглому цвету кожи! Загар стал признаком успешности и здоровья – и остается таковым и по сей день.

Но, увы, ничто не вечно в этом мире, и последствия встречи с солнцем тут не исключение. И вот тут-то не помощь и приходят

автобронзанты, настоящая панацея не только для тех, кто не желает расставаться с золотистым загаром, приобретенным в отпуске, но и для тех, кому нельзя принимать солнечные ванны и ходить в солярий. Интересно, что, как и многие другие замечательные изобретения, когда-либо сделанные человеком, автобронзанты появились совершенно случайно: в начале 60-х годов прошлого века американские ученые разработали биологически активную добавку на основе диокситоцина из сахарного тростника, предназначенную для больных гликогеновой болезнью. Неожиданным ее «дополнительным бонусом» стал тот факт, что, вступая в контакт с кожей, она придавала ей рыжеватую-коричневый цвет. Это обстоятельство взяли на заметку специалисты из косметических компаний, и вскоре в продаже появились первые средства для моментального загара, мгновенно покорившие сердца любителей солнечных ванн. Теперь для того, чтобы получить золотистый оттенок кожи, больше не нужно было часами лежать под палящим солнцем, достаточно воспользоваться кремом или лосьоном с «растворимым солнцем» – и результат превосходил все ожидания, причем в считанные часы. Популярность средств, таящих солнце в баночке, росла год от года, изменялись и их формулы и текстуры. Неизменным оставал-

ся лишь сам процесс: окрашивание кожи по-прежнему происходит за счет диокситоцина и его производных, получаемого из сахарной свеклы или сахарного тростника, которые при взаимодействии с верхним кератиновым слоем кожи окрашивают его в бронзовый цвет. От степени их концентрации зависит и яркость будущего оттенка.

Современные средства-антибронзанты, помимо основной функции, выполняют много вспомогательных. Благодаря наличию в своем составе антиоксидантов, витаминов и растительных экстрактов, они увлажняют и питают кожу, обеспечивают эффект лифтинга и даже защищают от неблагоприятных воздействий внешней среды. Есть среди них и «специалисты мгновенного действия», уже в процессе нанесения обеспечивающие нежный карамельный оттенок кожи, и препараты с «накопительным эффектом», проявляющие постепенно и дающие возможность самостоятельно регулировать степень загара, и спреи, и масла, и лосьоны, и муссы... И для всех них существуют определенными правилами применения, пренебрежение которыми грозит превращением вовсе не в смуглую мулатку, а в неопрятного жирафа. Вот что нужно знать, чтобы автозагар лег ровно, не оставляя пятен и некрасивых следов на лице и теле:

1. Перед использованием «растворимого солнца» необходимо сделать пилинг, очистив кожу от жира и омертвевших частичек кожи, которые, взаимодействуя с автозагаром, окисляются и темнеют.

2. После очищения кожу рекомендуется увлажнить хорошо впитываемым, легким средством для тела. Это необходимо, чтобы тщательно и равномерно распределить бронзант.

3. Наносить средство для моментального загара нужно ровным слоем, массажными круговыми движениями, добиваясь равномерного впитывания. Особое внимание надо уделять областям локтей и колен (здесь кожа толще и эпидермис грубее, поэтому автозагар лучше накладывать тут тонким слоем), и избегать зону бровей и линию роста волос.

4. После нанесения автозагара не рекомендуется сразу же одеваться, чтобы избежать неровного окрашивания, - лучше подождать несколько минут, пока средство не впитается полностью. Не стоит также использовать дезодоранты-антиперспиранты, содержащие соли алюминия, которые могут помешать химической реакции и оставить белые следы на коже.

5. Завершив принятие «искусственно-солнечной ванны», необходимо тщательно вымыть руки с мылом, а еще лучше – проводить эту процедуру в одноразовых перчатках.

6. Ну, а если все же, несмотря на соблюдение всех вышеназванных правил, «солнце

из флакона» оставило на коже неаппетитные пятна, последние можно удалить с помощью лимонного сока или спирта (автозагар с помощью скраба и жесткой мочалки практически не смывается!) – достаточно смочить ими ватный диск и слегка потереть кожу в «проблемной зоне».



СУДОКУ

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

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

Шторы плиссе: волшебство в складку



С тем, что декор окна - альфа и омега оформления любого интерьера, спорить сложно. Да и незачем. Точно так же, как и с тем, что превратить самое скучное помещение в оазис уюта и оригинальности можно легко и просто – были бы под рукой шторы плиссе!

Шторы плиссе – это современные тенденции оформления окон и надежная защита помещений от солнечных лучей и посторонних взглядов, универсальность конструкции, удобство в использовании, элегантность и лаконичность, практичность и функциональность... И это еще далеко не полный список их достоинств!

Но не будем забегать вперед, - лучше разберемся вначале, что же представляют собой эти самые плиссе, откуда они взялись и каким образом им удается превращать любое окно в шедевр искусства. Итак, несколько слов о происхождении плиссе: само слово «плиссе» пришло из французского языка и является производным от слова plisser (складывать). Кому именно человечество обязано идеей складывать материал параллельными полосами, неизвестно, зато тот факт, что они украшали одежды самых знатных, влиятельных, богатых мужчин и женщин в разных странах и разные эпохи, бесспорен. Появившись однажды, мода на плиссированную ткань не проходила уже никогда, хоть и была, как уже упоминалось, привилегией

избранных (дело в том, что вплоть до XIX века складки на материи заглаживались исключительно вручную, и процесс этот был достаточно трудоемким и дорогостоящим). Но благодаря техническому прогрессу мода на плиссе совершила новый виток и «вышла в люди» - более того, она перестала быть делом одних лишь дизайнеров одежды, ее взяли на заметку и дизайнеры интерьера! Так появились шторы плиссе, то есть шторы из собранной в складку ткани, устанавливаемые на особом несущем профиле с применением направляющих нитей. И в мгновение ока затмили собой привычные гардины, занавески и прочую «оконную одежду». И неудивительно! Ведь плиссе совмещают в себе функции украшения окна и защиты от солнца и жары, создают эффект «невидимости» и оптимально распределяют освещение в помещении за счет снижения силы света в зонах, расположенных вблизи окон. В сложенном состоянии они практически незаметны, зато в развернутом способны создать целую гамму настроений, от романтического до делового, и подчеркнуть индивидуальность любого стиля.



Второй по значимости аргумент в пользу плиссе – это их универсальность: плиссе позволяет затемнить проем любой формы,



как прямоугольной, так и треугольной или трапециевидной. Незаменимы они и для окон, находящихся в труднодоступных местах. Так как ткань пластична, она мягко дублирует геометрию оконного проема. Кстати, шторы плиссе легко крепятся не только

на вертикальные, но и на мансардные и горизонтальные окна, а также под наклоном, - причем одинаково просто и быстро! Точно так же, - легко и непринужденно, - осуществляется и процесс управлением плиссе. Высота шторы регулируется «одним движением руки» с помощью шнура, на который «нанизаны» складки ткани, при этом штору можно открывать как снизу вверх, так и сверху вниз, и фиксировать ее в любом положении. Тем же, кто хочет еще более облегчить себе жизнь, можно порекомендовать остановить свой выбор на системе дистанционного управления, то есть шторах с электромотором (разумеется, и шнур, и тросик, и рычаг, и мотор устанавливается как справа, так и слева, - выбор за вами!).

Еще одно преимущество плиссе – они совершенно не требуют специального ухода. И вот почему: во-первых, ткань, из которой они изготавливаются, перед складыванием пропитывается специальными пылеотталкивающими средствами. Во-вторых, на нее наносится напыление для предотвращения неравномерной потери цвета, обеспечивающее плиссе высокую устойчивость к ультрафиолетовым лучам и надежную защиту от выгорания (кстати, пластиковые части штор также производятся по специальной технологии, сохраняющей цвет и защищающей их от воздействия солнца). В-третьих, плиссе запросто можно стирать в теплой воде с добавленным в нее раствором обычного моющего средства.

Что же касается материалов, из которых из-

готавливаются шторы-плиссе, то их прочто не счесть: прозрачные и светонепроницаемые, одинарные и двойные, со специальными эффектами, для кухни, детской комнаты, спальни или гостиной, офиса или зимнего сада... Так что, если вы хотите превратить окно в изюминку интерьера, меняйте надоевшие занавески на плиссе – результат вас более чем приятно удивит!



А орешки не простые...

Иногда решение самых сложных проблем лежит буквально на поверхности: так, для того, чтобы снизить систолическое давление и уровень сахара в крови, не нужно принимать лекарства, достаточно съесть 150 г грецких орехов в день! Группа ученых из Превентивного центра исследований Йельского университета установила, что регулярное употребление грецких орехов очень полезно для нормализации давления и уровня сахара в крови. Эксперименты с участием пациентов, имеющих лишний вес и страдающих диабетом, показали, что употребление 150 граммов грецких орехов в день на протяжении 8 недель значительно улучшает работу кровяных сосудов, снижает систолическое давление и нормализует выработку сахара в крови. А если учесть, что в грецких орехах содержится много полезных веществ, в том числе свободные аминокислоты (аспарагин, валин, глутамин, гистидин, серин, фенилаланин и цистин), провитамин А, витамины Е, РР, К, группа В, минеральные вещества и микроэлементы (йод, кальций, калий, кобальт, магний, железо, цинк, фосфор) и жирная кислота омега-3, то становится понятно, почему врачи так настойчиво рекомендуют включать их в рацион питания! Причем – не только больным диабетом!



Банановый рай

О том, что бананы крайне вкусны, знают все. А вот о том, что они еще и невероятно полезны, особенно для «тех, кому за...» – лишь единицы. А ведь мякоть этого плода можно использовать для лечения самых разнообразных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных! В мякоти банана содержатся волокна, которые оказывают положительное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта и убивают болезнетворные бактерии. Особенно полезны бананы в сочетании с молоком. Ежедневное употребление бананового пюре также избавит от гипертонии. Калий, содержащийся в желтых тропических плодах, укрепляет стенки сосудов и сердца. Также бананы способствуют очищению от шлаков сосудов и незаменимы при атеросклерозе. Ну, а тот факт, что бананы способствуют выработке в организме гормона радости – серотонина, – является дополнительным аргументом в их пользу!

Этот вредный жир

Излишний жир на животе увеличивает риск остеопороза у мужчин. А точнее, плотность костей мужчин с большим объемом жира на животе в 2 раза меньше, чем у тех, у кого жира меньше. Причем с возрастом у полных представителей сильной половины человечества прочность костной ткани уменьшается, а риск переломов увеличивается в геометрической прогрессии. Вывод: чем раньше проблема избавления от «пивного живота» будет решена, тем лучшим образом это отразится на здоровье! Тем более, что тут всего-то и нужно, что подкорректировать рацион и заняться специальными упражнениями...



В мире и согласии

Различные бытовые проблемы в супружеской жизни не только негативно воздействуют на психологическое состояние супругов, но и на их физическое здоровье! Особенно, если возраст последних перевалил за 60-летний рубеж... Оказывается, в организмах членов семей, где регулярно случаются ссоры и конфликты, вырабатывается на 11% больше гормона стресса кортизола. Помимо этого, у «регулярных спорщиков» ухудшается качество сна, что благотворно сказывается на развитии депрессии. Плохая домашняя обстановка становится причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и даже диабета. А вот пожилые супруги, которые счастливы рядом друг с другом, меньше склонны к возникновению даже простого гриппа и способны легче и быстрее справиться с любой болезнью. Комментарии, как говорится, излишни...

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!**

Великий Порше



«Все началось с того, что я огляделся по сторонам и, не увидев автомобиля своей мечты, решил сконструировать его сам...»
Фердинанд Порше

3 сентября 1875 года на свет появился Фердинанд Порше, - человек, переписавший заново всю историю автомобилестроения.

Будущий гениальный конструктор, подаривший миру «народный автомобиль» и средства передвижения, которые нельзя назвать иначе, как роскошью, человек, перевернувший все понятия о том, какой же должна быть машина, и автор первого в мире гибридного автомобиля родился в маленьком городке под названием Мафферсдорф, в то время находившийся на территории Австро-Венгрии (сейчас Мафферсдорф входит в состав Чехии и называется Вратиславице). Отец маленького Фердинанда, известный во всей Богемии жестянщик, с самого раннего возраста стал приобщать сына к работе в мастерской, где тот чувствовал себя, словно рыба в воде, и очень скоро начал пробовать изобретать различные механические приспособления. Так, в 15 лет мальчик сконструировал свой собственный генератор, благодаря которому можно было освещать дом при помощи электрических лампочек (тут стоит упомянуть, что речь идет о конце XIX века, когда об «электрификации всей страны» можно было еще только мечтать, -



в городках вроде Мафферсдорфа электричество было неслыханной роскошью и привилегией исключительно представителей дворянского сословия, да еще правящей верхушки). Тут-то родители Фердинанда и решили, что их сына ждет великое будущее, и, мобилизовав все материальные ресурсы, отправили его в Вену, в Технический университет. Получив диплом инженера, молодой Порше начал работать на различных австрийских и немецких заводах, где за ряд изобретений он получил ученое звание доктора без защиты каких-то ни было диссертаций (одним из них был гибридный автомобиль Lohner-Porsche, показанный в 1900 году на автосалоне в Париже, и оснащенный электродвигателями, расплавающимися в ступицах передних колес, а также «запасным» бензиновым мотором). А в 1906 году «гениальный Фердинанд» (именно так называли молодого изобретателя друзья и коллеги) стал техническим директором компании Austro-Daimler. Следующей ступенью его карьеры стал переезд после Первой мировой войны из Австрии в Германию, в Штутгарт, где Порше стал техническим директором уже всего концерна Daimler. Именно он разработал знаменитый S-класс, без которо-

го невозможно теперь представить модельный ряд Mercedes, именно благодаря ему компания стала выпускать спортивные машины: Prinz-Heinrich, Sascha, ADM и ADR. Все самые лучшие гоночные автомобили начала прошлого века были «от Порше», его болидам не было равных, они побеждали на всех гонках мира... Но и работа в концерне Daimler не стала вершиной карьеры Фердинанда: в 1931 году он основал свою собственную фирму с довольно длинным, но понятным названием: «Конструирование и консультации по разработке двигателей и автомобилестроению». Недостатков в заказах у компании не было, ведь к тому времени ее владелец был, пожалуй, самым известным автомобильным конструктором в Европе. Мало того, его даже приглашали стать министром танкостроения, авиационной и автомобильной промышленности СССР.



Случилось это в 1932 году, когда Фердинанд Порше по личному приглашению Сталина посетил Советскую Россию, - тогда-то «отец народов» и предложил ему переехать со всем своим конструкторским бюро в СССР, обещая ему карт-бланш на любые работы. Но Порше решил не связывать свою судьбу с Россией, - ведь у него в активе было куда более заманчивое предложение от другого диктатора, Адольфа Гитлера, на воплощение в жизнь своей давней мечты, - создание «автомобиля для народа» («Volkswagen»). И, когда правительство национал-социалистов дало «зеленый свет» разработке «народной машины», Порше не стал мешкать. Уже в 1935 году он показал первые ходовые экземпляры нового автомобиля. А в 1936 году, благодаря программе «Сила через радость», предусматривавшей, что, если каждую неделю рабочий будет перечислять на специальный счет 5 марок, то спустя 3 года 8 месяцев он сможет купить за накопленные 990 марок средство передвижения под названием KdF («Kraft durch Freude»), началось серийное производство невиданно дешевой и надежной модели, получившей в дальнейшем прозвище «Жук». Однако надеждам Порше и миллионов простых немцев на светлое автомобильное будущее не суждено было сбыться. Началась Вторая мировая, а те несколько сотен KdF, которые успели собрать, были

переданы руководителям Третьего Рейха. Интересно, что после окончания войны многие вкладчики потребовали от концерна Volkswagen свои автомобили, на которые они накопили те самые 990 марок. Однако получить от производителя машины им так и не удалось - Volkswagen смог только предоставить обманутым вкладчикам скидку. Но это было потом, а пока конструкторское бюро под руководством Порше получило задание создать суперсовременную и мощную военную технику. Но, к счастью для всего человечества, танки, вездеходы и амфибии не очень получались у создателей спорткаров и представительских лимузинов, - так, танки «Tiger» и «Maus» даже не пошли в массовое производство. А в 1943 году при налете союзной авиации был уничтожен весь архив бюро, и Фердинанд Порше вместе с сыном (кстати, тоже Фердинандом) был эвакуирован вместе с уцелевшими оборудованием и документами в австрийский городок Гмюнд. Там он и встретил окончание войны, а точнее, свой арест - в 1945 году отец и сын Порше были заключены в тюрьму по обвинению в активном сотрудничестве с фашистским режимом, а затем приговорены к 5 годам принудительного труда в компаниях Citroen и Renault. В 1946 году молодого Фердинанда Порше выпустили досрочно на свободу, после чего он в кратчайшие сроки раз-



работал гоночный автомобиль для итальянской компании Cisitalia, а все полученные за это деньги (1 миллион франков) передал французским властям в качестве выкупа за отца. Но годы, проведенные в заключении, подорвали здоровье гениального изобретателя, и к руководству восставшим из пепла конструкторским бюро имени себя Порше так и не вернулся, передав дело в руки сына. 30 января 1951 года «инженер столетия» умер от инсульта, успев, впрочем, увидеть собственными глазами, как началось действительно массовое производство его «Жуков», а также сконструировав вместе с Фердинандом-младшим новый автомобиль Porsche 356, ставший точкой отсчета новой истории о стильных, быстрых и технически совершенных машинах. То есть об автомобилях Porsche.



Гороскоп



Овен (21 марта - 20 апреля)



В сентябре Овнам придется проявить решительность и взять бразды управления своей жизнью в собственные руки, не ожидая подарков судьбы и помощи со стороны. Если вы сумеете преодолеть собственные страхи и неуверенность в своих силах, то достигнете очень многого!

Телец (21 апреля - 20 мая)



«Старый друг лучше новых двух» - в истинности этого утверждения Тельцам придется познакомиться в сентябре на собственном опыте. Что ж, вот вам и урок на будущее, который наверняка пойдет вам впрок: тщательнее присматривайтесь к своему окружению и не ищите избыточных удовольствий.

Близнецы (21 мая - 21 июня)



Близнецы в первый месяц осени будут вознаграждены за многие свои предыдущие проигрыши. Сейчас у вас есть все шансы выйти победителем из любой ситуации или просто добиться исполнения всех желаний, нужно только сохранять жизненную активность и уверенность в себе.

Рак (22 июня - 22 июля)



В сентябре Раки обнаружат, что привычные жизненные схемы перестали работать, либо же результат этой работы их совсем не устраивает. Значит, пришла пора что-то менять! Главное, не торопитесь сжигать мосты за спиной, возможно, они вам еще понадобятся.

Лев (23 июля - 23 августа)



Львам в начале осени необходимо отказаться от привычки делать поспешные выводы и принимать неправильные решения. «Семь раз отмерь и один – отрежь», - пусть это станет вашим девизом на ближайшее будущее. Если вы хотите, конечно, чтобы оно стало по-настоящему светлым...

Дева (24 августа - 23 сентября)



Девы в сентябре могут получить все, что только пожелают, главное – настроиться на успех и понять, чего же именно они хотят. Кстати, заодно вы можете произвести экспресс-переоценку ценностей и увидеть, что многое уже давно изменилось, и некоторые мечты уже не заслуживают того, чтобы стать явью.

Весы (24 сентября - 23 октября)



Звезды советуют Весам отказаться от любых экспериментов. Помните, что все новое - это только хорошо забытое старое, к тому же все ваши попытки изменить ситуацию какими-либо новаторскими методами в сентябре обречены на провал. Плывайте по течению, и все будет хорошо.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Сентябрь станет для Скорпионов порой материального процветания, удачных сделок и новых коммерческих проектов, которые просто обречены на успех. Но он же принесет склонность к изоляции и затворничеству, - контролируйте подобные тенденции.

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



Стрельцы в сентябре будут настроены очень позитивно, и это производит на окружающих самое благоприятное впечатление. Обычно люди тянутся именно к тем личностям, у которых отсутствуют проблемы. Так что, если вы сумеете и в дальнейшем придерживаться этой тенденции, то замечательные мгновения жизни вам будут обеспечены. Не только этой осенью, кстати.

Козерог (22 декабря - 20 января)



Козерогам необходимо сейчас держать свое мнение при себе, не вступая в конфликты. И уж точно вам не стоит навязывать свою точку зрения тем, кто совсем не рвется с ней ознакомиться! Политика невмешательства порой самая правильная, помните об этом.

Водолей (21 января - 20 февраля)



Водолеи в сентябре должны будут быть благодарны любой критике. Вы разозлитесь и благодаря этому сумеете быстро справиться со всеми проблемами, которые давно уже мешают вам двигаться вперед. В то же самое время переизбыток комплиментов, наоборот, заставит вас расслабиться и почитать на лаврах, а делать сейчас этого никак нельзя.

Рыбы (21 февраля - 20 марта)



Рыбам на протяжении всего сентября во многих делах будет откровенно везти. И даже в том случае, если поначалу вы будете думать, что все складывается не в вашу пользу, все очень скоро нормализуется. Или же вы просто поймете, что то, что вы считали неудачей, на самом деле оказалось большим везением, просто сразу вы этого не могли заметить.

«Работал всегда честно...»

Генрих Генрихович Шрайнер никогда не мечтал о славе художника. Он и рисованием-то в детстве не увлекался, да и не учился этому нигде, - так уж сложилась его жизнь, как впрочем, и большинства представителей поколения, чье детство выпало на голодные 30-годы прошлого века, а юность - на одну из величайших трагедий XX столетия, Великую Отечественную войну... Работа на полях от зари до зари, лишения и удары судьбы, кровавая

мясорубка массового переселения миллионов поволжских немцев, каторжный труд в лагерях, полные забот и проблем послевоенные годы, а затем и переезд в Германию, и поиск себя в новой стране - все это вынес на своих плечах Генрих Генрихович, сумев при этом не только не

сломаться и не пасть духом, но и сохранив удивительные чувства юмора и умение не терять интереса к жизни. Даже в преклонном возрасте он не перестает экспериментировать, открывать в себе что-то новое, постоянно учиться. На пороге своего 90-летия увлекся рисованием, - и создал целый цикл рисунков, своеобразную иллюстрированную летопись своей жизни, невероятно выразительную и эмоциональную.

Детство Генриха Генриховича Шрайнера, родившегося в июне 1923 года в поволжской деревне Гусенбах, сложно назвать счастливым, - еще будучи ребенком, он пережил продразверстку и голод, коллективизацию и раскулачивание, гонения и репрессии (его отец был арестован в 1937 году по обвинению в шпионаже)... Тем не менее он сумел после школы получить очень востребованную на тот момент профессию тракториста и даже успел, как сейчас бы сказали, поработать по специальности - именно на рабочем месте, в поле, его и застало известие о начале Великой Отечественной войны. Но встать на защиту своей Родины ему не довелось, - буквально через несколько недель, после издания Указа Президиума

Верховного Совета СССР «О переселении немцев, проживающих в районах Поволжья» от 28 августа 1941 года, вся семья Шрайнеров, как и сотни тысяч этнических немцев, проживавших в России, была переселена в Сибирь. Не успев прийти в себя после почти 2 месяцев, проведенных в теплушках эвакуационных поездов, Генрих Генрихович был мобилизован в трудовую армию, где в лагерях за колючей проволокой, под конвоем, в нечеловеческих условиях, всю войну и некоторое время после нее он работал на лесоповале. По его словам, как бы тяжело ни было, работал он всегда честно и с полной отдачей, - так, как было принято у него в семье, как трудились испокон веков все представители его народа. Но это не избавило его от самого близкого знакомства с постоянным голодом, тяжелым трудом, унижениями и страданиями, - «науку выживания» ему пришлось постичь на собственном опыте, не упустив ни единой детали. От непосильной работы и плохого питания погибли многие товарищи и земляки Генриха, он своими глазами видел, как умерших складывали штабелями и вывозили на телегах в болотные топи. Из почти 1500 тысяч прибывших вместе с ним в лагерь трудовармейцев до по-



беды дожили менее 500... Но и на этом для них война не закончилась, - только в 1947 году Генрих Генрихович был освобожден из лагеря, но домой в республику немцев Поволжья так и не попал. Ему, как и всем остальным его землякам, не было позволено возвращаться туда в течение десятилетий. Так он и остался жить на Урале, где встретил свою любовь и женился, а затем и стал счастливым отцом троих сыновей. В 1964 году семья Шрайнеров переехала в Барнаул, где жила вплоть до своего отъезда в Германию. На новом месте Генрих Генрихович освоился достаточно быстро, - благодаря как своей способности видеть во всем позитивные моменты, так и поддержке своей большой и дружной семьи. А когда не стало его супруги, с которой он долгие годы делил вместе и радость, и горе, заботу о нем дети, внуки и правнуки разделили с сотрудниками службы по уходу на дому «Веритас», которые помогают Генриху Генриховичу в решении его бытовых и социальных проблем.

Познакомившись с Генрихом Генриховичем Шрайнером, никогда не скажешь, что этот человек перешагнул девяностолетний рубеж. Хочется пожелать, чтобы и в день следующего юбилея он встречал гостей таким же бодрым и молодым душой!



Анна Азерли: «Можно всего добиться самой!»



Звезда Голливуда, оперная дива, модель и исполнительница популярной музыки Анна Азерли свободно говорит на 4 языках, чувствует себя как дома на всех континентах и считает, что на свете нет ничего невозможного.

- Анна, Вы, несмотря на юный возраст, считаетесь звездой оперной сцены, отлично зарекомендовавшей себя на таких сценах, как Метрополитен, Ла Скала, Карнеги Холл... Как получилось, что теперь Вы запели эстрадные песни?

- В один прекрасный момент я поняла, что достигла потолка на оперной сцене, исполнила все основные партии и стала думать, куда пойти дальше, ведь хотелось работать с душой, с интересом. Судьба свела меня с композитором и продюсером Марко Адами, работавшим со многими знаменитыми музыкантами, именно он предложил попробовать записать поп-альбом на итальянском языке. Первой песней стала «Lindomani», клип на которую собрал больше миллиона просмотров. А потом я полетела в Лос-Анджелес, где решила записать англоязычный диск. Первая песня, записанная в США «Belong to you...» в чарте Голливуда в течение целых 7 месяцев находилась на 5 месте из 3.000 возмож-



ных – это очень даже хороший старт!

- Представьте себе такую ситуацию: судьба поставила Вас перед выбором – или эстрада, или опера...

- Сейчас я «ушла» в эстраду, дойдя до пика своей карьеры на оперной сцене, поэтому меня совсем не обязательно ставить перед выбором, судьба все решила за меня. Но совсем оставлять оперную сцену я не собираюсь, из-за большой занятости в работе над поп-альбомом и съемками фильмов времени не так много, и от многого приходится отказываться, однако в 2012 году я записала знаменитый хит «Карузо», причем в оригинальной тональности, что редкость.

- Вас можно назвать олицетворением американской мечты, - не успев приехать в Голливуд, вы тут же получили массу предложений и стали сниматься у знаменитых режиссеров...

- Я итальянка, а приехала в Америку всего 2 года назад, но за это время добилась в Голливуде того, что люди за 10 лет не добиваются. Сейчас меня знает почти вся Америка, мои песни долго держались в чартах. Я стала победительницей «Miss body Hollywood 2012», где важно не только лицо, но и тело. Журнал «Bellazon» вручил мне премию в номинациях «Певица года» и «Победительница во всех номинациях». В Америке очень популярны опросы – люди отвечают на различные тесты, в том числе, кто среди женщин самая красивая, сексуальная. Меня они в апреле 2012 года поставили на 4-е ме-

сто, и я продержалась там примерно 1,5 месяца. Моника Беллуччи в этом месяце была на 27-м месте. Мне, между прочим, предлагали контракт с Universal, на этой студии работает один из лучших менеджеров в Америке, сотрудничающий с Леди Гага, с Рианной. Продюсер Рианны тоже предлагает работать с ним. Но идти на такой контракт с таким продюсером означает, что тебе почти ничего не останется, потому что все деньги заберет Universal, который очень много вкладывает в рекламу, раскрутку. Контракт заключается на 5 лет, и в это время будешь получать крохи. И таких предложений много. Леди Гага, Рианна - небогатые люди, если они получают 20% от общей суммы, которую они заработали, это уже грандиозно. Из-за этого я и не соглашаюсь с кем-либо работать, можно всего добиться самой.

- Вы подписали контракт со Стивеном Спилбергом на 2014 год, уже скоро нач-



нется Ваша работа в блокбастере, где партнером по площадке будет Джонни Депп, - расскажите об этих проектах!

- С удовольствием расскажу, как только это начнется. Пока я только в предвкушении.

-В каком фильме Вы снимаетесь сейчас?

- Сейчас я нахожусь в Москве, поскольку считаю российский рынок очень перспективным, поэтому на сегодняшний день съемочный процесс не идет. Сроки и даты утрясаются, я жду звонка, когда мне надо будет вылететь на площадку. Пока же я планирую записать несколько новых песен на русском языке, возможно даже, это будет необычный дуэт. В поддержку, конечно же, думаю снять клип. Но это все планы, которые, очень надеюсь, в скором времени осуществятся, сейчас идет подбор песни – это невероятно трудно и ответственно.



- Как Вы обычно работаете над образами своих героинь?

- Мне важно понять эту героиню: кто она, как попала в эту ситуацию, как себя в ней ощущает (ей комфортно, или же она хочет из нее выбраться). Продумываю ее биографию с самого детства (если в сценарии этого нет) и до момента «икс». Тогда происходит полное погружение в образ и уже не нужно играть, ты просто живешь жизнью героини в тот момент, когда звучит команда «Мотор».

- Вы что-нибудь оставляете себе на память о фильмах?

- Фотографии, воспоминания и сам фильм. Реквизит домой не уношу, если вы об этом (улыбается).

- Если бы у Вас была возможность заказать для себя сценарий и снять фильм, то какое бы произведение Вы взяли за основу?

- Если вы почитаете мою биографию, то увидите, что это и есть готовый сценарий для фильма.

- А есть ли режиссер, с которым бы Вам непременно хотелось работать?

- Мне хотелось работать со Спилбергом, и в ближайшее время я смогу воплотить свою мечту. А еще не меньше, чем режиссеру, внимания я уделяю самому фильму, его замыслу.

- Как Вы уже говорили ранее, Вы стали победительницей «Miss body Hollywood 2012», - Вы придерживаетесь каких-то



специальных диет или просто много занимаетесь спортом?

- Во многом мне помогают природа и гены – у моей мамы была такая же тонкая талия. Но вообще я стараюсь не злоупотреблять сладким, жирными блюдами, фаст-фудом, не пью газированную воду. Не нужно сидеть на диете, просто все должно быть в меру, не нужно забывать про фрукты и овощи. Не обходится и без физических упражнений, например, упражнения на косые мышцы, очень эффективны упражнения с обручами, которых сейчас много видов – с массажерами, утяжелителями и даже счетчиком калорий.

- Для достижения «плотности» голоса оперная певица должна быть «в теле», один из примеров – Монтсеррат Кабалье. А вот перед камерой и на эстраде излишняя полнота не приветствуется. Как Вам удается находить выход из положения?

- Посмотрите на меня: такой я была всегда, и во времена, когда выступала на оперной сцене, и сейчас, когда снимаюсь в кино и исполняю популярную музыку. Мне кажется, я нашла идеальные пропорции.

- Анна, если бы профессий певицы и актрисы не существовало в природе, в чем бы еще Вы могли реализоваться?

- Возможно, в лингвистике: я владею русским, английским, немецким, итальянским.

- Вы известны своими трудовыми подвигами: Вы играючи совмещаете съемки и работу в студиях звукозаписи, сегодня Вы в России, завтра в Италии, послезавтра в Германии... Как Вам это удается?

- Я сплю (улыбается). И из-за того, что такой активный график у меня с самого детства, я научилась засыпать везде. Стоит мне сесть в самолет, как я засыпаю, не помня ни взлета, ни посадки.

- Насколько я знаю, Вы сейчас живете в Германии – что Вам здесь особенно нравится и с чем Вы никак не можете свыкнуться?

- Я абсолютный космополит. Не совсем верно говорить, что я живу именно в Германии. Последние два года я почти все время была в Лос-Анджелесе, навещая родствен-

ников в Германии, Франции, Италии. Сейчас – в России. И мне нравится так разъезжать. В Германии мне не совсем близка кухня, я люблю салаты с морепродуктами, а не колбаски или барбекю. Люблю белое вино, а не пиво. Но выбор блюд в Германии огромен, можно пойти в любой ресторан, в какой только пожелаешь, поэтому даже это не является для меня проблемой.

- В Вашей профессии без известности карьера невозможна. А не мешает эта самая известность личной жизни?

- Однажды моя известность мне помогла. Остальное пусть останется в моем сердце....

- О чем вы мечтаете? Какие вершины хотите покорить в ближайшем будущем?

- Мечтаю, чтобы все задуманные планы, о которых я уже говорила в ходе нашего разговора, осуществились!



Акватория романтики



Писатель Гарольд Актон на вопрос: «Для чего стоит жить?» ответил так: «Ради книги, написанной тобой, ужина на шесть персон и путешествия в Италию с любимым человеком». И один из самых лучших вариантов романтического путешествия по Италии – поездка на озеро Гарда.

Люди не нашли в Альпах золота. Зато именно здесь они отыскивали кое-что не менее ценное – пасторальные долины, маленькие городки с островерхими башенками готических церквей, чистейший воздух, сверкающая на солнце водная гладь озер... Альпийские озера Италии, в частности, знаменитое озеро Гарда, – это осколок рая на земле, Эдем, не испорченный цивилизацией, а только несколько ею усовершенствованный. Красивая жизнь без подтекста. Еще озеро Гарда можно охарактеризовать как «самое, самое, самое» - самое большое в Италии (почти 370 кв.км), самое глубокое в Европе (346 м) и одно из самых чистых в мире (при открытии купального сезона бургомистры прибрежных городков набирают стакан озерной воды и выпивают его, показы-

вая всем, что туристам, прибывшим на озеро Гарда, посчастливилось купаться в питьевой воде). «Голубая жемчужина» Италии и расположенные на берегах озера живописные городки - идеальное место для свадебных путешествий и романтических встреч, для занятий спортом и наслаждения «бархатным купальным сезоном»... Не зря эти места воспевали Данте и Байрон, Диккенс и Гете. «Можно лишь пожалеть тех, кто не сходил по ним с ума», писал об окрестностях озера Гарда Стендаль, и несколько при этом не лукавил. Что же такого притягательного в регионе Гарда? Может быть, климат – он здесь действительно уникальный: горный и озерный одновременно. Альпийские горы, окаймляющие озеро и защищающие его от ветров, не мешают легкому бризу смешивать ни с чем не сравнимые запахи прохладной воды и горных лугов. Зимой здесь тепло (+ 10 С в январе считаются довольно суровым испытанием), а летом - просто идеально (средняя температура с июня по август +26 С)! Под стать воздуху и вода в озере, нагревающаяся в летний сезон до 25 С. Теплая и прозрачная вода, сквозь которую отлич-

но видны красивые ракушки на ребристом песчаном дне, не единственный аргумент в пользу купания в Гарда. Бесконечные пляжи с песком цвета сгущенного молока, мелким и чистым, масса «водных» аттракционов и увеселений – подобное найдешь не на всяком морском побережье!

Вообще в этом озерном крае есть практически все, «что угодно для души». Вы предпочитаете гламурный отдых? К вашим услугам многочисленные салоны красоты и SPA. Один из самых изысканных, кстати, расположен в отеле Вилла Кортина, утопающем в зелени живописного парка. Построенная для немецкого герцога Курта фон Козерица, эта вила позже принадлежала флорентийским графам Галетти. Интерьер отеля – под стать его бывшим владельцам, роскошно-помпезный, сплошной веронский мрамор и великолепные мозаики, персидские ковры и люстры из муранского стекла. Желаете чего попроще – без проблем! Изумрудные луга, огромные природные гроты, утопающие в зелени улочки маленьких городков так и манят на неспешную прогулку.

Любители активного сухопутного отдыха могут прокатиться верхом по горам, посмотреть сверху на величественные воды озера, те же, кто предпочитает водные виды спорта, могут выбирать между виндсерфингом, дайвингом, яхтингом или парасейлингом. На озере Гарда вы можете проверить свои способности ходить под парусами с помощью «Ора», уникального ветра, который дует регулярно с юга на север каждый день в течение нескольких часов. Извольте что-нибудь познавательное - тоже найдется! Непременно стоит посетить полуостров Сирмионе, где расположен одноименный городок, совершенно не изменившийся, кажется, со времен Средневековья. Над ним возвышается сказочный замок Рокка Скалиджери, принадлежавший когда-то правителям Вероны, где они в XIII веке принимали великого Данте. После визита в Сирмионе непременно съездите в Гардона Ривьера (город садов), что находится на западном

берегу озера Гарда. Кроме знаменитых ботанических садов, Гардона Ривьера интересен еще и тем, что именно здесь находится музей-вилла герцога Габриэля Д'Аннунцио с военным кораблем, который по приказу Д'Аннунцио был врезан в скалу на территории его виллы.

Самый большой город на побережье озера Гарда – Дезенцано дель Гарда – идеальное место, чтобы «людей посмотреть и себя показать». Престижные рестораны, дорогие бутики, роскошные бары - Дезенцано дель Гарда с легкостью может составить конкуренцию Ницце или Антибу. Кстати, о ресторанах – а чем же кормят в этом регионе? В первую очередь, рыбой, пойманной в озере – карпом «гарда», озерной форелью, «сарделле», линем, щукой и окунем, - и приготовленной на гриле, запеченной в фольге или в соли, отварной, жареной... Непременно попробуйте «сизам», блюдо из мелкой озерной

рыбы, называемой «аоле», которая жарится, затем раскладывается слоями с тушеным луком, солью, перцем и уксусом и подается после недельного вымачивания. И не забудьте о мясе, которое местные повара тоже готовят с большим мастерством, о хлебе с маслинами, который не встретишь больше нигде в мире, и, конечно, о вине! «Нозиола», самое типичное вино области, прекрасно подходит для закусок, а «Вино Санто Трентино» с характерным привкусом дерева станет великолепным дополнением к основным блюдам. Мягкий климат Гарды также способствует выращиванию особенных фруктов и овощей. К ним относятся известные сливы «Дро», используемые в местных рецептах для домашних тортов и вареников, сентябрьские персики, сладкий инжир...

Словом, аргументов в пользу поездки на озеро Гарда масса – собирайте вещи и в путь!



Вся правда о мозге



Миллионы лет эволюции человека сделали его мозг самым сложным объектом во Вселенной. В его работе задействовано невероятное количество процессов, изучением которых занимаются многие области медицины и науки. Тем не менее, орган, координирующий и регулирующий все жизненные функции организма и контролирующей поведение, все еще остается непостижимым, - и окруженным массой мифов и заблуждений, которые срочно нуждаются в развенчании.

Мужской мозг работает лучше, чем женский (то есть мужчины умнее женщин), - совершенно не так! Наличие или отсутствие ума абсолютно не зависит от гендерной принадлежности его обладателя, тут главную роль играют синапсы — контакты между нейронами. А вот то, что мозг лучше понимает мужчину, нежели женщину, вернее, мужская речь воспринимается нами легче и проще, нежели женская, - чистая правда. Все дело в том, что женский голос звучит на более высоких частотах, и чтобы распознать смысл сказанного им, мозгу приходится рас-

шифровать «сигнал» ценой дополнительных усилий. Мужской же голос декодирования не требует. И, кстати, слуховые галлюцинации (звуки, которые не поступают снаружи) – это всегда мужской голос.

Человек использует только 10% своего мозга, - абсолютно неверно! Верно то, что мозг содержит только 10% нейронов, остальные 90% – это так называемая глия, вещество, составляющее около половины веса мозга и служащее как для скрепления нейронов, так и для избавления от избыточных нейротрансмиттеров, предоставления иммунной защиты и регуляции роста и функции синапсов. Так что человек использует весь потенциал своего мозга.

Размер имеет значение – ничего подобного! Величина мозга далеко не показатель умственных способностей. Так, средний человеческий мозг весит 1361 г. У дельфинов мозг весит почти столько же, а вот у кашалота, который считается куда глупее дельфина, мозг весит почти 8 кг. При этом среднестатистический дельфин весит 158,8 кг, а кашалот

— 13 тонн. Получается, чем больше животное, тем больше череп, и тем больше мозг. А интеллект зависит, в свою очередь, от уровня развития разных сегментов мозга, в частности, церебральных полушарий, отвечающих за высшие функции деятельности: память, коммуникации и мышление.

Чем человек старше, тем слабее его память – не всегда! В самом деле, у многих людей преклонного возраста замедляется процесс мышления, ухудшается память, в некоторых случаях сопровождаемая старческим маразмом. Однако же не возраст тому виной, а образ жизни, который вел и ведет каждый конкретный человек. Некоторые люди сохраняли свое мышление ясным до глубокой старости. Конечно, для этого недостаточно одного желания – необходимо соблюдать определенный режим работы, отдыха и питания. Желательно употреблять здоровые продукты, среди которых стоит отметить рыбу, свежие фрукты и овощи. Интеллектуальные упражнения также сохраняют мышление ясным.

Объять необъятное и запомнить любой по величине объем информации возможно, если потренироваться, - увы, нет... Хотя приблизительная емкость нашей памяти составляет от 3 до 1000 терабайт, речь идет тут о долгосрочной и сенсорной памяти. Краткосрочная же память, то есть та, которой мы пользуемся чаще всего, может удерживать 5-9 объектов одновременно, то есть для среднестатистического человека этот показатель составляет 7 объектов.

Мозг способен только перерабатывать информацию: не только! Оказывается, среди его функций – даже «программирование» характера его обладателя! Так, оптимистический или пессимистический взгляд на мир каждого конкретного человека определяется концентрацией нейропептидов Y в мозгу: пониженная концентрация заставляет воспринимать окружающее пессимистично и депрессивно.

Умственная работа утомляет мозг – к счастью, это не так. Мозг не устает ни от умственной работы, ни тем более от физической. «Токсины усталости» появляются в крови, протекающей через человеческий мозг, только при недосыпании.



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:

Достижимые идеалы



Статистика, знающая все, утверждает, что только 2% европейцев удовлетворены своей фигурой, а 75% хотели бы изменить контуры своего тела, в частности, сделать живот плоским и подтянутым, бедра – стройными, а талию – «осиной». Ведь именно объем и форма этих зон во многом создают образ тела и в большей степени влияют на общее впечатление, которое производит человек. В то же время локальные жировые отложения в области живота и поверхности бедер почти не поддаются воздействию

диет и физических упражнений... Ситуацию можно было бы назвать безвыходной, если бы не золотые руки специалистов клиники пластической и эстетической хирургии Gemeinschaftspraxis für Plastisch Ästhetische Chirurgie Dr. U. E. Ziegler | Dr. I. Hodorkovski, где в год проводится более 150 операций только по подтяжке живота!

Пластические хирурги и специалисты по эстетической медицине доктор Игорь Ходорковский и доктор Ульрих Циглер заслуженно считаются корифеями в области коррекции форм тела, - вот уже 16 лет они более чем успешно решают не только эстетические, но и морально-психологические проблемы. На их счету – огромное количество операций по коррекции формы и размера живота любой сложности. Уникальная комбинация пластики живота с липосакцией, безупречный вкус, отточенный многолетним опытом виртуозное владение различными методиками проведения операций доктора Ходорковского и доктора Циглера – самый верный путь к достижению выразительной и совершенной внешности, абсолютно плоскому животу и изящной узкой талии.

Но вернемся к собственно пластике живота: что же это такое, как именно она проводится и какова ее эффективность? Вот что рассказал нам доктор Игорь Ходорковский:

- Абдоминопластика, или подтяжка живота, - один из самых распространенных видов пластических операций и оптимальный метод коррекции формы живота, удаления избыточного объема кожи и жировых тканей, моделирования талии. Это хирургическое вмешательство позволяет добиваться превосходных результатов -



нет более эффективного и столь же безопасного способа создания желаемой формы и контуров тела. Тем не менее ее нельзя ставить в один ряд с традиционными методами борьбы с лишним весом, - она предполагает устранение излишков кожи и жирового «фартука», а также послеродовых растяжек и последствий резкой потери веса. Поэтому почти каждая подтяжка живота комбинируется с липосакцией, что позволяет без ущерба для здоровья достаточно быстро и успешно удалять избыточные жировые отложения с «проблемных зон» (передняя поверхность живота и талия).

Суть самой операции состоит в том, что кожно-жировой слой



передней части брюшной стенки отслаивается и перемещается в ее нижнюю часть, при этом излишки этого слоя удаляются. Кроме того, пластика живота позволяет восстановить заново корсет брюшных мышц, удалить растяжки и откорректировать положение пупка, создавая узкую талию. Завершает операцию процесс наложения косметических швов. Весь процесс коррекции формы живота проходит безболезненно, под общим наркозом.

Продолжительность реабилитационного периода зависит от индивидуальных особенностей пациента и в среднем не превышает нескольких недель.

Что же касается эффективности процедуры, то пластика живота, особенно в сочетании с липосакцией, не просто кардинально изменяет формы тела, но и позволяет сохранить отличную фигуру на долгие годы!

Мечта о плоском животе, тонкой талии и точеном силуэте не обязательно должна быть только мечтой: специалисты клиники пластической и эстетической хирургии Gemeinschaftspraxis für Plastisch Ästhetische Chirurgie Dr. U. E. Ziegler | Dr. I. Hodorkovski с удовольствием воплотят ее в жизнь!

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
für Plastisch Ästhetische Chirurgie
Dr. med. Ulrich E. Ziegler
Dr. med. Igor Hodorkovski

Sporerstraße 20, 70173 Stuttgart-Stadtmitte

T 0711. 8 60 20 123

F 0711. 8 60 20 124

E-Mail: info@praxis-zh.de

www.plastische-chirurgie-stuttgart.de
www.plastische-adipositas-chirurgie.de

Мы говорим по-русски!

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 5 сентября 2013 года

WHITE HOUSE DOWN
(«ШТУРМ БЕЛОГО ДОМА»)

Режиссер: Роланд Эммерих

Автор сценария: Джеймс Вандербилт

В ролях: Ченнинг Татум, Джейми Фокс, Мэгги Джилленхол

Сотрудник госбезопасности приходит в Белый дом на собеседование на должность в структуру охраны президента. Причем не один, а с дочерью... И именно в этот день Белый дом подвергается атаке неопознанных вооруженных сил. Новому потенциальному работнику Секретной службы приходится проявить чудеса находчивости и отваги, чтобы спасти жизнь своего ребенка и президента США, - и свою заодно.

С 12 сентября 2013 года

R.E.D. 2
(«В ОТСТАВКЕ, КРАЙНЕ ОПАСНЫЕ-2»)

Режиссер: Дин Паризо

Авторы сценария: Джон и Эрих Хобер

В ролях: Брюс Уиллис, Джон Малкович, Кэтрин Зета-Джонс

Возглавляемая Фрэнком Мозесом, в прошлом — оперативником ЦРУ, после отставки спокойно жившим в маленьком городке, разношерстная компания «киллеров-пенсионеров» отправляется в очередное приключение...

CHORAL DES TODES
(«ХОРАЛ СМЕРТИ»)

Режиссер: Сильвен Уайт

Авторы сценария: Жан-Кристоф Гранже, Лорен Тернер

В ролях: Жерар Депардье, Марта Келлер, Тьерри Лермитт

В соборе Святого Иоанна Крестителя в Париже убит регент хора мальчиков. В ходе следствия выясняется, что в прошлом исчезло несколько мальчиков из хоров, которыми руководил погибший. Прихожанин собора, бывший полицейский Касдан, вместе с сотрудником из отдела по защите прав несовершеннолетних начинают свое собственное расследование.

С 19 сентября 2013 года

DIE SCHÖNEN TAGE
(«ЛУЧШИЕ ДНИ»)

Режиссер: Марион Верну

Авторы сценария: Фанни Шенель, Марион Верну

В ролях: Фанни Ардан, Лоран Лафитт, Патрик Шенэ

Кто сказал, что уход на пенсию — это начало конца, а не новое начало? Каролина делает совсем не то, чего от нее ждут: заводит любовника, переживает новые впечатления, нарушает установленные правила и, в конечном счете, вновь становится хозяйкой своей жизни и переживает вторую молодость.

С 26 сентября 2013 года

PRISONERS
(«ЗАКЛЮЧЕННЫЕ»)

Режиссер: Дени Вильнев

Автор сценария: Аарон Гузиковски

В ролях: Хью Джекман, Джейк Гилленхол, Терренс Ховард

Для семейств Довер и Бирч, собравшихся вместе отметить День благодарения, праздник превращается в настоящий кошмар, когда под вечер пары обнаруживают пропажу своих маленьких дочерей. Отец одной из девочек решает не ждать милостей от судьбы и уж тем более — действий полиции, и, отправившись к главному подозреваемому, начинает вершить самосуд.



Яблочный рай

Рецепты блюд из яблок – диетических, полезных и очень вкусных!

Закуска из яблок и крабового мяса

Ингредиенты: 400 г крабового мяса (или крабовых палочек-сурими), 2 крупных яблока, 200 г зеленого салата, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 2 стебля зеленого лука, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу

Одно яблоко очистить и измельчить, удалив сердцевину. Чеснок очистить и раздавить. Взбить яблоко, чеснок, уксус и масло в пюре, посолить. Второе яблоко нарезать на 12 тонких кружков, сбрызнуть лимонным соком. Зеленый лук измельчить. Капусту нашинковать. Крабовое мясо разобрать на кусочки. Перемешать крабовое мясо, лук, капусту и приготовленную заправку. Положить на тарелки по 1 кружку яблок, выложить по 1,5 столовые ложки салата. Накрыть вторым кружком, разложить оставшийся салат. Накрыть оставшимися кружками и сразу же подать к столу.



Салат «Уолдорф»

Ингредиенты: 1 крупное красное яблоко, 1 крупное зеленое яблоко, 1 маленький лайм, 1/2 стакана очищенных половинок грецких орехов, 3 черешка сельдерея, сок половины лимона, половина головки фенхеля, 3 столовые ложки майонеза или сметаны

Очистить яблоки от кожуры и сердцевины, мякоть порезать соломкой и полить лимонным соком. Фенхель промыть, срезать зелень и сохранить ее для украшения. Остальное нарезать тонкой соломкой и подержать 5 минут в ледяной воде. Откинуть на дуршлаг и обсушить. Нарезать сельдерей тонкими ломтиками, смешать с фенхелем и яблоками. Грецкие орехи слегка поджарить в духовке при 160 °С, порубить. Смешать майонез или сметану с соком и цедрой лайма, заправить салат, посыпать его грецкими орехами и украсить зеленью фенхеля.

Морковный суп-пюре с яблоками

Ингредиенты: 3 крупные морковки, 4 средних зеленых яблока, 1 красная луковица, 600 мл овощного бульона, 1 столовая ложка оливкового масла, соль, черный перец по вкусу

Морковь и лук очистить и нарезать небольшими кусками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, мякоть крупно нарезать. Разогреть в кастрюле масло, обжарить на среднем огне лук и морковь, 5 минут. Накрыть кастрюлю крышкой и готовить смесь на минимальном огне 15 минут. Добавить яблоки, влить овощной бульон комнатной температуры, довести до кипения и варить 10 минут, затем взбить блендером в пюре. Приправить солью и перцем и прогреть 2-3 минуты. Подавать, украсив зеленью.



Венский штрудель

Ингредиенты для начинки: 1 кг яблок, 250 г изюма, сок одного лимона, 4 столовые ложки сахара

Для теста: 250 г муки, 1 желток, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 г соли, 120 г воды

Замесить тесто из воды, желтка, муки и соли. Скатать тесто в шар, смазать маслом. Убрать в холодильник на полчаса. Яблоки промыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать на пластинки. Тонко раскатать тесто, разложить начинку, посыпать сахаром. Скатать штрудель. Тщательно закрепить все швы. Выпекать 40 минут при 180°С. Подавать, посыпав корицей.

Слоеный яблочный пирог «Минутка»

Ингредиенты: 3 яблока, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 500 г слоеного теста.

На дно формы для выпекания выложить яблоки, очищенные от кожицы и нарезанные дольками. Приготовить карамель: сахар подогреть на плите, не доводя до кипения, до состояния карамели. Залить карамелью яблоки и выложить на них сливочное масло кусками. Тесто раскатать в пласт и выложить сверху на яблоки. В тесте сделать проколы вилкой для того, чтобы оно не вздулось. Выпекать при температуре 200°С 30 минут. Подавать в перевернутом виде.



СКАНВОРД

	Бортовая книга		Преступление пиромана		Обязанность населения	Жених Дюймовочки				Египетская опера Верди
						Шоколадные бобы		Потомок первых колонистов		Гора, заполненная богами
	Мебель на кухне		Лакомство Эников-Беников							
						Земля викингов		Ключий смешарик		Химик Бертолле
	Дискорфортивный сортир		Накладка сверху							
							Житель Суоми		Французский артист-мим	Что такое общак?
					Русский серебряный рубль					
					Стреко-чущее насекомое					
								Альфа Девы		Толпа не из тихих
					Пряность в булке					
Река в Казахстане	«Лучшая рыба»	Священная гора японцев		5-франковая монета (устар.)		Автор сказки «Мумми-Троль»	«Скважина» кожи			
				Бродяга у Астрид Линдгрэн					Спортивный комментатор	Удавка бандита
Капля, выжатая разлукой		Актриса Бэрри-мор				Автогонщик Райкконен	Что такое скип в шахте?			
					Поза йоги		Жемчужина			
Великий персидский поэт		Пряная трава						Призыв с минарета		На какой реке стоит Калуга?
					Революционная жестокость					
Резерв по сути		Хлам						Глазперевертыш		
					Сосед чеха					



IMPRESSUM



www.veritas-company.de

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

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

Herausgeber / Издатель:

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

Chefredakteurin / Главный редактор:

Anna Kalmann / Анна Кальман

Redaktion / Редакционная подготовка:

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

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



Anzeigendisposition / Размещение рекламы:

Veritas Beteiligung und Management GmbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:

Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

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

АНЕКДОТЫ

Васину тещу сбил метеорит. Это был первый случай, когда падающая звезда лично исполнила чье-то желание.

- Вчера захожу в подъезд, а там маньяк!
- Ой, ужас какой!
- Вот-вот! И он так сказал!

Альфред Нобель считается первым изобретателем динамита только по той простой причине, что предыдущих не удалось опознать.

- Сынок, когда ты уже справишь свои отметки?
- Папа, я стараюсь, но учительница ни на

минуту не оставляет журнал без присмотра...

В ресторане официант спрашивает посетителя: - Вы уже знаете, что будете заказывать?

- Да, я бы хотел то, что ест вон тот мужчина у окна!
- Это невозможно, он не отдаст...

Никогда не ставьте будильник на «круглое» время. Вы выспитесь гораздо лучше, если он зазвонит не в 7.00, а, например, в 10.53.

В салон самолета заходит террорист с пистолетом и объявляет: «Дамы и господа, я



захватил самолет. Можете курить!»

В комнату бочком протискивается ревущий Вовочка. Мама:

- Что случилось?
- Папа передвигал книжный шкаф, споткнулся - и все книги посыпались ему на голову...
- Ну и что тут плакать - наоборот, смешно!
- Вот я и рассмеялся...

- А почему у гориллы такие большие ноздри?
- Потому что у нее толстые пальцы.



Новый виток судебных баталий Гарика Харламова

Трудно сказать, что имел в виду Гарик Харламов, заявив после празднования юбилея Comedy Club в Юрмале о свадьбе с Кристиной Асмус, находящейся на 6 месяце беременности, - ведь официально он еще женат на Юлии Лещенко. Более того, их бракоразводный процесс, длящийся уже несколько месяцев, вновь приостановлен, так как бывшие супруги Харламовы никак не могут прийти к мировому соглашению. Так, Юлия Лещенко-Харламова потребовала на прошлом заседании взыскать с мужа две трети совместно нажитого имущества. До этого она хотела половину, но поменяла свое решение, узнав, что «звездный» супруг потратил за время их брака, который официально длился 2 года, порядка 5,5 миллионов рублей на Интернет-покер. В свою очередь, артист выдвинул к жене встречный иск и сообщил, что погасил кредит за автомобиль BMW стоимостью 1,9 миллионов рублей, которым пользуется Юлия, кроме того, он также претендует на то, чтобы его супруга отдала ему две трети общего имущества. Такое желание юристы Гарика Харламова объясняют тем, что Юлия не работала, а добытчиком в семье был ее муж. Судебная битва грозит продлиться довольно долго, хотя главная виновница произошедшего, Кристина Асмус, чей роман с Харламовым и стал главной причиной развода, убедительно просила любимого не устраивать судебных баталий и уладить разрыв с Юлией без лишнего шума и обсуждений в прессе.



Розовая свадьба Наташи Королевой

В августе Наташа Королева и Тарзан (Сергей Глушко) отметят свою 10-летнюю годовщину свадьбы, которую еще называют розовой. Но празднование этой даты немного сдвинулось, так как август у артистов был полностью загружен съемками, концертами, гастролями. Романтичный муж сюрпризы для жены стал преподносить заранее. Сначала Королева обнаружила в почтовом ящике нарядный розовый конверт, а в нем - лепестки роз и приглашение на романтический ужин. А в честь свадебного юбилея Тарзан подарил жене кольцо с бриллиантами в виде лягушки. Она в свою очередь преподнесла супругу... кота. Оказывается, Сергей вместе с сыном Архимом уже много лет мечтали завести дома животное, но Наташа возражала, - и переменила свое мнение только к 10-летней годовщине свадьбы.

«ВИА Гра-2»: чья возьмет?

Отношения Константина Меладзе и его экс-компаньона Дмитрия Костюка накаляются день ото дня. Костюк собирает новый состав группы, а в пик ему Меладзе активно продвигает новый телепроект «Хочу в ВИА Гру!». Идею поиска новых участниц в рамках телешоу Меладзе предложил знаменитый украинский режиссер Алан Бадоев, который снял самые успешные клипы группы. Отличие этого проекта от других талант-шоу очень емко сформулировал Константин Меладзе: «В отличие от них, у нас прямой путь на большую сцену!». «Это не будет какое-то шоу вроде «Фабрики звезд», это будет настоящий шоу-бизнес: мы будем снимать и показывать все как есть», добавил Алан Бадоев. В свою очередь, Дмитрий Костюк, которому по результатам суда принадлежат права на бренд «ВИА Гра», стремясь опередить бывшего друга и партнера по бизнесу, на скорую руку создает новую девичью группу. Оба конкурирующих проекта запустятся в одно время, в середине осени, - чья «ВИА Гра-2» будет более успешной, покажет время.



Кинематографический дебют Николая Баскова



«Золотой голос России» Николай Басков пробует себя в кинематографе: он снимается в главной роли в новом проекте телеканала «Россия 1» у режиссера Алены Семенович. «Этот фильм чем-то похож на картину «Женщина, которая поет», где играла Пугачева. Это будет мой дебют в полнометражном кино», рассказал Басков. «Натуральный блондин» сыграет «артиста по имени Николай, но без фамилии» и, разумеется, исполнит несколько композиций. Съемки новой ленты проходят в Крыму.

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