



ДАРЬЯ КОСТЮК:

«НАШ ЦИРК - САМЫЙ ЛУЧШИЙ!»

СТР. 20

Дарья Костюк, единственная в мире цирковая артистка, работающая с гепардами, не представляет своей жизни без цирка, считает, что комфорт ее подопечных важнее любых денег, и гордится профессиональным уровнем русских артистов манежа.

ТЕМА

За полчаса до весны **СТР. 26**

Несколько советов, которые помогут пережить легко и просто последние дни зимы.



ЗА РУЛЕМ

Власть мечты

Мечты славятся своими способностями сбываться. Пример тому – история автомобильного бренда Honda.

СТР. 16



ВОКРУГ СВЕТА

Ничего, кроме романтики

Париж – это предмет особой гордости французов, магическая точка притяжения для туристов и неиссякаемый источник вдохновения для творческих натур.

СТР. 22



АЗБУКА ВКУСА

Блин не комом

Блины в том или ином виде существуют в кухнях почти всех народов мира, - какие вам больше всего по вкусу?

СТР. 29

В мире



Повод для конфликта

Берлин недоволен действиями Вашингтона, направленными на «исправление ошибок», допущенных США в отношениях между двумя ведущими мировыми державами, в том числе фактом прослушки американским Агентством национальной безопасности (АНБ) телефона канцлера ФРГ Ангелы Меркель. Обиду немцев должно было заглушить готовящееся соглашение об отказе от взаимного шпионажа. Однако участвующая в переговорах по нему германская делегация заявила, что американцы не пошли навстречу ни по одному из существенных для Берлина вопросов. Так, Вашингтон отказывается прекратить прослушку звонков политиков, не намеревается передавать немецким коллегам детали отслеживания телефонных переговоров Меркель и других госчиновников, а также противится предоставить доступ представителям немецких властей на станцию АНБ на последнем этаже американского посольства в Берлине. Не станет ли все это поводом для радикального охлаждения отношений или даже конфликта между ФРГ и США? И может ли самортизировать ситуацию готовящаяся реформа деятельности АНБ, разработать и провести которую президент США Барак Обама распорядился еще в декабре минувшего года? На эти вопросы ответ может дать только время...

Хватит на всех

Вопреки распространенным ранее прогнозам, рост потребления энергии в мире продолжил замедляться - в 2013 году он составил в среднем 1,5%. К такому выводу пришли эксперты компании BP в своем «обзоре минувшего года». Еще они сообщили, что предложение пока что вполне успевает за спросом благодаря существующим технологиям и запасам энерго-ресурсов. В этом году, по оценкам специалистов, «классические» ископаемые виды топлива (нефть, газ и уголь), как и раньше, покроют около 80% мировых потребностей энергии примерно в равных долях. При этом спрос на газ будет расти быстрее спроса на нефть. Увеличат долю рынка и возобновляемые источники энергии. Атомная энергетика, которой еще недавно предрекали скорый закат, в этом году вырастет на примерно 2% (львиную часть спроса обеспечат Россия, Китай и Индия, а в Европе и США станции будут постепенно закрываться). Так что на наш век энергии точно хватит, - и, скорее всего, наши дети и внуки тоже не останутся с пустыми руками...

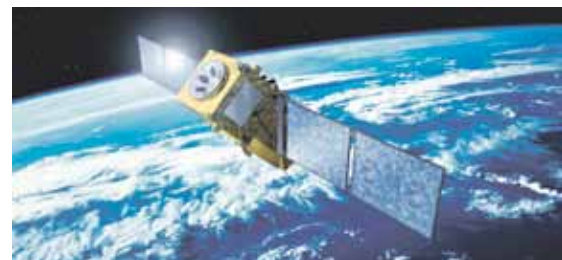


На пике популярности

Самый популярный город мира, как выяснилось, Лондон. Британская столица в прошлом году привлекла около 16 миллионов иностранных туристов, обойдя Париж (второе место) и Бангкок (третье). На четвертом месте оказался Нью-Йорк. В прошлом году самым популярным среди туристов городом была французская столица. Как прокомментировали такое положение вещей представители администрации столицы Туманного Альбиона, таким результатам лондонцы обязаны состоявшимся в британской столице Олимпийским играм 2012 года, которые «изменили к лучшему облик города».

Осторожно, ракетопад!

Останки советского разведывательного спутника «Космос-1220» могут упасть на Землю в середине-конце февраля. Спутник прекратит свое баллистическое существование в период с 12 по 25 февраля, после чего в полном смысле слова рассыпется на части, которые, в свою очередь, «вернутся» на Землю. Когда и куда рухнет вышедший из строя космический аппарат, пока непонятно, - проблема в том, что за давностью нахождения «Космоса» на орбите у него постоянно меняется баллистический коэффициент, поэтому он падает то быстрее, то медленнее. По мере потери высоты прогноз времени и возможного места падения его несгоревших фрагментов будет уточняться.



Fotos: sxc

В Германии

«Голубые ангелы» и «Золотые медведи»

BERLINALE 2014

С 6 по 16 февраля Берлин станет местом встречи актеров, режиссеров, продюсеров и всех прочих имеющих какое-либо отношение к кинематографу, включая многочисленных поклонников «самого важного из искусств». Поводом для этого послужит 64-й Берлинский международный кинофестиваль. Откроет третий по важности мировой киносмотр лента «Отель «Гранд Будапешт» Уэса Андерсона, а за звание лауреатов «Золотых медведей» и «Голубых ангелов» будут бороться фильмы Ларса фон Триера, Алена Рене, Клаудии Льюсы, Доминика Графа, Янниса Экономидеса и Паскаля Шомеля. Вне конкурса будет продемонстрирован новый фильм Джорджа Клуни «Охотники за сокровищами» с Жаном Дюжарденом, Мэттом Дэймоном и самим Клуни в главных ролях. Ретроспектива «Берлинале», как становится ясно уже из названия «Эстетика светотени. Свет и стиль в 1915-1950», будет посвящена работе кинооператоров с освещением и истории световых эффектов, применяемых при съемках.



FRUIT LOGISTICA 2014

Фрукты-овощи

С 5 по 7 февраля в столичном выставочном комплексе откроет свои двери международная выставка Fruit Logistica 2007, ориентированная на производителей овощей и фруктов, оптовых и розничных продавцов, импортеров и экспортеров, упаковочные и транспортные компании и просто заинтересованных лиц. В центре внимания - фрукты и овощи, сухофрукты, орехи, специи, цветы и растения, оборудование для упаковки и складского хранения, перевозки грузов и продажи и многое другое, что может касаться этой «растительной» темы.

AMBIENTE 2014

Лучшее, любимое и только для вас

Самая крупная в мире ежегодная выставка товаров народного потребления Ambiente состоится с 7 по 11 февраля года в выставочном комплексе Франкфурта-на-Майне. На выставке представлены разнообразные товары в трех секторах: Dining (новейшие тенденции в искусстве кулинарии и сервировки стола), Giving (сувениры, подарки и ювелирные украшения), Living (предметы интерьера и изделия для внутреннего украшения жилища), а также отдельная площадка «Детский Мир» (детские мебель, одежда, игрушки). Самые свежие идеи, высококачественная продукция, прогрессивные тенденции – для тех, кто знает толк в прекрасном...



ELEKTRO:MOBILIA 2014

Вперед в будущее

С 13 по 14 февраля выставочный центр Кельна превратится в подмостки удивительного спектакля на тему «Вперед в будущее», ведь здесь состоится Международная выставка и конгресс по вопросам электромобильности Elektro:mobilia 2014. Хотя жителей Германии, страны, которая является не только крупнейшим рынком сбыта, но и одним из ведущих производителей автомобилей в мире, трудно удивить чем-то новым, представленным на выставке средствам передвижения с электро- и гибридными моторами это удастся с легкостью. Не верите? Убедитесь сами – увидимся на Elektro:mobilia 2014!

XI.TANZOLYMP 2014

Танец – язык мира

С 17 по 21 февраля в немецкой столице уже в 11-й раз пройдет Международный хореографический фестиваль-конкурс «Танцевальный Олимп». Право занять вершину «Олимпа» будут оспаривать в рамках конкурсной программы коллективы, дуэты и солисты из профессиональных и любительских школ из более чем 40 стран. Определять достойнейших будет высокопрофессиональное и беспристрастное жюри, в состав которого входят признанные звезды мирового балета. Победителей ожидают не только медали, премии, гранты на обучение с полным обеспечением в лучших хореографических школах Европы и мира и контракты с лучшими театрами, но и участие в гала-концерте на престижной сцене Берлинского Университета Искусств 21 февраля. Не пропустите!



Fotos: sxc



Криминальная хроника



Подвела сигарета

Поздним вечером в табачный магазин-киоск у станции метро Берлин-Виттенау вошли двое вооруженных бандитов в масках. Угрожая пистолетом и ножом, они потребовали у 47-летнего продавца выдать им все деньги, находящиеся в кассе, плюс сигареты и содержимое сейфа магазина. По счастливому стечению обстоятельств, в магазине в момент ограбления не оказалось посетителей. Кассир послушно выполнил все требования налетчиков, а сразу после их ухода оповестил полицию. Представители последней оперативно прибыли на место происшествия, вблизи от которого и задержали незадачливых грабителей, преспокойно куривших на лавочке у метро. Против обоих юношей 18 и 25 лет от роду, решивших таким вот радикальным образом поправить свое финансовое положение, а после насладиться заслуженным отдыхом и свежеприобретенными, пусть и нелегальным путем, сигаретами, возбуждено уголовное дело.

Старик-разбойник

Уроженец Молдавии Л., которому через пару месяцев исполнится 80 лет, сознался в транспортировке наркотиков. Л. был задержан на трассе вблизи Мюнхена, обратив на себя внимание офицера дорожной полиции тем, что превысил скорость и неправильно выполнил перестроение, а, когда полицейский остановил для проверки его машину, отказался открывать багажник, ссылаясь на непонимание требований служителя порядка из-за недостаточного знания немецкого. Как выяснилось, в багажнике автомобиля Л. были спрятаны несколько килограмм марихуаны. Самое интересное, что это была не первая поездка Л. с нелегальным грузом: на допросе Л. заявил, что полностью признает свою вину и раскаивается, а затем признался во всех своих «грехах», совершенных им с момента его приезда в Германию в 2005 году. По словам мужчины, он вынужден был работать на наркоторговцев, так как ему требовались деньги.



Интернационал в действии

Как в течение нескольких минут похитить впечатляющее количество мобильных телефонов (ювелирных украшений, прочих ценных предметов)? Очень просто: бросить в витрину магазина крышку канализационного люка, ворваться в магазин с пластиковыми пакетами наготове, и, пользуясь замешательством обслуживающего персонала, очистить витрину и покинуть место преступления. Таким образом интернациональная группа преступников, среди которых – выходцы из Косово, Украины и Сирии, в течение нескольких месяцев совершала налеты на берлинские магазины и бутики, а также заправочные станции и лотерейные киоски. Задержать налетчиков удалось в полном смысле слова «по горячим следам»: основываясь на записях с камер видеонаблюдения, стражи порядка установили регистрационные номера автомашин, на которых скрывались злоумышленники, и таким образом вышли на их след. Против похитителей-интернационалистов возбуждено уголовное дело.

День из жизни школьника

Перед криминальным судом Ганновера в скором времени предстанет ученик гимназии, 18-летний В. из Караганды, который по не установленной причине подошел на перемене к своему соученику, вытащил армейский нож и нанес ничего не подозревавшему юноше несколько ударов в спину и в шею. Пострадавшего доставили в больницу с проколотым легким (его состояние оценивается сейчас как стабильное), а В., обвиняемого в нанесении тяжких телесных повреждений и незаконном владении оружием, ожидает судебный процесс - и, по всей видимости, некоторое время в местах, не столь отдаленных.



ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ 2014

ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЯ

ДОВЕРЬТЕСЬ ЭКСПЕРТУ ПО СТРАХОВАНИЮ!
 МЫ ПОДБЕРЕМ ДЛЯ ВАС ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ!

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

Специальные предложения по страхованию



С нами Вы экономите до 30% страховых взносов!

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

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

Полная прозрачность цен и условий

Сотрудничество с разными страховыми компаниями

Представление Ваших интересов при обращении к страховым компаниям

Нашими партнерами являются ведущие финансовые компании



а также аудиторы, экономисты и адвокаты.



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



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

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

Tel.: 030-688377-129 | Fax: 030-688377-130
 E-Mail: info@graw24.de | www.graw24.de

ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НОВЫЙ КАТАЛОГ «ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ»!

Огромный ассортимент уникальных товаров,
быстрая доставка, низкие цены!

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

Заказывайте по телефону, по факсу или по Интернету!
Тел. 030 / 688 377 170, факс 030 / 688 377 167
www.christ-familie.eu

Телефон: 030 688 377 170, факс: 030 688 377 167 | www.christ-familie.eu



Арт. 40002
Кольцо «Ангел-Хранитель»
Цена 21,00 евро



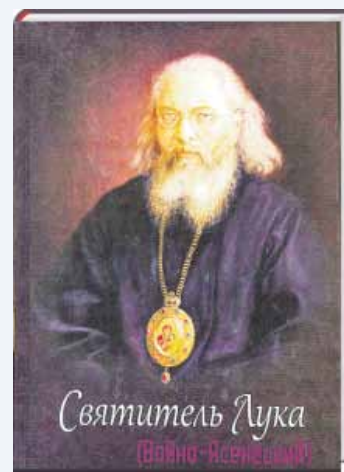
Арт. 40020
Крест нательный
Покрытие золочение, вес 0,9
г, 10x25 мм
Цена 9,00 евро



Арт. 30032
Икона Святитель Лука
на планшете, 11x13 см,
цена 8,00 евро



Арт. 30048
Икона «Благословение детей»
10x12 см Цена 4,00 евро



Арт. 17008
«Святитель Лука (Войно-Ясенецкий)»
Свидетельства о личности
выдающегося врача и ученого
святителя Луки.
352 стр., твердый переплет,
цена 14,50 евро



Арт. 50001
Календарь православной
хозяйки на 2014 год
Богатая подборка рецептов: борщ и блины, пироги и
булки, каши и варенья. Рецепты представлены как в
традиционной, так и в более современной трактовке.
176 с., 20 x 25,5 см, обложка мягкая
Цена 5,70 евро



Арт. 40003
Ложка чайная с Ангелом -Хранителем
Серебро 925 пробы,
вес: 25,13 грамм, 135 мм

Сретение Господне

15 февраля православные христиане отмечают один из главных праздников церковного года, Сретение Господне, - день, когда произошла встреча Бога и человечества, Ветхого и Нового Заветов (не зря в переводе с церковнославянского «сретение» означает «встреча»).

В 40-й день по рождении Богомладенец был принесен в Иерусалимский храм - центр религиозной жизни богоизбранного народа. По закону Моисееву женщине, родившей младенца мужского пола, в продолжение 40 дней было запрещено входить в храм Божий. После этого срока мать приходила в храм с младенцем, чтобы принести Господу благодарственную и очистительную жертву. Пресвятая Дева, Мать Божия, не имела нужды в очищении, ибо неискусомужно родила Источник чистоты и святости, но по глубокому смирению Она подчинилась предписанию закона. Святое семейство встретил старец по имени Симеон и тут же признал в младенце Спасителя. Взяв на руки ребенка, Симеон сказал: «Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыко, по слову Твоему, с миром, ибо видели очи мои спасение Твое, которое Ты уготовал пред лицом всех народов, свет к просвещению язычников и славу народа Твоего Израиля» (Лк.2:29-32). Сразу после этой встречи 300-летний старец, которому было предначертано Богом жить до тех пор, пока он не узрит Спасителя, скончался, завершение его земных дней стало символом завершения эпохи Ветхого Завета. Кроме Симеона, в Иерусалимском храме приветствовала Господа и благочестивая вдова Анна-пророчица, которая и принесла радостную весть о долгожданном пришествии Спасителя человечества жителям Иерусалима.

Не случайно праздник Сретения стал отмечаться христианами одним из первых и чтится столь высоко – ведь встреча с Богом ожидает каждого из нас, и от того, как мы проживем отмеренную нам жизнь, зависит, какой именно будет эта встреча.



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

Группа поддержки



Зима подходит к завершению, уже совсем скоро наступит долгожданная весна, а самочувствие оставляет желать лучшего? Ничего удивительного! Февраль - это как раз такое время, когда организм ослаблен из-за долгих холодов, нехватки солнца, недостатка витаминов. И срочно нуждается в поддержке!

В конце зимы подавляющее большинство жителей Европы испытывает недомогания, слабость, упадок сил, именно на февраль-начало марта приходится пик сезонных обострений, то есть ухудшений в течении хронических заболеваний. Понятно, почему, - ведь человеческий организм является открытой биосистемой, деятельность которой напрямую зависит от процессов, происходящих в окружающей его среде. А так как на закате зимы погодные и метеорологические условия, прямо скажем, не самые благоприятные (по крайней мере, в наших широтах), то о крепком здоровье и хорошем самочувствии говорить часто даже не приходится. А вот о снижении настроения, подавленности, апатии, постоянном чувстве усталости, сниженной работоспособности и нарушениях сна - очень даже! И основная при-

чина всех этих явлений - в нарушениях гормональной деятельности организма, которые напрямую зависят от степени освещенности. В тяжелый для всех нас период коротких дней и долгих ночей мелатонина - гормона сна, - вырабатывается больше, чем дофамина - гормона бодрствования. А между тем именно мелатонин влияет на так называемые «часовые» гены, которые помогают организму определять время покоя, активности и даже принятия пищи. Результат понятен: во-первых, это бессонница, во-вторых, прибавление в весе, в-третьих - нарушение привычных ритмов жизни и беспричинные хандра и раздражительность... Совсем оградить себя от неприятных последствий межсезонья вряд ли удастся, но смягчить влияние природы вполне под силу каждому. И начать свою «оборону» нужно с пересмотра питания. Так, на исходе февраля просто необходимо ежедневно употреблять кисломолочные продукты, а также свежие овощи и фрукты. Особое внимание следует обратить на корнеплоды - свеклу, морковь, сельдерей и лук с чесноком, поскольку они лучше остальных овощей сохраняют полезные вещества. А благодаря высокому содержанию в них витамина С, цинка, фосфора, магния

и железа все они являются отличными иммунными стимуляторами, заодно и регулируют здоровую кишечную микрофлору. В «обязательную программу» питания в феврале входит также и рыба: полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которыми богаты обитатели подводного царства, помогают мозгу вырабатывать химические вещества, которые позволяют чувствовать себя более спокойным, счастливым, ясно мыслить и не расстраиваться из-за пустяков. В одном британском исследовании сохранились данные о том, что в результате увеличения в рационе питания таких сортов рыбы, как тунец, семга, сардины, макрель и скумбрия, у 88% пациентов наблюдалось резкое сокращение перепадов настроения, приступов паники и депрессивных кризисов. То, что надо в период печального межсезонья!

Хорошую службу сослужат сейчас и витаминно-минеральные комплексы, особенно те, в которых присутствуют магний, витамины группы В и фолиевая кислота, необходимые для поддержки иммунной и нервной систем.

Еще одна типичная сезонная проблема - простудные заболевания. После затянувшихся холодов яркие солнечные лучи воспринимаются как подарок судьбы, но первое тепло может быть обманчивым. Вероятность переохлаждения сейчас очень велика, а поскольку сниженный после зимы иммунитет не в силах адекватно отреагировать на перепады температур, риск слечь на неделю-другую увеличивается. Поэтому сейчас особенно важно не забывать одеваться соот-

ветственно сезону (все же на календаре еще зима!). В то же время пора бы уже и увеличить время пребывания на свежем воздухе, ведь прогулки (а еще лучше - занятия спортом) повышают иммунитет и помогают поддерживать организм в тонусе. Кроме того, они способствуют повышению настроения и компенсируют недостаток физической активности, который успел сформироваться за долгую зиму.

Еще сейчас необходимо уменьшить количество сладкого в своем рационе - любовь к сладостям не только сказывается на фигуре, но и отнимает силы у организма, выводя полезные вещества и снижая иммунитет. Многолетние исследования показали: тот, кто ежедневно употребляет 100 граммов сахара, в 3 раза снижает способность организма сопротивляться вирусам и бактериям. А это заставляет задуматься, не так ли?



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



Жирно не будет

Слово «жир» даже звучит негативно, особенно в контексте красоты, а уж список претензий, которое предъявляет человечество (особенно прекрасная его половина) к жирам во всех их проявлениях, и вовсе практически бесконечен. Но так ли уж плохи, вредны и страшны жиры на самом деле?

«Меньше жиров, больше пользы для здоровья», «жир вреден для фигуры», «каждый грамм жира вырабатывает 9 калорий», «жирная пища – прямой путь к сердечно-сосудистым заболеваниям» - жиры уже давно объявлены врагами человечества. И, кстати, совершенно напрасно!

Начнем с того, что наш организм в полном смысле слова стоит на «трех китах», без которых он не смог бы функционировать вообще, - это белки, углеводы и (ну кто бы мог подумать!) жиры. Недостаток каждого из этих ключевых элементов может привести к серьезным болезням, а это отчего-то противники жиров совершенно упускают из виду. Как и тот факт, что для красоты и здоровья жиры гораздо важнее углеводов! Так, без жиров не усваиваются многие витамины, в частности, «витамины красоты» А, Е и D. Кроме того, именно жиры делают кожу гладкой, а волосы блестящими (все дело в том, что жир участвует в процессе выраба-

тывания гормонов, в том числе эстрогена, который, в свою очередь, стимулирует рост волос, усиливает их питание, а также отвечает за гладкость кожи, поддерживая эластичность мышечных волокон и усиливая выработку гиалуроновой кислоты. Недостаток эстрогена ведет к перераспределению жировой ткани на область талии и проявлению пигментных пятен на коже.). Еще жиры участвуют в процессах терморегуляции организма и защищают нервную систему, обволакивают внутренние органы, предохраняя их от механических сотрясений и травм (поэтому недостаток жиров чреват серьезными осложнениями, вплоть до опускания почек или других органов) и служат надежным источником энергообеспечения. И именно они, - хоть это и может показаться странным! - контролируют аппетит человека, поскольку при попадании в организм вырабатывают гормон эстерогастрон, который замедляет проход пищи по желудочно-кишечному тракту. Не говоря уже о том, что опять-таки именно жиры дают сигнал мозгу о насыщении, вырабатывая холецистокинин – гормон, снижающий аппетит...

Так что же, можно безбоязненно употреблять в пищу жиры и не волноваться за последствия? Не совсем - в разговорах о вреде жиров все же есть доля правды. Избыточное употребление некоторых разновид-

ностей жира действительно может не просто «подарить» избыточные килограммы, но и увеличить уровень вредного холестерина в крови, и способствовать возникновению различных болезней. Однако это относится в первую очередь к так называемым насыщенным жирам, то есть жирам животного происхождения, присутствующим в мясе, птице и молочных продуктах. В таковых содержится холестерин спорного качества, поэтому все же лучше относиться к ним спокойнее, не отказываясь от них полностью, но все же отдавая предпочтение ненасыщенным жирам, как моно-, так и полиненасыщенным. Потребление первых (например, в виде оливкового и кукурузного масла) приводит к повышенной текучести клеточных мембран, что позволяет гормонам и другим веществам легко проникать внутрь клеток, улучшая тем самым сжигание «ненужных» калорий. Ну, а поскольку в полиненасыщенных жирах содержатся кислоты класса Омега-3, Омега-6 и Омега-9, способствующие защите от атеросклероза, улучшению работы иммунной системы и обладающих противовоспалительными и противоаллергическими свойствами, то об их пользе и говорить нечего. Основными источниками полиненасыщенных жиров служат орехи и жирная рыба (тунец, скумбрия, сардины).

А вот от чего лучше отказаться полностью, так это от трансжиров, - растительных жиров, переведенных промышленным путем в твердое состояние. Они коварным образом встраиваются в клеточные мембраны, нарушая работу клеток всего организма, и являются главными виновниками многих недугов, начиная от сбоя в работе сердечно-сосудистой системы и сахарного диабета и заканчивая онкологическими заболеваниями. Главные источники трансжиров - чипсы,

поп-корн, полуфабрикаты, готовые печенье и кремы. Впрочем, от небольшой порции всего вышеперечисленного особого вреда не будет, при условии, что суточная норма трансжиров не превышает 5-7 г для взрослых (всего в день необходимо получать вместе с пищей не менее 40 г жиров, а точнее, примерно 1 г жира на 1 кг веса, причем минимум треть должна приходиться на растительные жиры).

Итак, делаем акцент на оливковом, подсолнечном и других маслах растительного происхождения, не исключая полностью из рациона и животные жиры и периодически позволяя себе «запретные лакомства» в виде покупных тортиков или чипсов, - и поражаем окружающих своими красотой, здоровьем и эрудицией!



СУДОКУ

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

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



Горшок пустой – предмет простой...

Парадоксально, но факт – приобретая комнатные растения, мы почти никогда не обращаем внимание на их «жилища», то есть горшки, кашпо и вазоны. И очень зря, кстати. Потому что такой простой предмет, как цветочный горшок, может подчеркивать достоинства и маскировать недостатки интерьера, по-новому расставлять в нем цветочные акценты или вносить нотки индивидуальности и свежести. Какими же правилами надо руководствоваться при решении «квартирного вопроса» для домашнего сада?

Как флористы, так и дизайнеры интерьера проявляют удивительное единодушие, рекомендуя при покупке «домов для растений» учитывать два основных «закона жанра»: цветочный горшок необходимо подбирать в соответствии с цветовым решением, стилем и общей атмосферой интерьера, кроме того, не менее важна «дружба» жилища и его обитателя. А значит, цветочные горшки своим цветом должны поддерживать какой-то элемент интерьера и соответствовать

стилистической направленности интерьера (так, в хай-тек-интерьер прекрасно впишутся глянцевые монохромные горшки обтекаемой формы, а вот обстановку в кантри-стиле великолепно дополнят керамические кадки с матовой поверхностью). «Домик для растения» горшок необычной формы или яркой расцветки желательно не оставлять в одиночестве – он будет выглядеть случайно попавшим в интерьер. А вот если их будет несколько, то они магическим образом из-

меняют даже самую скучную обстановку! Да, и еще – цвет горшка не должен быть ярче, чем цвет комнатного растения, иначе на кричащем фоне потеряется все очарование последнего. Беспроигрышным вариантом остаются нейтральные тона вроде шоколадного, песочного, белого, естественным образом оттеняющие красоту всех без исключения цветов и вполне успешно «выступающие» как в группе, так и соло.



При покупке цветочного горшка следует также обращать внимание на соответствие формы и размера горшка форме и размеру цветка. Так, низкорастущие календула, гвоздики или бархатцы хорошо смотрятся в продолговатых низких цветочных горшках, стрелообразные орхидеи, каллы – в кубических сосудах. А вот обычные горшки традиционной формы выгодно подчеркнут красоту кустообразных роз, петуний или алоэ. Большие кашпо или вазоны «заиграют», стоя на полу, а маленькие - на подставке.

Что касается требований, которые предъявляют к своему будущему «дому» зеленые домашние питомцы, то они достаточно просты: посуда, обеспечивающая хорошее развитие последних, должна как минимум плохо проводить тепло, не пропускать воду, быть прочной, а также удобной для пересаживания.

Пластик или керамика? Тут все зависит от того, для какого именно растения предназначен та или иная емкость. Если речь идет о «квартирах» для крупных вертикальных растений, то вопрос однозначно должен решиться в пользу керамических сосудов. Такие емкости более тяжелые и устойчивые, а значит, лучше подходят для высаживания высоких цветов или деревьев. Ну, а декоративные травы, цветы и растения с вьющимися стеблями разумнее «заселять» в пластиковые «домики», не просто неизмеримо более дешевые и прочные (даже если пластиковый горшок случайно упадет на пол, на его поверхности не появится ни одной трещины, кроме того, благодаря малому

весу таких изделий проще переставлять и пересаживать цветы), но и более практичные, - пластик не имеет микропор, в отличие от глины, что дает возможность реже поливать растения.

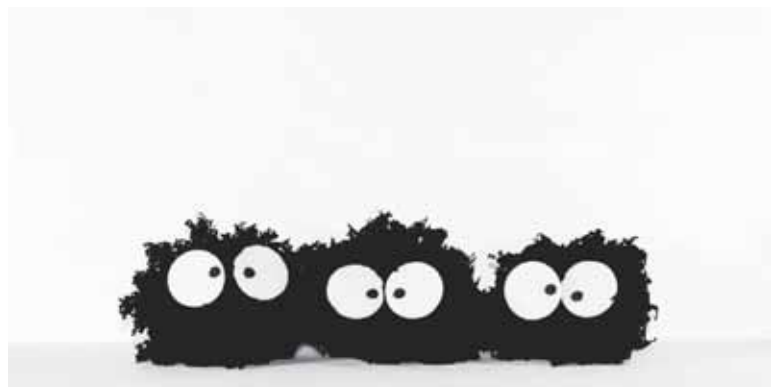
Что делать, если пересаживать цветы нет возможности или желания, а смена экстерьера их «жилища» просто необходима? Здесь на помощь придут либо декоратив-

ные кашпо, то есть специальные контейнеры без дренажного отверстия, в которые «прячется» горшок с растением, либо не менее декоративные корзинки, оцинкованные ведра, латунные кастрюльки или холщовые мешочки. В зависимости от настроения и возможностей, ну и особенностей интерьера, конечно, - но об этом мы уже говорили...



Осторожно, молоко!

«Пейте, дети, молоко, будете здоровы!», - это утверждение адресовано именно детям. Всем остальным, а в особенности тем, чей возраст перевалил за отметку 60 лет, врачи рекомендуют пить не более 2 стаканов молока в день. Все дело в том, что основная польза молока заключается в высоком содержании в нем кальция, - но именно этот элемент способен повышать риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, так как для его полного усвоения организмом требуется достаточно долгое время. А, если в организм поступает одновременно большое количество кальция, то последний просто не успевает перерабатываться, из-за чего на стенках сосудов образуются отложения (так называемая кальцификация), что, в свою очередь, снижает их эластичность и повышает риск болезней сердца. Поэтому не следует превышать рекомендованную суточную норму потребления молока и молочных продуктов, - около 500-600 г в день.



Все хорошо в меру?

Микробы вредны, а бактерии способствуют возникновению кариеса и других не менее неприятных болезней, учит нас реклама. На самом деле это не совсем так, утверждают ученые. Все бактерии в нашем организме живут в состоянии взаимодействия и баланса, они укрепляют наш иммунитет и здоровье. А погоня за стерильной чистотой и борьба с вредными бактериями (и это особенно актуально как для маленьких детей, так и пожилых людей!) нарушают природное равновесие и способствуют возникновению таких аллергических заболеваний, как бронхиальная астма. Вывод: чистота, конечно, залог здоровья, но все хорошо в меру...

Синьор помидор

Большое количество томатов в рационе пожилых людей позитивно влияет на гормоны, регулирующие метаболизм жиров и сахара. Причем даже непродолжительное потребление помидоров играет положительную роль! Все благодаря содержащимся в чудо-овощах витаминам группы В и Е, а также органическим веществам тирамину и ликопину, не только предотвращающим мутации ДНК и рост раковых клеток, но и увеличивающие уровень гормона адипонектина, регулирующего сахар и жиры в теле. А самое приятное, что полезные свойства помидоров сохраняются даже после термообработки, поэтому нет нужды есть сырые помидоры килограммами, - регулярное потребление томатной пасты или кетчупа не менее позитивно отражается на здоровье!



Капли минус

Возможно, совсем скоро заболевания глаз будут лечить по-новому: американские ученые создали контактные линзы, которые предназначены выделять определенную дозу лекарства непрерывно в течение фиксированного отрезка времени (например, недели или месяца). Подобные линзы заменят глазные капли для лечения таких серьезных недугов, как, к примеру, глаукома. Традиционно терапия большинства глазных заболеваний проводится с применением капель, но этот метод не всегда является эффективным, так как успех терапии тут напрямую зависит от соблюдения пациентами графика приема лекарств. А вот контактные линзы с добавкой лекарственных средств гарантированно решают проблему регулярной «поставки» необходимого количества медицинских препаратов в организм. В будущем конструкцию таких линз планируется использовать в качестве платформы для дозировки и применения фармакологических средств не только при глазных заболеваниях.

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!**

Власть мечты



Мечты славятся своими способностями сбываться. Правда, далеко не все и не всегда, - тем не менее, если очень захотеть (и не сидеть, сложа руки в ожидания чуда), многие желания действительно исполняются. Пример тому - история автомобилей Honda.

Кто бы мог подумать в далеком феврале 1946 года, когда Япония еще находилась в состоянии полного разорения после войны, что мечте инженера и конструктора Соичиро Хонды, - создать японский автомобиль, ко-

торый мог бы конкурировать с итальянскими по дизайну, с немецкими - по качеству, а со шведскими - по безопасности, - суждено стать реальностью! Но Хонда твердо верил во власть мечты, и, основав небольшую фабрику по производству двигателей и мопедов под названием Honda Technical Research Institute, с головой окунулся в работу. После несомненного успеха первого продукта компании, 2-тактного двигателя объемом 50 кубических сантиметров, Хонда переименовал фирму в Honda Motor Company и приступил к конструированию и изготов-

лению мотоциклов. Первый мотоцикл компании, получивший романтическое название Dream («мечта» по-английски), был выпущен в 1949 году. Тогда же в компанию пришел работать Такео Фуджисава - человек, по праву считающийся вторым отцом-основателем будущей ведущей компании Страны Восходящего солнца. Между ним и Хондой существовало разделение обязанностей - Хонда занимался технологиями производства, Фуджисава - корпоративным управлением и продажами.





И их сотрудничество подняло маленькую неизвестную фирму на вершину автомобильного, а также индустриального Олимпа! Правда, случилось это не сразу, а только после того, как Honda Motor Company получила в конце 50-х годов XX века мировое признание после побед над многими хорошо известными европейскими производителями мотоциклов в самых больших и наиболее престижных мировых соревнованиях, став символом высокого качества и исключительных технических характеристик. Укрепив позиции своей компании в мире мотоциклов, Хонда и Фуджисава заявили о своем решении заняться производством автомобилей. Несмотря на то, что в ответ на их заявление министр промышленности Японии высказался в достаточно резких выражениях, что Стране Восходящего солнца не нужен еще один автопроизводитель, Honda Motor Company в 1963 году представила свой первый автомобиль – небольшую

спортивную модель S500, за которой последовали легкий грузовик T360 и седан серии N. Но истинную популярность автомобили Honda обрели только в начале 70-х, когда компания запустила в производство компактную модель Honda Civic, расставившую новые акценты в автодизайне и соотношении «цена-качество», а затем и революционный по тем временам автомобиль среднего класса Honda Accord. Немного позже Honda усилила свои позиции на автомобильном рынке выпуском таких моделей, как Honda Prelude, Honda Integra и Honda Legend, а в Америке еще и представительских Acura. За ними последовали абсолютные бестселлеры – кроссоверы CRV и HRV, причем актуальная модель первого, оснащенная дизельным двигателем, побила рекорд экономичности (и, соответственно, стала лидером продаж в Европе) в последнем квартале ушедшего 2013 года: вместительный «паркетник» Honda CRV 1,6 D довольствуется на 100 км

пути всего 5 литрами дизельного топлива! Конкуренцию по популярности ему могут составить только гибридные разработки компании, которые, кстати, неоднократно удостоивались престижных международных наград и несколько лет подряд входят в пятерку самых экологичных моделей планеты.

На сегодняшний день компания, сумев с честью пережить все кризисные моменты прошлых лет занимает первое место в мире по производству мотоциклов и входит в первую десятку мировых производителей автомобилей. Все без исключения модели Honda славятся своими высокооборотными моторами, удивительной экономичностью, высоким уровнем комфорта и неуловимо спортивным духом. А еще – тем, что они не уступают итальянцам по дизайну, немцам – по надежности, шведам – по безопасности... Такова власть мечты!



Гороскоп



31 января 2014 года, согласно восточному календарю, бразды правления реальностью берет в свои руки Синяя Деревянная Лошадь. Что же она приготовила для каждого из нас?

Овен (21 марта - 20 апреля)



2014 год принесет Овнам перемены в судьбе, которые преобразят жизнь до неузнаваемости. Уже в самом начале года вам придется принять несколько радикальных решений, что будет, возможно, сопровождаться определенными трудностями. Не теряйте уверенности в своих силах и идите выбранной вами дорогой, - самое позднее к лету вас ожидают успех и признание окружающих, и эта светлая полоса продлится до декабря.

Телец (21 апреля - 20 мая)



В «лошадином» году Тельцам придется потрудиться: обязательств прибавится! Но все труды и старания будут достойно компенсированы, и ваше финансовое положение улучшится настолько, что наконец появится возможность отдать все долги, погасить досрочно кредиты или сделать крупные покупки. Улучшится и ситуация на личном фронте, - начиная с весны приятные встречи, счастливые возвращения и радостные примирения станут происходить с завидной частотой.

Близнецы (21 мая - 21 июня)



Близнецов в 2014 году ожидает масса сюрпризов, особенно в личной жизни. Одиноким представители этого знака встретят человека, который не только сможет завоевать их сердце, но и решить все их проблемы, в том числе материальные, а тех, кто уже обзавелся семьей, станут носить на руках и сдувать с них пылинки. Что ж, давно пора было и для вас солнцу выйти из-за туч, возвращая радость и ощущение полной гармонии отношений!

Рак (22 июня - 22 июля)



Хозяйка 2014 года, Синяя Лошадь, настроена исполнить каждое желание Раков, если оно будет искренним, добрым и бескорыстным, - и если сами Раки не будут сидеть, сложа руки! В начале весны вы обретете неоспоримые доказательства того, что вас любят искренне и преданно, а к середине лета ваше финансовое положение стабилизируется настолько, что прежние смутные времена будут вспоминаться, как плохой сон.

Лев (23 июля - 23 августа)



Несмотря на то, что только осенью 2014 года дела Львов наконец-то сдвинутся с мертвой точки, а ситуация станет медленно, но верно меняться к лучшему, трудиться в поте лица представителям этого знака предстоит весь год. Обстоятельства сложатся таким образом, что целый ряд спорных моментов можно будет преодолеть только усердием и упорством. Но зато потом вы сможете рассчитывать на крупное вознаграждение в виде материальных благ и продвижения по карьерной лестнице!

Дева (24 августа - 23 сентября)



Дев ожидает очень непростой год, полный проблем, неожиданно и всплесков неуверенности в себе. Тем не менее, как бы ни складывались обстоятельства, для вас многое изменится к лучшему - быть может, за счет потери, разрыва, но к лучшему. И еще - как бы вам ни было трудно, помните, что вы всегда можете рассчитывать на помощь, которая подоспеет своевременно. Ваши близкие поймут вас и поддержат в любой ситуации!

Весы (24 сентября - 23 октября)



Синяя Деревянная Лошадь будет весь год проверять представителей знака Весов на прочность, без конца бросая им вызов и заставляя отстаивать свое место под солнцем. Возможно, вам захочется отойти в сторону и переждать волнения, - ни в коем случае не делайте этого! Такая линия поведения будет худшим из того, что вы можете придумать. Запаситесь терпением, не торопитесь, принимая решения, и мыслите позитивнее, - и вы сможете подготовить благодатную почву для успехов в следующем году.

Скорпион (24 октября - 22 ноября)



Скорпионы в 2014 году окажутся как на качелях. Если начало года пройдет спокойно и радостно, то к середине весны механизм успеха может остановиться, и приводить его в действие придется в крайне нервных обстоятельствах. Только лишь положение наладится, как вам придется вступить в битву за сохранение каких-то отношений (дружеских, родственных или любовных), при этом придется поступиться гордостью и признать свою неправоту. Все будет не просто, но зато приобретенный опыт сделает вас сильнее...

Стрелец (23 ноября - 21 декабря)



2014 год буквально создан для того, чтобы планы Стрельцов осуществлялись. Главное, четко сформулируйте свою задачу и работайте в нужном направлении, и все ваши задачи окажутся выполненной, причем масштабность замыслов не имеет значения. На личном фронте также создастся обстановка сердечности, понимания и всемерной поддержки. Одним словом, в этом году у вас все будет просто прекрасно, с чем вас и поздравляем!

Козерог (22 декабря - 20 января)



Козерогам в году Лошади на спокойную жизнь рассчитывать не придется. Все 12 месяцев им придется идти к звездам через тернии. При этом на преодоление препятствий сил и желания у вас будет очень мало, - такова уж энергетика 2014 года! Впрочем, это не повод, чтобы останавливаться. Ваше упорство и желание побеждать в конце года будет обязательно вознаграждено, так что не опускайте руки!

Водолей (21 января - 19 февраля)



Синяя Деревянная Лошадь припасла для Водолеев в этом году то самое событие, которое вполне может стать точкой отсчета новой жизни. Вот только, чтобы истинная любовь, несметные богатства и вселенское счастье стали и в самом деле вашей судьбой, вам придется пережить немало трудностей и совершить немало подвигов. Главное, не сдавайте свои позиции и «полезайте в кузов, назвавшись груздем», и Фортуна обязательно проявит к вам благосклонность!

Рыбы (20 февраля - 20 марта)



В 2014 году обязательно исполнятся мечты Рыб о личном счастье. Наладятся ваши дела и во всех остальных жизненных сферах. Самое позднее к осени ваше финансовое положение упрочится «все-рьез и надолго», а в отношениях образуется приятная определенность и будет принято какое-то важное для обеих сторон решение. Каким именно оно окажется, Синяя Лошадь предпочитает не распространяться заранее, но финальный аккорд года вам точно понравится.

Новый элитный жилой комплекс-резиденция для пожилых людей «Sonnenhaus» - уютный, современный коттедж в одном из самых экологически чистых районов Берлина (Hellersdorf), который может стать вторым домом для Ваших близких!



В элитном жилом комплексе-резиденции для пожилых людей «Sonnenhaus», рассчитанном на проживание 12 человек и спроектированном с учетом нужд людей с ограниченными физическими возможностями, созданы

все максимально комфортные условия для достойного проживания! Ухоженный сад, где можно устроить пикник или просто погулять, уютные интерьеры просторных комнат, светлые и комфорт-

ные зоны отдыха, эргономичная планировка коттеджа — все это поможет сделать Ваших родных и близких более счастливыми и улучшить качество их жизни.

Всем нашим жильцам обеспечены квалифицированный уход, индивидуальный подход к питанию, максимум личного пространства, разнообразный досуг и отдых, а главное - круглосуточное внимание и искренняя забота персонала.

Новый элитный жилой комплекс-резиденция для пожилых людей «Sonnenhaus» - с любовью и заботой о тех, кто нуждается в помощи.



За более подробной информацией обращайтесь по телефонам 030/992 73 159 или 0163/688 60 55 (Елена Пауль)

Дарья Костюк: «Наш цирк - самый лучший!»



Дарья Костюк – дрессировщица, воздушная гимнастка, единственная в мире цирковая артистка, работающая с гепардами, лауреат премии Президента РФ и победительница престижных международных конкурсов, - не представляет своей жизни без цирка, считает, что комфорт ее подопечных важнее любых денег, и гордится профессиональным уровнем русских артистов манежа.

- Дарья, Вы - продолжатель известной цирковой династии, когда Вы появились на свет, Ваш папа уже был директором цирка... То есть Ваш жизненный путь был предreshен уже с самого начала?

- Наверное, да. Генетика взяла свое! К тому же мне очень нравилось то, чем занимаются мои родители... Правда, они-то были категорически против, чтобы я работала в цирке. Поэтому мне в первую очередь нужно было скорее не овладеть какими-то жанрами, а доказать родителям, что цирк - это мое. Но я по гороскопу Козерог (*улыбается*), поэтому и сумела настоять на своем, привести нужные аргументы.

- А Вы Вашему сыну пожелаете цирковое будущее?

- Да, конечно, пожелаю, потому что мне хочется не просто реализовать себя внутри цирковой истории, но и помочь развиваться такому прекрасному виду искусства, как цирк. Поэтому к тому моменту, когда мой сын повзрослеет, я надеюсь, что мы, - те, кто «болеет» цирком, - многое сделаем, чтобы это искусство было не менее популярным, чем Олимпиада, а работа в цирке считалась очень престижной. Чтобы к тому моменту, когда мой сын станет выбирать профессию, у него действительно не будет вообще никаких сомнений, касающихся продолжения нашего семейного дела!

- Вы прошли длинный путь от девочки, ведущей по манежу лошадь, до лауреата международных конкурсов в Монте-Карло, Риме и Голландии и звания «королевы Большого Московского цирка», - расскажите о самых ярких моментах своей карьеры!

- Это очень трудно, потому что цирк сам по себе является калейдоскопом ярких событий. Каждый день может быть чем-то новым, эксклюзивным, незабываемым. Но, наверное, самые запоминающиеся моменты - это когда цели достигаются, когда мечты сбываются, когда понимаешь, что определенный этап жизни пройден не зря: победы на конкурсах, успех новых трюков...

- В Вашем творческом багаже - опыт работы и иллюзионистом, и воздушной гимнасткой, и дрессировщицей... В какой роли вы себя чувствуете наиболее комфортно?

- В роли дрессировщицы! Я просто как рыба в воде в дрессуре, получаю безумное удовольствие не только от результатов, но и от процесса. Мне и воздушной гимнасткой очень нравилось работать (и я в нужный момент войду в форму и отработаю свой номер, 2 недели мне хватит на это), и в иллюзии, вернее, в амплу драматической актрисы, потому что тот иллюзионный номер, который я работала и работаю на сегодняшний день - это все-таки больше история о любви, такая философская история, мистическая, чем какой-то сложный трюковой номер. Но все-таки комфортнее всего я чувствую себя в дрессуре, потому что тут я имею дело не с железным реквизитом, а с живыми существами, которые очень быстро становятся настоящими друзьями. Очень важно, когда выходишь в манеж и отдаешь свою энергию, получать ее взамен, иначе выходишь с манежа полностью опустошенный. Так вот, когда работаешь с животными, даже если зритель

тяжелый (такое бывает - разные города, разные менталитеты), животные все равно возвращают ту энергию, которую ты отдал взамен. Постоянная подпитка какой-то доброй, мощной энергией - это очень важно, это бодрит, это самый настоящий стимул.

- Вы, насколько я знаю, единственная в мире дрессировщица гепардов. Почему именно гепарды?

- Гепардов мы выбрали потому, что их нет на сегодняшний день нигде, ни в одном цирке. Больше никто с ними не работает. Кроме них, у нас есть еще собаки, потому что дети их всегда ждут. Но у нас не классические, стандартные породы вроде пуделей, а шпицы, чау-чау, лайки и командор. Есть кенгуру, это достаточно редкое животное для цирка, и с ним можно много что придумать. У нас номер называется «Балет с кенгуру», где животное в пуантах 45-го размера прыгает в розовой пачке... Сейчас думаем насчет животных, которые могли бы работать на льду - моржи, пингвины.

- Как Вам удается наладить отношения со своими подопечными? Чего в Вашей работе больше, кнута или пряника?

- Мы не бьем животных, если вы об этом (*улыбается*). С ними нужно уметь договориться, чтобы они сделали то, что от них требуется. К каждому животному существует свой подход. У нас есть два гепарда, которые за год научились только сидеть на своих местах, но я считаю, что пока и этого достаточно. Они оба трусливые. Одну из них, как мне кажется, обижали сверстники, потому что она к другим гепардам до сих пор не подходит. Она неуверенная в себе девчонка, но, мне кажется, очень талантливая, потому что умеет слушать, думает, у нее нет паники. А на другого гепарда, Саймона, были большие ставки из-за того, что он достаточно ручной. Но оказалось, что он паникер. Если что-то зашуршит, он начинает неадекватно носиться, бросаться. С ним сложнее всего. Вообще, трусливый хищник - самый опасный. Потому что он неадекватный и может быть агрессивным, защищаясь от выдуманного им же.



- В чем специфика работы с гепардами?

- В том, что условия содержания гепардов напрямую влияют на дрессуру, результат репетиций и результат труда. Все животные должны жить в идеальных условиях, но вот для гепардов они особенные, так как им нужно много двигаться, бегать, их нужно кормить отборным мясом. Если гепардов неправильно содержать, любая дрессировка бессмысленна, они физически не смогут работать. С тиграми, львами и с другими хищниками намного проще. Их и многих других животных можно перевозить несколько дней в фуре, а у гепардов на 3 суток без движения «салятся» лапы, им постоянно нужен какой-то тренинг, чтобы они были в форме. Поэтому мы стараемся выбирать такие маршруты, чтобы переезды были не более 3 дней. Вот, например, сейчас предлагают дальний переезд, и я ставлю условие, что только самолетом, иначе мы откажемся от очень выгодного предложения. Для меня животные важнее, чем какие-то фантики, которые мы заработаем. Мы в ответе за тех, кого приручили, и должны создавать для них оптимальные условия. Деньги, к сожалению, тот инструмент, без которого мы не можем существовать, но животные – это как дети, и, как бы это не было банально, они не виноваты, что у нас контракт на дальние расстояния.

- Дарья, а Вам никогда не бывает страшно? Все же гепарды – хищники...

- Смотря что подразумевается под словом «страх». Естественное чувство самосохранения у человека, который работает с животными, должно оставаться, чтобы адекватно воспринимать ситуацию, в отличие от панического страха. Хотя тут по-разному бывает: бывают моменты, когда ты не уверена в себе, своих действиях. Бывает, страх проскакивает, когда не ожидаешь чего-то. Например, гепард неожиданно начинает бросаться, хотя еще минут 15 назад все было хорошо, мы с ним обнимались, прекрасно работали. И тут не понимаешь, что произошло. Сразу куча мыслей. И пока не возьмешь себя в руки, от неуверенности очень неприятные ощущения возникают. Но панического страха у меня никогда не было. А если в какие-то редкие моменты я не уверена в себе, я сажусь и договариваюсь с собой, нужно ли мне сейчас то, что я пытаюсь добиться от животного. Если да, то страх сам отступает. Нужно отдавать отчет своим поступкам, вот и все, и помнить, что работа с хищником, да вообще с любым не домашним животным, достаточно опасна.

- Наверняка среди Ваших животных, как и в любом коллективе, есть более талантливые и ловкие индивидуумы, и менее сообразительные, зато более симпатичные... А фавориты у Вас лично среди них есть?

- Да, есть более талантливые, есть хитрые, есть даже подлые по отношению друг к другу. Самое интересное, что маленькие собачки всегда кидаются в спину большим, исподтишка так, но я их все равно люблю. Они все-таки действительно умные, они просчитывают ситуацию. А есть у нас гепард Блейзи - я смотрю ей в глаза и думаю: «Ну почему ты не разговариваешь?», у нее в глазах просто предложения рисуются. Мы с ней общаемся, она подходит ко мне, смотрит на меня, и я понимаю, что она хочет в данный момент. Мне иногда правда кажется, что она вот-вот заговорит.

- Вы являетесь соавтором и режиссером спектаклей, поставленных на манеже Большого Московского цирка: «Ледяное сердце», «И мастерство, и вдохновенье...», «Все звезды в цирке», «Тик-так, так-тик», «Мой мир – манеж!», «Вокруг света за 130 минут», «Джумба-Юмба или ловушка для деда Мороза», международной фестивальной программы «Золотой Буфф»... Откуда вы берете идеи для своих программ?



- Я считаю, что цирк – это искусство не только для детей, и стараюсь делать спектакли, интересные абсолютно всем. А сами идеи... Если это новогодняя история, если это елка, то она действительно должна быть новогодняя. Если это полноценный отдельный проект, то это может быть все, что угодно и абсолютно любая тема. Ну, а когда уже дело доходит до написания сценария, то тут я учитываю множество факторов, к которым нужно прислушиваться, начиная от времени и политической ситуации до социальной направленности того города, в котором ставится проект.

- С гастрольными программами Вы объездили весь мир. На ваш взгляд, в чем основное различие мировых цирков?

- Менталитет. Можно приехать с одним и тем же спектаклем в разные страны и получить абсолютно разную реакцию на разные части спектакля. В какой-то стране лучше воспринимают один номер - овациями, хлопками, свистом, - а в другой стране все наоборот. А что касается профессионального уровня самих цирков, то наш цирк - са-

мый лучший! Я говорю так не потому, что я отчаянный патриот. В какую страну мы не приезжаем, там большая часть русских артистов. Клоунада, эксцентрика, мимы, дрессура - русские дрессируют всех, даже жирафов, не говоря уже про медведей, - у нас есть все! Все-таки если брать цирки за рубежом, непосредственно их штат, то там в одном цирке больше дрессуры, причем конной, в другом, например, в Китае, акцент на акробатику, - но и наши номера могут вполне соревноваться с ними.

- Цирк для вас все. На что-то другое, кроме него, остается время?

- Нет. Но мне и не нужно! Цирк для меня – это действительно все, это маленькое государство, в котором есть и красота, и сила, и политика, и экономика, и друзья. Если брать личную жизнь – семья моя там, и планы, и цели мои там, и хобби тоже там. Театрал, наверное, скажет, что театр – это все, но мне все-таки кажется, что цирк более широкое понятие. Это и спорт, и театр, и зоопарк – абсолютно все, что может только быть.

- Существует ли профессия, на которую Вы бы променяли цирковой манеж?

- Если представить себе, что я родилась на планете, где цирка нет, мне было бы интересно быть следователем. Или ветеринаром, но только настоящим, который живет своей работой. Если звонят из другого города, он может вылезти из теплой кровати, поехать в аэропорт, купить билет и лететь спасать своего пациента. Я хочу, чтобы во всем была справедливость, чтобы всем было хорошо. Наверное, цирк этому учит (улыбается).

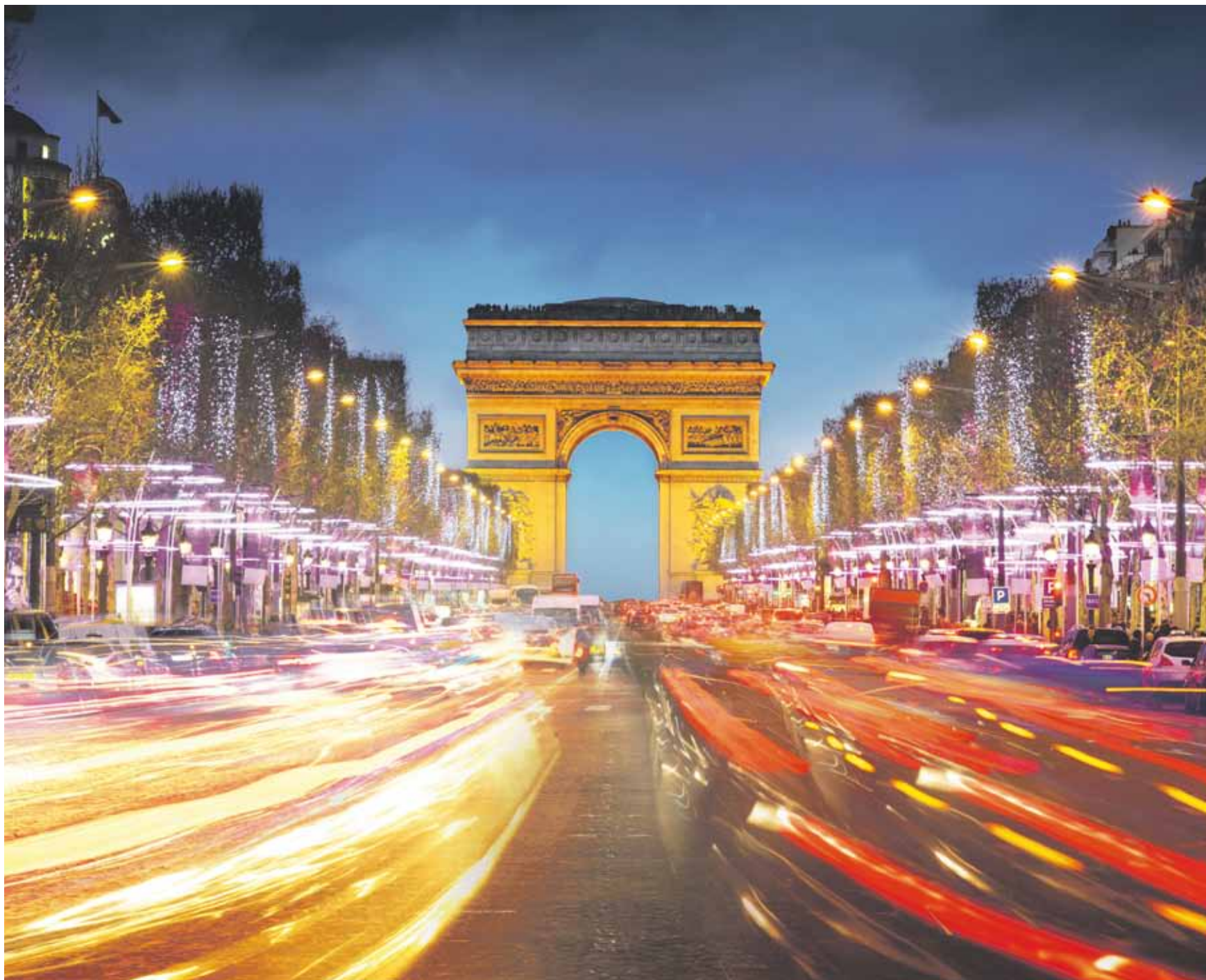
- У каждой профессии есть свои суеверия, - в цирке тоже?

- Суеверий очень много, но я верю в одно, которое однажды все-таки стало для меня значимым. В мой день рождения, мне 12 лет исполнилось тогда, я уже сидела на лошади перед занавесом, готовилась к номеру, и передо мной прошла женщина с пустой коробкой из-под пончиков. Все ее начали ругать, а я сказала: «Да ладно, все хорошо будет», и продолжала настраиваться. В первый заезд все отлично было, а второй заезд, когда лошадь перепрыгнула через барьер, я зацепилась ногой за резину, упала и сломала ногу, - двойной перелом. Очень долго ходила в гипсе, плохо срасталась нога... Еще я не переносу, когда люди заходят в обуви, в которой ходят по улице, в манеж, или сидят к нему спиной.

- Как Вы видите себя через, скажем, 20 лет?

- Несомненно, я останусь в цирке, но буду уже за пределами манежа. Манеж должен быть наполнен молодыми артистами, яркими, энергичными, а я буду приносить пользу за кулисами.

Ничего, кроме романтики



В феврале, когда весь мир (или почти весь) отмечает день святого Валентина, самый романтичный праздник в году, просто непростительно хотя бы не задуматься о поездке в «столицу любви» – Париж. Невыносимая легкость бытия и жизнь в розовом цвете, музыка Дебюсси и фильмы «новой волны», театр Гранд Опера, Эйфелева башня, Лувр, брызги шампанского... Неужели нужен еще какой-то повод, чтобы немедленно отправиться в город мечты?

Париж – это предмет особой гордости французов, магическая точка притяжения для туристов и неиссякаемый источник вдохновения для творческих натур. Это романтика булыжных мостовых Монматра, неуловимая прелесть дождя и свежести раннего

утра, пронзительная синева неба, перечеркнутая строгим силуэтом Эйфелевой башни, узорчатые решетки оград и грозные горгульи собора Парижской Богоматери... Именно с Парижа обычно начинается знакомство с Францией, - ведь этот город настоящая квинтэссенция la belle France. Неповторимо изящный, нарядный, легкий и элегантный, Париж - это подмостки театра, где в режиме нон-стоп вот уже много столетий разыгрывается спектакль под названием Жизнь. Интересно, что над Парижем словно не властно время, - ни войны, ни революции, ни прочие бедствия почти не изменили облик французской столицы. Злопыхатели утверждают, что все дело в трусости парижан, которые всегда торопились сдать на милость врагу без малейшего сопротивления. Не зря же покровителем жи-

телей французской столицы считается пегух, драчливая и задиристая, но трусливая птица! Возможно, это и так, а может быть, просто очарование этого древнего города не позволяло его захватчикам разрушать его «до основания»... А может, секрет вечной молодости Парижа – в том особом химическом составе, обостряющем нежные чувства, которым словно пропитан воздух «города любви». Как бы то ни было, парижская «классика» - Собор Парижской богоматери, Лувр, Елисейские поля, Триумфальная Арка, площадь Согласия, Эйфелева башня, Версаль, Булонский лес и многие другие достопримечательности, - лишь слегка припорошена пылью времени, что совершенно не мешает ей гармонично вписываться в динамичный пейзаж современного мегаполиса.



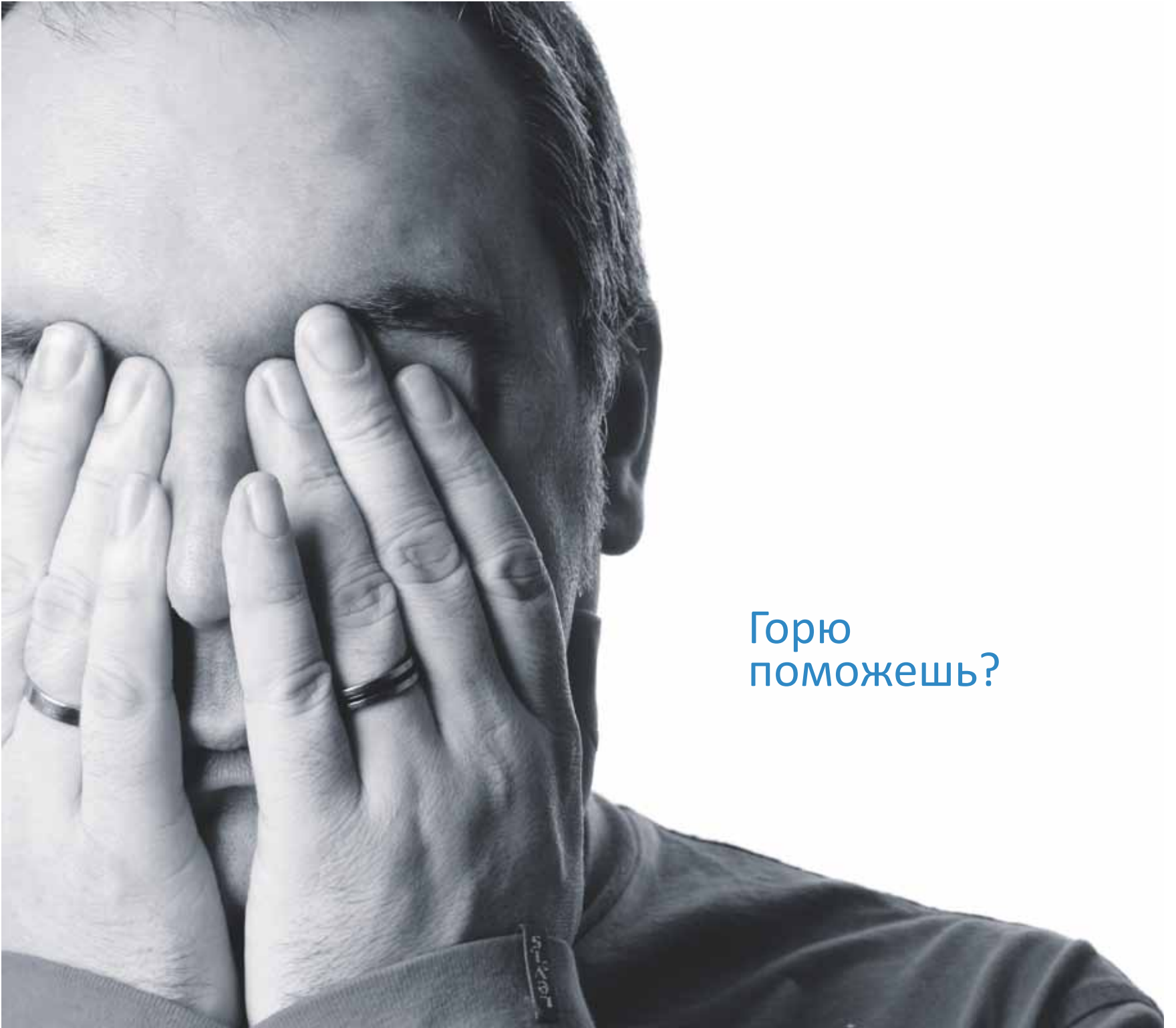
А еще в Париже знают толк в знаменитом французском искусстве красивой жизни - умении создавать истинную красоту вокруг себя, беречь ее и наслаждаться ею. Хорошо выглядеть, модно одеваться, окружать себя красивыми вещами и жить в свое удовольствие - все это очень по-парижски! Причем одна из немаловажных составляющих la joie de vivre - неумная любовь к еде. В столице Франции просто-таки процветает культ еды - его жители расценивают кулинарию как искусство, а известных поваров называют своего рода поэтами. Неспроста с их легкой руки слова «гарнир», «омлет», «соус», «майонез», «суфле», «ресторан» прочно вошли в многие языки мира, а блюда французской

кухни заслужили славу кулинарного совершенства! Даже самый простой луковый суп в обычном сен-жерменском ресторанчике или кофе с круассаном в монмартрском кафе вполне могут претендовать на звание гастрономического шедевра, не говоря уже о таких высоких материях, как террин из фуа-гра, что подают в Le Comptoir du Relais в шестом округе или устрицы с шампанским, самое популярное блюдо легендарного ресторана Les Ombres, что на крыше Музея на набережной Бранли. Что уж говорить о типично парижских macarones, нежнейших пирожных всех цветов радуги!

Не лишним будет также упомянуть и мас-

су «достопримечательностей по умолчанию» Парижа вроде музеев моды, шоколада или вина, впечатлений от посещения которых гарантирована масса, - и это при почти полном отсутствии скопления народа, как в Лувре или Версале... Или - «смиранных кладбищ»-памятников Сен-Женевьев-де-Буа и Пер-Лашез, где есть целые «русские» колонии-захоронения: ведь именно в Париж от кровавой мясорубки революции 1917 года бежал самый цвет российской аристократии. Или - многочисленных бутиков и магазинов, от изысканной Galerie Vivienne до демократичного Printemps... Словом, до встречи в Париже!





Горю поможешь?

«Друзья познаются в беде», - но иногда совершенно непонятно, как именно поддержать и утешить близкого (или не очень) человека в трудной ситуации. О чем можно говорить, что необходимо сделать, а о чем лучше промолчать? Как помочь человеку пережить горе?

Нельзя зарекаться от сумы, от тюрьмы и от того, что все беды и несчастья будут обходить стороной нас и наших друзей и близких. Как же оказать моральную поддержку человеку, которого постигло несчастье?

Психологи советуют прежде всего отказаться от вопроса «Чем я тебе могу помочь?» или предложения: «Если нужна помощь – обращайся!». Все дело в том, что у человека, пе-

реживающего горе, очень часто нет ни сил, ни желания, ни возможности четко формулировать план действий для кого-то или же просить о помощи. Гораздо эффективнее (и правильнее!) в такой ситуации не оставлять человека одного, если, конечно, он не против вашего присутствия. Дайте почувствовать, что вы рядом – положите руку на плечо, обнимите, погладьте по голове, поговорите, - а, разговаривая, следите за своими словами и задавайте осторожно вопросы – не травмируйте! Активно слушайте – кивайте головой, произносите «понимаю», «а что тут еще можно было сделать?», «само собой»...

Слезы являются защитной реакцией на стресс, поэтому не стоит кидаться успокаивать плачущего человека, - наоборот, ему

сейчас можно и нужно поплакать, выплескивая из себя все свое страдание, страх и обиду. Если вы замечаете, что человек стесняется плакать при вас – выйдите из помещения. И остерегайтесь чрезмерной жалости и сочувствия. Безмерная жалость в такие моменты опасна, так как она побуждает того, кого постигло несчастье, лишний раз жалеть себя, а это только затягивает стресс. Не стоит также давать советы, как справиться с ситуацией, это также вызовет лишь раздражение и даже агрессию. В данный момент пострадавшему требуется выплеснуть эмоции и успокоиться, а на решение проблем у него пока нет сил. Лучше просто принести воды или сладкого теплого чая и побыть рядом. Большого от вас никто не ждет.

Каким бы странным ни было поведение человека, которого вы хотите утешить, стоит всегда помнить – реакция человека на ненормальные события не может быть нормальной и предсказуемой. Поэтому ничему не удивляйтесь, ничего не пугайтесь и не раздражайтесь. Просто будьте рядом, внимательно слушайте, старайтесь проявлять понимание к чужим переживаниям и боли.

Тому, кто пережил потерю или горе, часто не до еды и сна. И очень важно, чтобы его друзья следили за тем, чтобы он больше отдыхал и не забывал о приемах пищи. Только не вздумайте говорить сейчас что-то вроде «Не плачь, возьми себя в руки», «Хватит страдать, все прошло» – мало того, что это бестактно и вредно для психологического здоровья, результат от воздействия таких слов будет нулевой.

Кстати, о словах – пресекайте все попытки рассуждений, начинающихся со слов «Вот если бы...». Все подобные разговоры пусты и не несут в себе никакой пользы. Во-первых, история не терпит сослагательного наклонения, а во-вторых, все это лишь усиливает горечь утраты.

В том же случае, если у вас не осталось больше сил на утешения и проявление понимания, сделайте паузу. Помните, что помощь ценна только тогда, когда вы делитесь, а не отдаете последнее. В первом случае добра в мире прибывает, во втором – остается столько же.

И напоследок – как говорил мудрец Соломон, «все проходит, и это пройдет». Не станет исключением и ситуация того, кого вы стараетесь поддержать и разделить с ним горе, и все постепенно наладится. Вот увидите!



ВРЕМЯ
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

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

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

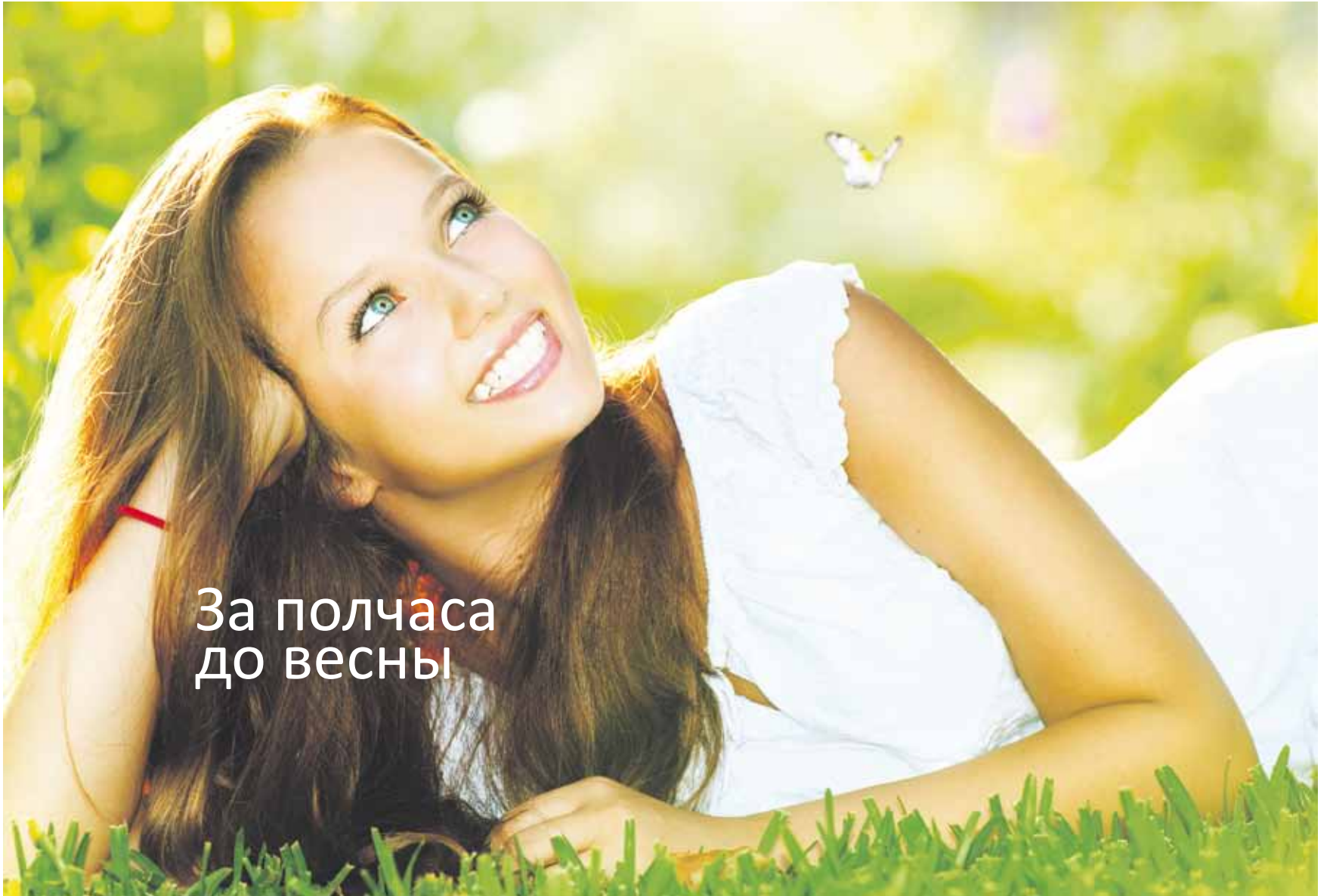
Veritas Beteiligung und Management GmbH, Kontonummer 355980170, BLZ 100 208 90, Hypo- und Vereinsbank
с пометкой «Abo Zeitung Wremja».

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:



За полчаса до весны

В это верится с трудом, но это так – до весны осталось совсем немного! Вот несколько советов, которые помогут пережить легко и просто последние дни зимы и без ощутимых потерь дотянуть до того долгожданного момента, когда даже пень захочет стать березкой.

Не зря именно сейчас, на стыке двух сезонов, когда, казалось бы, нужно радоваться предстоящему пробуждению природы, у большинства из нас наблюдаются отчетливые признаки весенней хандры. И не зря психологи считают, что в феврале – самом депрессивно опасном месяце в году – нужно поменьше напрягаться и побольше отдыхать. Лучшая защита от плохого настроения – теплый плед, любимый диван, чашечка ароматного шоколада или чая с мятой, и конечно, хорошая книжка или фильм.

Второй по эффективности метод борьбы с межсезонной депрессией – смена гардероба. При этом речь идет не только и не столько о замене свитеров на футболки (хотя и об этом тоже!), сколько о пересмотре цветовых предпочтений, которые являются индикатором мироощущения. Сейчас самое время отказаться от красок зимы – серого, черного, коричневого, белого и темно-синего – и

перейти на весенне-летнюю гамму! К тому же этой весной в моде сахарно-розовый, лимонный, лавандовый и мятный цвета, не просто отлично сочетающиеся между собой, но и поднимающие настроение буквально с первого взгляда...

Кстати, о оттенках и тональностях – если на протяжении всего будничного дня окружать себя элементами оптимизма (причем это не обязательно должна быть одежда, прекрасно подойдет также и чашка празднично-оранжевого цвета или же колоритная рамка для фотографии), это гарантированно подарит чувство теплоты и комфорта и вселит уверенность в себе.

«Поделись улыбкою своей, и она не раз еще к тебе вернется!», - эта аксиома верна и для добрых поступков. Совершение последних – прямая дорога к счастью. Смело отдавайте любовь и внимание – они обладают свойством возвращаться сторицей. Чаще говорите людям, которые для вас важны, насколько вы их любите и цените. Вот увидите, вам тоже достанется много положительных эмоций.

Новизна ощущений – одна из составляющих счастья, утверждал кто-то из мудре-

цов. А значит, для поднятия настроения все-таки и надолго всего-то и нужно, что испытать что-нибудь в первый раз! В идеале – разделите опыт с друзьями или единомышленниками. И неважно, что именно выступает в роли источника новых ощущений – дегустация необычного блюда или посещение недавно открывшейся выставки, первый прыжок с парашютом или экскурсия, о которой вы давно мечтали, - главное, что это доставит удовольствие и заставит взглянуть на мир с улыбкой.

Специалисты утверждают (и не ошибаются при этом!), что развеять грусть-тоску и приблизить приход весны великолепно поможет приятный сюрприз «от себя себе». Конечно, приятно, когда подарки нам делают другие люди. Но подарить что-нибудь себе даже лучше! Ведь в таком случае вы точно не получите в дар то, что вам не нужно или не нравится. Поход по магазинам под девизом «только для меня» редко когда разочаровывает! Подумайте, что вас больше всего порадует, и непременно подарите себе это, - и пусть это мелочь, но она наверняка позитивно отразится на вашем настроении. Которое, кстати, просто обязано уже стать весенним, - ведь до прихода самого лучшего времени года остались считанные часы!

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 6 февраля 2014 года

KILL YOUR DARLINGS

(«УБИВАЙ СВОИХ ЛЮБИМЫХ»)

Режиссер: Джон Крокидас

Авторы сценария: Остин Банн, Джон Крокидас

В ролях: Дэниел Рэдклифф, Кира Седжвик, Майкл С. Холл

В основу фильма легли реальные события. Действие этой истории о любви, смерти и литературе происходит в 40-х годах прошлого века. Три студента Колумбийского университета - Аллен Гинзберг, Джек Керуак и Уильям Берроуз, ставшие впоследствии родоначальниками движения битников, - отчаянно пытаются найти свое место в жизни, и в этих поисках себя пускаются по собственной инициативе в расследование запутанного убийства...

РОВОСОП

(«РОБОКОП»)

Режиссер: Жозе Падилья

Авторы сценария: Джеймс Вандербилт, Майкл Майнер

В ролях: Гэри Олдман, Майкл Китон, Эбби Корнши

Могущественная корпорация Omnicorp взяла под свой контроль все роботехнические разработки. Но, когда в неравной схватке с преступниками смертельную рану получает один из лучших полицейских страны, Алекс Мерфи, сотрудники Omnicorp дают ему шанс возродиться в виде киборга. И вот Робокон вступает на тропу войны с криминалом с помощью встроенной системы.

С 13 февраля 2014 года

AMERICAN HUSTLE

(«АФЕРА ПО-АМЕРИКАНСКИ»)

Режиссер: Дэвид О. Расселл

Авторы сценария: Эрик Сингер, Дэвид О. Расселл

В ролях: Кристиан Бэйл, Брэдли Купер, Дженнифер Лоуренс

Секретная операция ФБР под кодовым названием Abscam, изначально нацеленная на расследование торговли краденым товаром, очень быстро превратилась в изобличение коррупции на разных уровнях. И лучше бы некоторые вещи так и оставались тайной, покрытой мраком...

THREE DAYS TO KILL

(«ТРИ ДНЯ НА УБИЙСТВО»)

Режиссер: МакДжи

Авторы сценария: Люк Бессон, Ади Хасак

В ролях: Эмбер Херд, Хейли Стайнефелд, Кевин Костнер

Умирающему от неизлечимого заболевания секретному агенту, пытающемуся наладить отношения со своей дочерью, предлагают принять разработанный в лабораториях ФБР уникальный препарат, который может спасти его жизнь. Все что от него требуется взамен - согласиться выполнить одно, последнее задание...

С 27 февраля 2014 года

JACK RYAN: SHADOW RECRUIT

(«ДЖЕК РАЙАН: ТЕОРИЯ ХАОСА»)

Режиссер: Кеннет Брана

Авторы сценария: Том Клэнси, Адам Козад

В ролях: Крис Пайн, Кира Найтли, Кевин Костнер

Финансовый аналитик и по совместительству бывший морской пехотинец Джек Райан принимает предложение российского олигарха перебраться на работу в Москву. Но через какое-то время Райана начинают подозревать в организации террористического сговора, целью которого является обрушение экономики США. И Джеку не остается ничего иного, как попытаться одновременно спасти свою репутацию, финансовую стабильность Америки и жену Кэти, взятую его российским начальством в заложницы.



Блин не комом

«Рассказывая свою историю, Джек не спеша, но ловко смешивал соответствующие пропорции из своих мешочков и баночек. К концу рассказа он поставил передо мной готовый продукт - пару румяных и пышных блинчиков на оловянной тарелке. Из какого-то секретного хранилища он извлек впридачу кусок превосходного масла и бутылку золотистого сиропа...»

О`Генри, «Пимиенские блинчики»

Блины в том или ином виде существуют в кухнях почти всех народов мира, - какие вам больше всего по вкусу?

Американские блинчики-панкейки

Ингредиенты: 3 куриных яйца, 500 мл сливок, 300 г пшеничной муки, 6 столовых ложек сахара, 0,5 чайной ложки соды, соль, ванилин, корица и кленовый сироп по вкусу

Отделить желтки от белков, белки взбить с солью. Желтки смешать с сахаром, ванилином, корицей, туда же добавить соду, сливки и муку, размешать венчиком. В получившуюся массу влить взбитые белки. Нагреть сковородку и половником наливать в нее тесто, не распределяя его по всей сковородке (блинчики получатся 10–12 см в диаметре). Масло не используется, так как в тесте достаточно жира для жарки. Подавать с кленовым сиропом.



Английские тонкие блины

Ингредиенты: 150 г пшеничной муки, 2 куриных яйца, 300 мл молока, 150 мл воды, соль и растительное масло по вкусу

В миску насыпать муку и щепотку соли, сделать в центре отверстие и вылить туда яйца. Хорошо перемешать. Влить молоко и воду и снова хорошо перемешать. Добавить 1 чайную ложку растительного масла, перемешайте и отправьте в прохладное место на 2 часа. Хорошо разогреть сковороду на среднем огне, слегка смазав растительным маслом. Выпекать тонкие блины, наливая по 1 столовой ложке теста и распределяя по поверхности, до готовности и золотистого цвета с обеих сторон.

Французские шоколадные блины

Ингредиенты: 400 мл молока, 300 г муки, 50 г какао-порошка, 50 г сахара, 2 яйца, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу

Взбить венчиком яйцо с молоком. Просеять в молочную смесь муку, какао, добавить сахар и соль, как следует перемешать, чтобы не было комков. Добавить масло и еще раз тщательно перемешать. Накрыть посуду с тестом и поставить в холодильник минимум на два часа, можно и на ночь. Жарить блины на растительном масле.



Скандинавские блины на пиве

Ингредиенты: 2 яйца, 1 стакан пива, 1 стакан молока, 1 стакан муки, 1 столовая ложка сахара, 0,5 чайной ложки соды, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу

Взбить яйца, посолить, влить пиво и молоко, постоянно помешивая. Постепенно добавлять муку, пока тесто не загустеет. Добавить сахар, растительное масло, соду. На сковороду наливать по две ложки теста, обжаривать по несколько минут с каждой стороны.



Бретонские гречневые блины на дрожжах

Ингредиенты: 500 мл кипятка, 300 мл теплой воды, 250 гречневой муки, 60 г пшеничной муки, 3 г сухих дрожжей, 1 столовая ложка сахара и 1 чайная ложка соли

Перемешать оба вида муки, влить кипяток, очень быстро перемешать (должен образоваться густой ком теста), дать ему остыть. Теплой водой развести дрожжи, затем влить смесь в тесто, всыпать сахар и соль, хорошо взбить тесто и дать ему «подняться», затем выпекать на заранее разогретой сковороде блины.



СКАНВОРД

	Звучные шаги		Язык программирования		Одна десятая часть легиона	Пещерный светоч						
						Неработающая любовница	«АА» или «ААА»	Том из фильма «Война миров»		Мастер пудрить мозги		
	Роды Пятачка		Верблюдий «загашник»					Маскарад		Сарай для зерна		
						Текст между красных строк						
	Катод, две сетки и анод		Доход по аннуитету						«... еси на небеси»	Внутреннее начало		
						«А меня там не было!»						
	Монета капитана Флинта		Тонкая, искусная работа					Актер Рено				
					От чего может спасти пергола?	Охотвед						
						Особа с камелиями	Танин утолненный					
Водопад в Индокитае				«Удар вниз» по-английски	Джип с родины Ильича		Политик Надя по имени					
Налог пушной		Портянки					«Пуговка» от медсестры		Самый высокий водопад			
				Остаток на колесе ржи	Сорная трава							
Ковбойский штат		Обход для осмотра					«Черная» зарплата		Дресс...			
					Воспитатель Нерона							
Законченные забулдыги		Мудренее вечера					... и Наумов					
					Название символа «~»							

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



Anzeigen disposition / 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

- Который час?
- Без пяти одиннадцать.
- Это шесть, что ли?



Не стоит бегать от снайпера - умрешь уставшим...

- Доктор, у меня в голове маленький человечек все время ругается матом!
- Так это легко поправить! 1000 евро, и вы забудете про эту проблему!
- Доктор, а знаете, что сейчас сказал маленький человечек?

Одна голова - хорошо, а две уже некрасиво!

- Сара, а сколько Вам лет?
- Восемнадцать.
- Но два года назад Вы говорили то же самое.
- Я не из тех, кто говорит сегодня одно, а завтра другое!



- Папа, пусть слоники еще побегают!
- Доченька, слоники устали.
- Папа, последний раз!
- Ну хорошо! Самый последний раз... Рота! Одеть противогазы!!!

В спортивном магазине жена выбирает тре-

- нажер. Встав на беговую дорожку, она говорит мужу:
- Дорогой, если ты купишь мне вот это, я буду выглядеть, как старшеклассница.
- Дорогая, это всего лишь беговая дорожка, а не машина времени...

- Встречаются два старинных приятеля. Один у другого спрашивает:
- Ты чем занимаешься?
- Да ничем.
- Это хорошо.
- Хорошо, только конкуренция большая.



Мира и Надежда Гуськова готовы покорять главные хит-парады страны

Певица Мира и двукратная чемпионка России по теннису Надежда Гуськова открыли новую страницу своей музыкальной деятельности – совместную творческую историю с новой композицией «Улетай», которая по прогнозам имеет все шансы покорить хит-парады и собрать музыкальные награды наступившего года. Идея дуэта родилась неожиданно. Мира и Надежда познакомились на светском мероприятии, потом встретились случайно еще несколько раз, спели вместе в караоке и именно тогда обе отметили, что их голоса отлично подходят друг к другу. Девушки решили, что было бы неплохо записать дуэт, но, как обычно это и бывает, тут же забыли о своей идее. Через какое-то время известные авторы предложили Мире песню, и какое-то время она лежала у девушки и ждала своего звездного часа. Звездным часом оказался звонок от Надежды, которая напомнила о дуэте. Именно песня «Улетай» и стала связующим звеном двух талантливых певиц.



- Запись песни проходила на Украине. За это время мы еще лучше узнали друг друга, - делится певица Мира. - Обычно специально под дуэты выбираются песни, все чего-то ждут, что-то не устраивает, вносят свои коррективы - этот процесс длится бесконечно и затягивается на несколько месяцев, а у нас, к счастью, все складывалось легко. Трек нашел своих исполнителей.



Продюсеру Максиму Фадееву угрожают расправой после выигранного им суда

На днях Арбитражный суд Москвы вынес постановление о взыскании по иску известного композитора и продюсера Максима Фадеева против ООО «Индиго продакшн», представляющей интересы певицы Груя (Grooya), рекордной для российского законодательства суммы в размере 1,5 миллиона евро. Напомним, как складывалась ситуация вокруг этого дела: около года назад к Максиму Фадееву обратился с просьбой о сотрудничестве супруг певицы Эрнест Гургенович Малышев, генеральный директор ЗАО «Северо-Западная нефтяная группа». Через некоторое время между ООО «Индиго продакшн», которое представляло интересы певицы, и Продюсерским Центром Максима Фадеева был заключен договор на создание 24 песен (гоно-

рар по договору составлял порядка 2,5 миллиона евро). Проблемы начались уже в самом начале сотрудничества: первый же перевод в размере 500 000 евро был задержан, а когда денежные средства, наконец, были перечислены, оказалось, что сумма неполная. Заказчики также систематически уклонялись от подписания закрывающих актов по выполненным работам. Через некоторое время Фадеев принял решение отказаться от сотрудничества и подал в суд иск о взыскании неустоек согласно подписанному договору. После ряда слушаний, в ходе которых судьей были прослушаны 5 созданных произведений, написанных Фадеевым и исполненных Груей, судом было принято решение в пользу продюсера. Сразу же после вынесенного приговора в адрес адвоката продюсера и самого Максима Фадеева начали поступать угрозы от представителей ответчика. Тем не менее Фадеев от своих притязаний отказываться не собирается, а «выигранную» неустойку в размере 1,5 миллиона евро намеревается направить на благотворительность - в детские дома, приюты и т.д.

Певица Dana Relli меняет свое амплуа

Певица Dana Relli на одном из приемов, организованных французским посольством в Москве, познакомилась с представителями ведущей французской марки одежды. За время непродолжительной беседы артистка так очаровала своих собеседников, что в тот же вечер ей поступило предложение стать лицом бренда модной одежды. Сейчас Dana Relli является студенткой третьего курса ГИТИСа, а также работает над дебютным альбомом, поэтому возможности покинуть Москву на несколько месяцев, как об этом просят представители дизайнера, у певицы нет. Впрочем, переговоры продолжаются, и отказываться от такого заманчивого предложения певица пока не торопится.



Даша Русакова больше не хочет быть хорошей девочкой

Новый трек восходящей звезды российской эстрады, певицы и актрисы Даши Русаковой «Чужой» сразу пришелся по вкусу многим радиостанциям и, разумеется, слушателям, причем настолько, что решение снимать клип на эту песню было принято практически мгновенно. Но ожидания тех, кто ждал красивый клип девочки с косичками, как это было в предыдущих видео Даши, не оправдались: певица кардинально сменила имидж, выступив в роли роковой женщины. «Мне надоело быть хорошей девочкой!» - заявила она, добавив, что это далеко не последний ее эксперимент.

ВЫ ХОТИТЕ ПОЛУЧАТЬ ГАЗЕТУ „ВРЕМЯ“ НА ДОМ?

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