



UVP 2,50 EUR | ISSN 2194-0746

ВРЕМЯ

МИР БЕЗ ПОЛИТИКИ

6ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
Чудо-капсулы**10**ТЕМА
Трудности перехода**27**АЗБУКА ВКУСА
Грибная пора

АННА

ПЕСКОВА:

«ГЛАВНОЕ – НЕ ВСТУПАТЬ В КОНФЛИКТ С СОБОЙ!»

**СТР.
20**

Анна Пескова – известная киноактриса, продюсер, телеведущая и просто красавица, – о своем характере, любимых ролях и других, не менее интересных вещах.





- ДЕТСКИЕ КНИГИ
- РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
- ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА
- ДОШКОЛЬНОЕ И ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- ВСЕ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА



Справки по тел.: +49 (0) 30 688 377 155

Заказывайте на сайте
www.detiru.de

В номере

СТР. 2

АФИША МЕСЯЦА

СТР. 4

ХРОНОГРАФ

А в это время, много лет назад...

СТР. 6

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Чудо-капсулы

Новый тренд в косметологии – прием нутрицевтиков. Но действительно ли эти чудо-капсулы и -ампулы «работают»?

СТР. 10

ТЕМА

Трудности перехода

Как пережить все трудности перехода от лета к осени?

СТР. 20

ГОСТИНАЯ

Анна Пескова: «Главное - не вступать в конфликт с собой!»

Анна Пескова, известная актриса, продюсер, - о своем характере, любимых ролях и других, не менее интересных вещах.

СТР. 26

КИНОЗАЛ

В сентябре на экранах

СТР. 27

АЗБУКА ВКУСА

Грибная пора

Рецепты потрясающе вкусных грибных блюд – не благодарите!



Impressum

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ | RUSSISCHSPRACHIGE ILLUSTRIERTE

UVP 2,50 EUR | Ausgabe: 1 mal monatlich



www.veritas-company.de

Herausgeber | Издатель: Veritas Beteiligung und Management GmbH | Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin | Tel. +49 30 688 377 159 | Fax +49 30 688 377 167 | www.wremja.info

Anzeigendisposition | Размещение рекламы: wremja@veritas-company.de

Geschäftsführer | Директор: Dipl.-Ing. Alexander Grün | Александр Грюн

Textredaktion | Выпускающий редактор: Anna Kalmann | Анна Кальман

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.

События

Будущее практически за углом
IFA 2019

6 сентября в Берлине открывает свои двери Международная выставка потребительской электроники и бытовой техники – IFA-2019. Техника на грани фантастики, а также вся палитра бытовой электроники, начиная от банальных радиоприемников и заканчивая кабельной и спутниковой аппаратурой, будет представлена тут ведущими мировыми производителями. В выставке, которая продлится до 11 сентября, примут участие более чем 900 экспонентов из 40 стран мира.



Осенью в замке

Düsseldorfer Herbstfestival Schloss Eller 2019

Что может быть прекраснее посещения осенней ярмарки в старинном замке? Да ничего! Поэтому есть прямой смысл распланировать свою жизнь так, чтобы попасть с 6 по 8 сентября в замок Эллер, что рядом с Дюссельдорфом, где и состоится выставка-продажа самых разнообразных вещей, большинство из которых изготовлено вручную. Тут можно приобрести (и попробовать) практически все, от пальто до сыров, от картин до шоколадных конфет, от трюфелей до ковров... Хорошее настроение и масса ярчайших впечатлений гарантированы!



FOTOS: SXC

ANZEIGE



Православный книжный интернет-магазин издательства

БЛАГОВЕСТ

в странах ЕС







САМОЕ КРУПНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ТЕПЕРЬ И В ЕВРОПЕ

ИСТОРИЯ ЦЕРКВИ, ДУХОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА, БОГОСЛУЖЕБНЫЕ КНИГИ, СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ И ДЕТСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И МНОГОЕ ДРУГОЕ ВСЕГО БОЛЕЕ 5000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ВЫ НАЙДЕТЕ НА САЙТЕ:

www.blagovest-kniga.de

ПО ВОПРОСАМ СОТРУДНИЧЕСТВА ОБРАЩАТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: +49 (0) 30 688 377 155, ФАКС: +49 (0) 30 688 377 167

Очей очарованье

Cadeaux Herbst 2019

С 7 по 9 сентября в выставочном комплексе Лейпцига пройдет одна из самых крупных в Европе выставок декоративных изделий Cadeaux Herbst 2019. Здесь будут представлены сувенирная продукция и предметы для украшения дома и быта, детали интерьера и декоративные изделия из дерева, стекла, керамики, фарфора, канцелярские принадлежности и игрушки, словом, все, что превращает скучные будни в яркие праздники, а осеннюю пору - в очей очарованье.



Не роскошь, а средство передвижения

IAA 2019

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 12 по 22 сентября IAA 2019, крупнейшая в мире выставка-ярмарка автомобилей, снова представляет всю панораму новинок автопрома Европы, Азии и других континентов, от автомобилей и запчастей к ним до оборудования для тюнинга, гаражей и автосервисов.



По морям, по волнам...

Interboot 2019

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 21 по 29 сентября 2019 года в Выставочном центре Фридрихсхафена. Добро пожаловать на борт!



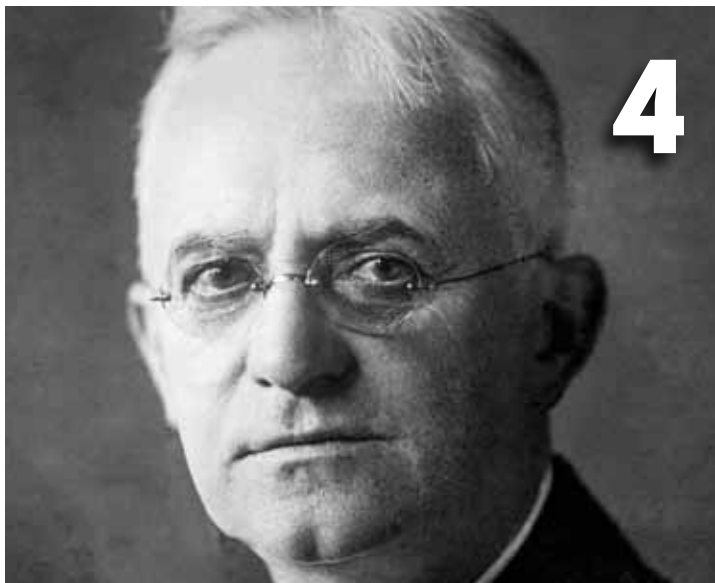
Будьте здоровы!

Rehacare International 2019

Вы заботитесь о здоровье своих пожилых родственников, работаете в сфере здравоохранения или просто хотите быть в курсе последних достижений медицины и фармацевтики? Тогда добро пожаловать на международную выставку товаров для людей с ограниченными возможностями Rehacare International 2019, проходящую с 18 по 21 сентября в Дюссельдорфе! Ее главной темой станут в этом году интеллигентные системы помощи в быту. Не пропустите!



А в это время, много лет назад...



4

1 сентября 1919 года

В Москве открылась первая в мире Государственная киностудия, ныне известная как Всероссийский государственный институт кинематографии им. А. С. Герасимова (ВГИК). Их стен этого учебного заведения вышли мастера, обогатившие своим творчеством мировую кинематографию, в том числе С. Бондарчук, Т. Лиознова, Э. Рязанов, М. Хуциев, Т. Абуладзе, А. Гайдай, С. Параджанов, В. Шукшин, А. Тарковский, А. Митта, К. Муратов и др.

4 сентября 1888 года

Изобретатель Джордж Истман получил патент на фотокамеру, управляемую фотопленкой, и зарегистрировал торговый знак Kodak.

5 сентября 1747 года

В Санкт-Петербурге родился Михаил Илларионович Голенищев-Кутузов, знаменитый русский полководец, участник многих войн XVIII в. В русско-австро-французскую войну 1805 года Кутузов, командуя русскими войсками в Австрии, искусным маневром вывел их из-под угрозы окружения, в русско-турецкую войну 1806-12 гг. он, будучи главнокомандующим армией, одержал множество побед и заключил Бухарестский мирный договор. Но самой большой заслугой Кутузова стала победа над армией Наполеона в Отечественной войне 1812 года.



7

7 сентября 1947 года

Состоялась церемония открытия памятника Юрию Долгорукому в Москве. Интересно, что первоначально планировалось, что князь и основатель города будет на кобыле, но буквально за пару дней до открытия по приказу Сталина кобылу срочно переделали на жеребца.

10 сентября 1960 года

На конференции в Багдаде создана Организация стран-экспортеров нефти (ОПЕК).

11 сентября 2001 года

В США произошел самый крупный в истории человечества террористический акт. В этот день в небоскребы Всемирного торгового центра в Нью-Йорке и в здание Пентагона врезались три самолета, управляемые террористами, четвертый разбился в штате Пенсильвания. Жертвами терактов стали 2973 человека, в том числе 343 пожарных и 60 полицейских.



15

14 сентября 1492 года

Постановлением Московского Собора новый год на Руси стал исчисляться с 1 сентября вместо 1 марта. Так продолжалось до петровских времен, когда с 1700 года летоисчисление стало вестись от рождества Христова, и началом года стало 1 января.

15 сентября 1949 года

Конрад Аденауэр стал первым канцлером ФРГ.

17 сентября 1978 года

В загородной резиденции президента США Джими Картера в Кэмп-Дэвиде египетский президент Анвар Садат и израильский премьер-министр Менахем Бегин подписали мирный договор, регулирующий установление дипломатических отношений между Египтом и Израилем и навигацию Суэцкого канала. В соответствии с ним Израиль обязался вывести свои войска с Синайского полуострова. Вопрос об остальных оккупированных арабских территориях остался вне рамок переговоров, что вызвало резкую критику египетского президента в арабских странах.

19 сентября 1893 года

В результате кампании, организованной Кейт Шепард, в Новой Зеландии было введено женское избирательное право. Благодаря этому Новая Зеландия стала первым из существующих в настоящее время государств, где женщины пользуются равными с мужчинами избирательными правами.

20 сентября 1949 года

День провозглашения Федеративной Республики Германии, когда были избраны парламенты земель и парламент страны - бундестаг, который назначил правительство во главе с лидером христианских демократов Конрадом Аденауэром.

25 сентября 1555 года

Император Священной Римской империи Карл V и германские князья заключили Аугсбургский религиозный мир, положивший конец ряду войн между католиками и протестантами.

28 сентября 1972 года

Во время телетрансляции хоккейного матча СССР-Канада комментатор Николай Озеров произнес свою знаменитую фразу «Такой хоккей нам не нужен!».



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

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

Чудо-капсулы



Новый тренд в косметологии – поддержание красоты изнутри, а точнее, прием нутрицевтиков, то есть препаратов, содержащих в концентрированном виде необходимые для сохранения красоты белки, витамины и минеральные вещества. Но действительно ли эти чудо-капсулы и -ампулы «работают»?

Коллаген в ампулах для приема внутрь раскупается в аптеках и супермаркетах не хуже свежих булочек, биотин в таблетках бьет рекорды продаж, да и капсулы с гиалуроновой кислотой уже давно прочно вошли в рацион всех тех, кто хочет надолго сохранить молодость и красоту... Понятно, почему – в теории и коллаген, и биотин, и гиалуроновая кислота являются поставщиками естественных строительных материалов для клеток организма, которые «отвечают» за молодость и упругость кожи, а также важны для крепости ногтей и здоровья волос. С возрастом эти «стройматериалы» не вырабатываются в нужном количестве, а восстановить их естественный баланс очень сложно, и тут-то на помощь и приходят нутрицевтики. Но это, как уже говорилось выше, теория, а что же на практике? Давайте разбираться.

Начнем с коллагена, структурного белка, входящего в состав соединительной ткани организма. Коллагеновые волокна образуют структуру плотной трехмерной сетки, что и обеспечивает их

упругость и эластичность. Поэтому от наличия коллагена зависит молодость кожи, связок и сухожилий, внутренних органов и сосудов. Он связывает и удерживает воду в эпидермисе, препятствуя дегидратации, а значит, и преждевременному старению кожи. Под действием ряда факторов (среди которых возрастные изменения в организме, неправильный уход, увлечение загаром, курение, некоторые гормональные нарушения) количество коллагена в организме сокращается, не успевая восстанавливаться в полном объеме. В результате на коже появляются морщины, а волосы и ногти становятся ломкими. В середине XX века выяснилось, что благодаря «коллагенотерапии» можно существенно замедлить процессы старения - с этого момента этот белок стал фаворитом индустрии красоты и непременным «участником» практически всех анти-возрастных уходовых средств. А относительно недавно стала возможна и «внутренняя подпитка», то есть прием коллагена в виде сиропа, порошка или таблеток внутрь для оптимального поддержания его содержания в организме. Уже через 4-5 недель коллагенового курса кожа лица становится мягче и начинает сиять, ногти растут быстрее и становятся крепче, кости укрепляются, а также улучшается состояние мышц, сухожилий и связок. А вот уменьшения морщин не стоит ожидать (даже невзирая на обещания рекламы!). Дело в том, что эффективность коллагена максимальна при непосредственном нанесении на кожу, а при приеме внутрь срабатывают его другие положительные свойства.

Гиалуроновая кислота - еще одно из известных средств для поддержания красоты и молодости кожи. Эта субстанция, несущая ответственность за регуляцию водного баланса в соединительных тканях и внеклеточных структурах, представляет собой разновидность полисахаридов, причем всего одна молекула этого вязкого, желеобразного вещества притягивает и удерживает 1000 молекул воды, нормализуя баланс влаги. Именно гиалуроновая кислота отвечает за процесс регенерации кожи и удержания влаги в межклеточном пространстве и заполняет пространство между волокнами коллагена. При этом она очень эффективна именно при приеме внутрь, повышая эластичность кожи и обновляя ее, ускоряя процессы регенерации. Ест, правда, тут и свой «подводный камень» - привыкание. Если в клетки извне будет поступать избыточное количество гиалуроната, кожа «разбалует» в определенный момент и совсем перестанет вырабатывать собственную кислоту. В этом случае придется постоянно осуществлять как внутреннюю, так и внешнюю подпитку, без которой кожа становится вялой и дряблой.

Биотин, или витамин В7, играет большую роль в метаболизме жиров, белков, углеводов и в ряде других процессов, происходящих в организме. Кроме того, он несет ответственность за состояние кожных и волосных покровов (не зря первые и самые типичные признаки его дефицита в организме - выпадение волос, ломкость ногтей, сухость и шелушение кожи!). Именно поэтому обогащение рациона биотином считается столь важным фактором сохранения цветущего внешнего вида!

При этом нужно помнить, что чудес не бывает, и все вышеупомянутые вещества не способны превращать лягушек в принцесс и поворачивать время вспять. Кроме того, все они относятся к очень активным биологическим веществам, поэтому их употребление даже в самых маленьких дозах может спровоцировать аллергические реакции. Так что не забудьте проконсультироваться с врачом перед тем, как приобретать ампулы с коллагеном и биотином!





Чтобы лето не кончалось

Вы тоже хотите, чтобы лето не кончалось? Элементы интерьера ярких, сочных цветов и аксессуары с фруктами и ягодами остановят мгновение и задержат солнечное настроение до глубокой осени!

Летний интерьер поднимает настроение, располагает к общению и вдохновляет на подвиги, - то есть сейчас, когда дни становятся все короче и прохладнее, вечера – длиннее и темнее, а на душе все чаще скребут кошки, он просто необходим.

Начнем с любимого приема дизайнеров - перестановки мебели. Даже простая смена дислокации дивана и кресла в гостиной в корне преобразует ситуацию! Тут очень важно изменить положение мебели таким образом, чтобы она не загромождала комнату, а наоборот, создавала больше простора, ведь летний интерьер предполагает много воздуха и света.

Не менее популярным, а по совместительству еще и доступным, простым и эффективным средством для обновления интерьера и добавления в него интересных особенностей являются цветочные акценты! А так как лето - время ярких красок и экспериментов, то пусть в доме будет больше предметов солнечных, насыщенных оттенков! Например, желтого, который добавит много света и тепла в интерьер. Причем достаточно поставить всего одну желтую вазу на видное место, бросить на диван пару подушек в желто-белую полоску и украсить окна соответствующими шторами. Желтый слишком яркий? Его можно заменить на терракотовый! А чтобы подчеркнуть теплую желтовато-коричневатую цветовую гамму, логично добавить отдельные элементы синего цвета. Этот красивый контраст заставит интерьер «звучать» ярче и напомнит о море, пляже и связанных с ними счастливыми моментами.

Особое внимание надо обратить на освещение, ведь сейчас световой день, как мы уже установили, становится короче, и, если ле-

том для хорошего настроения достаточно было открыть шторы шире и впустить лучи дневного солнца в комнату, то теперь надо задуматься о приобретении ярких светильников. Или, по крайней мере, протереть от пыли лампочки в уже имеющихся!

Стили тоже ассоциируются с определенной обстановкой, климатом и освещением. Поэтому даже единичные элементы средиземноморского, африканского или восточного стилей ассоциируются с теплом, летом и солнцем. Если добавить к предметам интерьера в сине-терракотовой гамме морские ракушки или керамические горшочки, в доме воцарится атмосфера теплого Средиземноморья.

Кстати, о ракушках и прочих отпускных сувенирах - вы привезли их не зря! Все прибывшие из далеких стран безделушки и славные вещицы просто обязаны наполнить ваш постельный интерьер. Особенно если они несут определенную функциональную нагрузку в дополнение к смысловой! Так, деревянные шкатулки и сундуки с орнаментами могут служить для хранения украшений и любых мелочей, упорядочивая быт и внешне создавая эффект восточной роскоши. Ракушки и морские звезды, пробки для бутылок в форме ракушек с моллюсками, миниатюрный маяк и декоративная тарелка с океаническим принтом привнесут в самый банальный интерьер ощущение свободы и легкости. А свечи с ароматами лимона или мяты, лаванды или высушенного на солнце дерева настроят на особый лад и освободят сознание от лишних мыслей, - совсем как в отпуске!

Ну, а какое же лето без цветов? Всего один скромный цветок в вазе способен преобразить самую скучную комнату, не говоря уже о декоративных контейнерах с мятой или базиликом. К тому же растения активизируют жизненную энергию и продлевают лето, - которое, как мы решили, будет с нами еще долго!

Резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese» - с новосельем!



В Берлине, в районе Шпандау, рядом с торговым центром Spandauer Arkaden, открыта новая резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese»! Это недавно сданный в эксплуатацию отдельно стоящий жилой дом, построенный по индивидуальному проекту и расположенный в тихом частном секторе.



Комплекс-резиденция для пожилых людей «Grüne Wiese» - это возможность жить полноценной жизнью в идеальных бытовых условиях, чувствуя радость общения, заботу и внимание окружающих. В «Grüne Wiese» ни возраст, ни физические ограничения, ни проблемы со здоровьем не являются помехой комфортной и счастливой жизни. Наш новый дом оснащен всем необходимым для удобства и безопасности его обитателей. Во всех помещениях и на прилегающей территории предусмотрена безбарьерная среда (беспрепятственный проход и проезд на инвалидной коляске), в доме имеется лифт. Помимо круглосуточного ухода и постоянного наблюдения со стороны квалифицированного персонала жильцов ожидают общение с интересными людьми, теплая атмосфера, анимационные программы...

Если Вы или Ваши близкие нуждаетесь в круглосуточной заботе и поддержке, но при этом не хотите менять привычную домашнюю обстановку, то все это Вы найдете у нас в жилом комплексе для пожилых людей «Grüne Wiese»!

- Уютные просторные комнаты в новом доме
- Собственный сад с раскидистыми деревьями и ухоженным газоном
- Круглосуточная забота и внимание персонала, общение и досуговые мероприятия
- Посещение врачей и физиотерапевтов
- Вкусное и разнообразное питание
- Бытовое обслуживание
- Домашнее тепло и уют

Мы делаем все, чтобы на нашей зеленой лужайке забывались проблемы, болезни и возраст. Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

Количество комнат ограничено!

На все ваши вопросы, касающиеся условий аренды и проживания, ответит по телефону 030 688 377 138 госпожа Бауман.



Трудности перехода

У лета есть одно неприятное свойство – оно очень быстро заканчивается. Казалось бы, только вчера гремели первые майские грозы и вовсю цвела сирень, а сегодня... сегодня дни становятся все короче, листья – все желтее, вереницы птиц потянулись на юг, а впереди – исключительно лишь дожди и холода. Неудивительно, что у более чем 40% жителей Европы сентябрь ассоциируется с апатией, плохим настроением и состоянием полной безнадежности. Как же пережить все трудности перехода от лета к осени?

Хоть и слабое, а все-таки утешение – проблемы с постлетней адаптацией испытывают все без исключения, независимо от социальной или гендерной принадлежности. Только кто-то более тяжело переносит сложности этого периода, а кто-то – менее. Вот несколько советов, которые, несомненно, помогут (если не в этом году, так хотя бы в будущем) облегчить тяжелое бремя перехода от лета к осени.

...и ни в чем себе не отказывать!

Еще неделю назад небо поражало своей безоблачной синевой, а сегодня оно затянуто серыми тучами, листья все отчетливее приобретают желтый оттенок, а дождь, похоже, никогда не закончится... Неудивительно, что настроение тоже на нуле! Знакомо? Надо срочно съесть шоколадку. Или апельсин, или банан – все они представляют из себя превосходные натуральные антидепрессанты, которые обязательно помогут выйти из эмоционального ступора. Не помогает даже это? Тогда нужно подумать, как лучше всего снять груз с души – и вперед! Кто-то находит утешение в долгих прогулках по магазинам, кто-то – в посещении бассейна, кто-то – в многочасовых телефонных разговорах... В данном случае хороши все способы! Разрешено все, что не запрещено, и даже немного больше (сейчас можно со спокойной совестью подбодрить себя лишней плиткой шоколада, оправдывая это мыслью о том, что иначе борьба с межсезонной депрессией может затянуться!)

Все в сад!

Или в парк, или на улицу, - избавиться от осенней хандры гарантированно поможет длительная прогулка. Вид разноцветной листвы и свежий воздух могут поистине творить чудеса! Даже если на улице моросит дождь, запаситесь зонтом, теплыми вещами и вперед за новыми впечатлениями! Смена обстановки всегда идет на пользу, даже несмотря на непогоду.

Замена объектов

Несбалансированное питание и строгие диеты не замедлит отразиться на вашем настроении и самочувствии, и так на пороге холодов оставляющим желать лучшего. Зато небольшая перестройка рациона может изменить ситуацию, как по волшебству: попробуйте отказаться, хотя бы на время, от мучной, жирной и сладкой пищи (избыток углеводов, которыми она так богата, приводит к снижению иммунитета из-за того, что в организме начинают скапливаться шлаки, поэтому именно на осень выпадает пик простудных заболеваний и вирусных инфекций), к тому же поглощение булочек, пирожков и конфет неизменно ведет и к появлению лишних килограммов. Замените их на яблоки, запеченные в духовке с корицей, дыню, инжир, финики, - все эти продукты также способствуют выработке в организме «гормона счастья» серотонина, но их употребление не отражается на фигуре! Неплохо будет уделить сейчас побольше внимания свежей зелени, содержащей много витамина С, каротина, витамина В, никотиновой и фолиевой кислот, а также солей кальция, калия, железа и фосфора. Кстати, зелень укропа и петрушки способна даже снижать давление при гипертонии, помогает при заболеваниях желудка и кишечника, благотворно влияет на сердечную деятельность! Для профилактики гриппа незаменим осенью зеленый лук, а успокоить расшатанные сезонной хандрой нервы поможет шпинат.

Мой дом – моя крепость

В преддверии холодов очень важно обеспечить себе в бытовом плане более комфортное существование – навести порядок дома, чтобы было легче смириться с мыслью о предстоящей зиме. На самом деле, восприятие действительности во многом зависит от того, что нас окружает, так отчего бы не добавить немного солнца в осенний интерьер? Не обязательно менять всю обстановку, вполне достаточно раскрасить серые будни яркими красками с помощью новых занавесок, или рамок для фотографий, или посуды... Психологи уверяют, что банальное зеленое блюдо с апельсинами, выставленное на кухонный стол, способно поднять тонус человека не хуже утренней пробежки, так как сочетание зеленого и оранжевого цветов самым целебным образом воздействует на психику. Оранжевые абажуры, желто-зеленые коврики, пестрые пейзажи на стенах, - чем не удачная имитация солнечного света? А если в дополнение ко всему этому наполнить дом любимым ароматом (например, ванили или лаванды, действующих расслабляюще, или эвкалипта, предотвращающего простуду) с помощью аромалампы, то осенняя реальность станет еще более приемлемой. Честное слово!



СУДОКУ

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

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

Пивная премудрость



Осенью принято не только считать цыплят, но и отдавать дань одному из самых популярных напитков на Земле (и это не кофе!).

Когда и кому впервые пришла в голову идея приготовить пиво, неизвестно. Известно лишь, что уже за 4 000 лет до начала нашей эры шумеры крошили свежеспеченный хлеб в воду и ставили в теплое место, затем спустя несколько дней смесь процеживали, и напиток был готов. Рецепт «хлебного пива» попал в Египет, где также пришелся ко двору. А вот что касается греков и римлян, то они отдавали предпочтение вину, а пиво употребляли как тонизирующую микстуру, с добавками руты и мандрагоры. Зато их северные соседи, германцы, знали толк в пиве! Для приготовления пивного сусла они использовали дубовую кору, листья ясеня, ветви можжевельника, а также ягоды черники и смородины. Хмель же в качестве пивного ингредиента получил признание лишь во времена Карла Великого, примерно около 800 года. Использовать в качестве добавки хмель для придания пиву характерного горьковатого привкуса первыми начали монахи. Надо сказать, что для них пивоварение вообще было вопросом крайне насущным: немало монастырей получали солидную прибыль от торговли пивом. Да и вообще пиво было настоящим счастьем для монахов, потому что клерикальный принцип гласил «жидкость не нарушает поста». Опять-таки в Средние века только монахам позволялось официально вступать в борьбу с «пивными ведьмами»: долгое время природа пивных дрожжей была необъяснимым явлением, считалось, что пиво бродит с колдовской помощью, и лишь служителям Господа дозволялось находиться вблизи чанов с напитком. В этом был свой резон, так как монахи подходили к вопросу пивоварения

системно, записывая результаты своих опытов и сохраняя их для следующих поколений. «Светские» пивоварни появились только в XIV веке.

Огромную роль в становлении пивной культуры сыграл принятый в 1516 году баварский закон о строгом соблюдении рецептуры пива. Этот закон, названный Reinheitsgebot (заповедь чистоты), непреложно устанавливал, что пиво можно варить только из ячменя (позже – ячменного солода), хмеля и чистой воды (кстати, его до сих пор придерживается все Европейское сообщество. Правда, в последнее время пивоварам была дана небольшая поправка в виде разрешения варить пиво не только из солода, но и немцы, к слову, с этим не согласились и продолжают делать только солодовое пиво). Поскольку дрожжи в то время еще не были известны, процесс брожения оставляли на волю случая. Впрочем, спустя несколько десятилетий все же было, наконец, выявлено два типа пивных дрожжей (и соответственно пива верхового и низового брожения). Первые «оживают» при температуре воздуха от 18 до 22°C и в конце процесса поднимаются в бродильном чане вверх, где и снимаются. Вторые требуют низкой температуры, от 6 до 10°C, при этом они оседают в бродильном чане. Такое пиво можно было хранить только в прохладных погребах и ледниковых пещерах, откуда и пошло название «лагерное» (от нем. Lager — «место для хранения»). Секреты пивоварения со странствующими монахами перемещались из монастыря в монастырь, из стран в страны, и вскоре пиво стали варить во всех странах Европы, где вместо винограда произрастают злаковые (ячмень, пшеница), а также хмель.

Как уже упоминалось, среди видов пива различают сорта верхового брожения, к которым относятся все виды эля (Ale), некоторые портеры (Porter), а также различные сорта пшеничного пива (Weizen). Среди типов пива низового («лагерного») брожения в первую очередь следует назвать пльзенские виды (Pilsner, Pils). Марки этого типа пива производятся по традиционному рецепту пивоваров из чешского города Пльзень, несмотря на то, что основоположниками низового брожения являлись все же немцы.

Еще одним из важных критерием в пивной классификации является цвет. Интересно, что последний зависит от состава применяемых солодов: для приготовления темного пива ячмень обжаривают, благодаря чему напиток приобретает бархатный коричневый оттенок. Для обжарки берется зерно особого типа, которое проращивается в несколько иных условиях, чем ячмень для светлого пива.

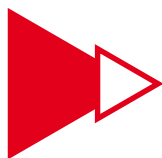
Как правильно пить пиво? Непременно охлажденным, смакуя пенный напиток (знатоки уверяют, что лучше всего его вкус раскрывается у корня языка, где расположены рецепторы, распознающие все оттенки горького). Бокал лучше подбирать в соответствии с сортом пива: светлое пльзенское принято пить из высокого бокала на ножке, классическая кружка подойдет для темного лагера, бокал в форме тюльпана или зауженный в центре бокал оптимально дополняют светлое пиво верхового брожения. Внутренние стенки должны быть гладкими, чтобы напиток мог плавно стекать. Что касается съедобного дополнения к пиву, то сопровождать его можно чем угодно, так как более демократичного напитка свет не видывал. И в этом – один из секретов его популярности!



УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!
ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА ЗАПОЛНЯТЬ И ПРИСЫЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ ПОДПИСНОЙ КУПОН ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ АБОНЕНТСКИЙ ПЛАТЕЖ! В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ДОСТАВКА АЛЬМАНАХА ВАМ НА ДОМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОЙ!
ИСКРЕННЕ ВАШИ. СОТРУДНИКИ РЕДАКЦИИ

ПОДПИСКА НА АЛЬМАНАХ „ВРЕМЯ“! 12 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО ЗА 29 ЕВРО!

☐ **ДА, Я ПОДПИСЫВАЮСЬ НА АЛЬМАНАХ «ВРЕМЯ» НА 1 ГОД ВСЕГО ЗА 29 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 29 ЕВРО НА СЧЕТ

VERITAS BETEILIGUNG UND MANAGEMENT GMBH, IBAN DE59 1002 0890 0355 9801 70, BIC HYVEDEMM488 (BERLIN),
HYPO- UND VEREINSBANK С ПОМЕТКОЙ «ABO WREMJA».

ИМЯ, ФАМИЛИЯ/VORNAME, NAME:

АДРЕС/ADRESSE:

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН/TELEFON:

ДАТА, ПОДПИСЬ/DATUM, UNTERSCHRIFT:



Апельсин по расписанию

То, что в ежедневном рационе питания должны присутствовать овощи и фрукты, знают все (по крайней мере, мы об этом упоминали неоднократно). И то, что в идеале они должны быть сезонными, - тоже. А вот в котором часу полезнее всего есть яблоки, апельсины и прочие авокадо?

Диетологи (и не только они, но сейчас это не столь важно) пришли к выводу, что у большинства фруктов и овощей действительно есть свой «пик формы», то есть время, в которое они оптимально полезны – и наоборот, есть моменты, когда от их поглощения ничего хорошего ожидать не стоит. Все дело в особенностях пищеварения: например, фрукты не перевариваются в желудке, а находятся там всего минут 15-20. Расщепление и поглощение всех витаминов и антиоксидантов происходит, - кто бы мог подумать! - в кишечнике. Именно по этой причине яблоки, персики и черешню лучше есть на пустой желудок, а не после еды на десерт, как делают многие. Иначе, попадая в наполненный желудок, фрукты под воздействием химических реакций начинают бродить, теряя все самое ценное и вызывая ощущение дискомфорта (например, вздутие живота).

Больше того, фрукты из-за относительно высокого содержания в них фруктозы оптимальны в первой половине дня. А вот вечер для наслаждения их вкусом - момент не самый подходящий. Во второй половине дня уровень физической активности уменьшается, и фруктоза, которая не сгорает в теле, имеет свойство накапливаться в виде жира. Ко всему прочему, после 19.00 сильно замедляется метаболизм, а значит, кусочки фруктов не успевают перевариться и попросту подгнивают.

И еще – далеко не все фрукты и овощи одинаково полезны! Так, авокадо и кокос — экземпляры с высоким содержанием жира, поэтому их необходимо серьезно ограничить людям, имеющим проблемы с холестерином. Некоторые овощи с высоким гликемическим индексом, содержащие большое количество сахаров и крах-

мала (эти компоненты повышают уровень сахара в крови и замедляют процессы метаболизма) лучше не включать в свой рацион диабетикам и тем, кто склонен к полноте. К ним относятся картофель, ямс, кукуруза, а также виноград, бананы, инжир и финики. Цитрусовые лучше всего съедать до полудня, ведь эти солнечные плоды обладают повышенной кислотностью: в противном случае существует риск появления изжоги и несварением желудка. Кстати, то же касается и свежевыжатых апельсиновых, грейпфрутовых и лаймовых соков. В обед хороши арбузы, манго и дыни, они обладают тонизирующим действием, поддерживают оптимальную гидратацию и восполняют потерю минеральных солей после физических нагрузок. А в послеобеденное время можно обойтись яблоком или грушей: такие фрукты богаты пищевыми волокнами и клетчаткой, которые помогут ускорить метаболизм и нормализуют пищеварение.

С овощами все немного проще, их можно есть плюс-минус в любое время, при этом не стоит забывать, что большинство овощей в сыром виде лучше не употреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью. Это относится к сырым кабачкам, моркови, капусте, репе, перце, свекле и даже свежим огурцам. И уж точно вечером (за 5 часов до отхода ко сну и позже) овощи лучше есть вареными или тушеными. Секрет в том, что после термической обработки клетчатка из овощей усваивается легче. Кроме того, отварные овощи лучше перевариваются и срабатывают при этом как природный сорбент, выводя из кишечника токсины. Главное правило – их лучше готовить без масла и с минимальным количеством соли.

И напоследок – все вышесказанное является «средним показателем по больнице», то есть общими рекомендациями без учета индивидуальных потребностей и особенностей физиологии, а от одной-двух долек апельсина вечером еще никто серьезно не пострадал. Но и пользы от них не получил, так что все же примите к сведению наши советы!

Секрет вечной молодости? viliv!

Что получается, когда воедино объединяются наука и природа? Правильно, уникальная косметика швейцарского бренда viliv, средства, благодаря которым кожа не просто станет увлажненной и гладкой, но и приобретет сияющий, свежий вид, словно вы только что вернулись из отпуска в Альпах!

viliv – революционные, не имеющие аналогов в современной косметологии средства для ухода за кожей, разработанные известным швейцарским дерматологом и специалистом по эстетической медицине доктором Феликсом Бертрамом. Стремясь к абсолютному удовлетворению потребностей кожи, доктор Бертрам и его коллеги создали впечатляющую косметическую сокровищницу. В основу ее легли новейшие научные разработки, в том числе биотехнологическая инновация PhytoCellTec™, благодаря которой биокомплекс растительных стволовых клеток яблок и арганового масла проникает во все слои кожи и активирует внутренние процессы омоложения на клеточном уровне. Без преувеличения уникальные сыворотки, кремы и лосьоны viliv позволяют безопасными, нетравматичными методами добиваться всего за 28 дней эффекта омоложения и коррекции эстетических проблем, который раньше был доступен только с помощью аппаратных методик или инъекций. И разумеется, все препараты не тестировались на животных, не содержат вредных химических веществ, минеральных масел, парабенов, синтетических красителей и силиконов.

Косметика от viliv гарантирует фантастические перемены! Возрастная потеря эластичности и обезвоженность, признаки увядания и синдром «усталой» кожи – viliv решит все проблемы, которые вас беспокоят. Выбирайте нужное средство – и в течение 28 дней Вы получите именно тот эффект, о котором мечтали.

Уникальные космецевтические средства SkinCeuticals, а также огромный ассортимент лекарственных препаратов и товаров для здоровья и красоты ждут Вас в Brillant Apotheke!



**АКЦИЯ МЕСЯЦА В BRILLANT APOTHEKE - 10%НАЯ СКИДКА
НА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ KARA TURBOSLIM В МОДИФИКАЦИЯХ «ДЕНЬ» И «НОЧЬ»**

BRILLANT APOTHEKE | KURFÜRSTENDAMM 71 (DIREKT AM U-BHF. ADENAUERPLATZ) | 10709 BERLIN
ТЕЛ. (30) 327 66 730 | ФАКС (30) 327 66 836 | WHATSAPP 0151 454 49555 | BRILLANT.APOTHEKE@GMAIL.COM

WWW.BRILLANT-APOTHEKE.DE

ЧАСЫ РАБОТЫ: С ПН. ПО ПТ. С 8:30 ДО 20:00, СБ. 9:00-19:00



Витамин мобильности

Как выяснили недавно ученые, с возрастом увеличивается потребность в витамине К, или филлохиноне, отвечающем за мобильность. Дефицит этого витамина влияет на подвижность - снижается скорость ходьбы и повышается риск развития остеоартрита, что в итоге может привести к инвалидности. В ходе экспериментов с участием более 5 000 добровольцев в возрасте от 60 до 90 лет обнаружилось, что чем ниже концентрация филлохинона в крови человека, тем больше трудностей возникает при перемещении без посторонней помощи. При этом даже минимальные отклонения от нормы (менее 0,5 наноля витамина К1 на литр крови) повышают риск ограничения мобильности в 1,5 раза, а риск нарушения мобильности - почти в 2 раза. «Мобильный» витамин можно (и нужно) получать с продуктами питания. Витамином К1 богаты шпинат, латук, различные виды капусты, брокколи, зеленый чай, петрушка, авокадо, киви, бананы.



Овсянка, сэр!

В очередной раз подтверждена истина: обычная овсяная каша является самым полезным завтраком! Все дело в высоком содержании в ней бета-глюкана, уникальной формы водорастворимой клетчатки, замедляющей появление чувства голода, нормализующей уровень сахара в крови, снижающей уровень плохого холестерина, а также улучшающей механику работы кишечника и состояние его микрофлоры. Еще в ней много витаминов группы В, Е и К, магния, хрома, фосфора, калия, железа и йода, то есть всех тех веществ, без которых невозможно нормальное функционирование иммунной системы. Но варить овсянку необходимо без сахара и минимальное количество времени. На втором месте среди полезных завтраков - фрукты и фруктово-овощные салаты, на третьем - яичницы, омлеты и прочие блюда из яиц.

В движении - истина

Многие люди, оказавшись на пенсии, предпочитают проводить время сидя, отдыхать и чаще, чем им удавалось это делать ранее, смотреть телевизор. Подобный образ жизни, увы, способствует развитию так называемого метаболического синдрома, сердечно-сосудистых заболеваний, а также некоторых видов рака. Поэтому «тем, кому за...» очень важно заниматься повседневной деятельностью, требующей движений, а еще лучше - ежедневно гулять и заниматься спортом (при этом нельзя забывать, что для пожилых людей оптимальны интервальные тренировки, когда упражнения чередуются с периодами отдыха: 40 секунд - физическая активность, 20 секунд - отдых). Таким образом риск сердечно-сосудистых заболеваний можно сократить на 30%, а объем жировой массы - почти на треть.



FOTOS: SXC

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 (Pflegegrad)
- 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!

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!



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

Позитивизм и вера

Периодически ученые (и не только британские= пробуют доказать что-то из области веры. В социальных сетях несколько дней обсуждается неновое сообщение о том, что крестное знамение имеет «мистическую силу» и очищает еду, которую перекрестили. Почему так притягательны подобные «доказательства»? Размышляет протоиерей Максим Первозванский, выпускник МИФИ, главный редактор журнала «Наследник».



Магическое восприятие мира – первичное, самое простое и грубое религиозное восприятие. В условиях, когда человек не знает, не чувствует живого Бога, не пытается с Богом установить связь, в нем все равно живет изначально вложенное религиозное, священное, мистическое чувство. Но без знания живого Бога оно принимает самые грубые языческие формы. Самая простая религиозная форма – магия, когда человек думает, что с помощью неких магических формул, заклинаний, обрядов, действий он может если не подчинить, то, по крайней мере, вынудить духовный мир дать какой-то эффект в его связи с материальным миром.

В ситуации, когда христианства в мире не было, подобные магические действия принимали формы примерно такие: нужно три раза поплевать, по дереву постучать, чтоб все хорошо было, присесть на дорожку и так далее. Чтобы в результате этих действий вызвать благосклонность Вселенной, Высших сил, богов. И тогда все будет хорошо: и вода чистая, и путь благополучный. Это живет и до сих пор.

Когда мы живем в мире, который христианством оплодотворен, наше христианство часто принимает формы, когда для человека главным оказывается не личность Иисуса Христа, Его связь с нами, Его спасение нас, а некие ритуалы, действия. Христианство начинает восприниматься как некая абстрактная религия. Отсюда – и то самое обрядоверие, о котором много говорится. Когда главным становится выполнить обряд: передать свечку через нужное плечо, правильно подойти к иконе, правильно приложиться, правильно прочитать молитву, не ошибившись ни в ударе, ни в слове. Понятно, что ошибаться не надо. Но речь о том, что неправильно ударение или не так прочитанное слово приводит к тому, что «молитва не подействует». И вот под это «подействует — не подействует» часто подводится научная база. Я сам, поскольку в молодости принадлежал к научному сообществу, сталкивался с этим. Был конец восьмидесятых годов, религиозными вопросами интересоваться не запрещалось, у нас на кафедре радиационной физики работали люди, занимавшиеся подобными вопросами.

С такой точки зрения мы молимся, не обращаясь к Богу в живом общении, а вызываем определенный всплеск какой-то специальной энергии или еще чего-то. Или: после прочтения молитвы вода приобретает другие свойства, у нее меняется электропроводность или другие физико-химические характеристики. Все равно это попытка думать и считать, что за религиозными действиями и обрядами стоит некое магическое действие. Но к христианству, понятное дело, это не имеет практически никакого отношения.

А всплески интереса общественности к научному обоснованию христианских обрядов происходят регулярно. Вот, несколько лет популярностью пользовался фильм «Вода», где, кроме прочего, тоже говорилось, как меняются молекулы воды под действием молитвы (не только христианской).

Почему людям хочется научно обосновать моменты, связанные с верой? Потому, что некий эффект ведь равно есть. Человек молится, и, например, происходит выздоровление. Если бы люди не получали какого-то результата в своей религиозной жизни, тогда бы и верующих, наверное, было гораздо меньше. Есть, конечно, примеры даже среди святых, которые переживали периоды «мистической пустыни», когда не чувствовали отклика, когда на все их молитвы Небеса молчали. Такое бывает, и человек все равно может продолжать оставаться христианином. Но все-таки, так или иначе, массовое религиозное сознание воспитывается и подпитывается рассказами о чудесах, исцелениях, прозорливости — именно как действии Бога, а не мистических сил. И это нормально. Поэтому любой ответственный ученый скажет: «Да, эффект есть». Как объяснить это научному позитивистскому уму? Только одним способом, что есть какое-то воздействие, какая-то энергия, и так далее, которая появляется при правильном прочтении молитв, которые правильным каким-то образом сотрясают пространственно-временной континуум, который якобы изменяется в благоприятную для человека сторону.

Ритуальное страхование (Sterbegeld) – защита, о которой следует позаботиться каждому!



Защитить себя и свою семью от непредвиденных ситуаций – естественное желание каждого человека. Одним из способов сделать это является заключение договоров страхования, в частности, ритуального. Договор ритуального страхования – это гарантия надежной финансовой защиты в траурную минуту!

Тему смерти, похорон и ритуальных услуг многие стараются избегать. Но если трагическое событие наступает, у семьи вместе с утратой и болью возникают вопросы, требующий неотложного решения: где взять совсем не маленькую сумму на организацию похорон? Ведь в настоящее время достойные похороны стоят, в зависимости от региона и индивидуальных требований, от 5.000 € до 12.000 €. Договор страхования жизни на случай смерти (Sterbegeld) поможет решить многие проблемы, сопровождающие печальное событие. Все расходы на похороны будут покрыты за счет страховой выплаты.

Кто-то считает, что можно просто откладывать и копить «на достойные проводы в последний путь», но страховой полис неизмеримо надежнее наличных денег «под подушкой»! К тому же в этом случае не надо экономить и отказывать себе во мелочах, чтобы накопить определенную сумму, а можно просто делать ежемесячные небольшие взносы. Договор ритуального страхования заключают и те, кто стремится предусмотреть неожиданные повороты судьбы, обеспечив родственникам материальную защиту. Благодаря ему у каждого есть возможность легко сформировать денежный резерв на случай ухода из жизни. В случае потери близко-

го человека исключается ситуация, когда из-за нехватки средств на оплату расходов семья оказывается в безвыходном положении. Кстати, договоры ритуального страхования зачастую на своих родителей, бабушек, дедушек и других родственников заключают молодые люди, стремящиеся позаботиться о финансовом и моральном благополучии семьи в трудную минуту.

Важность подобного договора о страховании, гарантирующего выплату необходимых средств на организацию похорон и поддержку детей и родственников в случае смерти близкого человека, неоспорима и признана необходимой даже государственными инстанциями (Arbeitsamt/Sozialamt), последние, кстати, разрешают заключение договора о страховании на случай смерти на сумму 3 000 евро. Вот лишь несколько доводов в пользу заключения договора ритуального страхования:

- низкие страховые взносы (от 8 евро в месяц)
- обширная (до 20 000 евро) пожизненная гарантия страховой защиты
- отсутствие необходимости медицинского обследования при заключении договора
- возможность заключения страхового договора на третье лицо
- не облагаемая налогом выплата страховой суммы.

К этому списку можно добавить еще и обретение душевного покоя после его подписания. Заключение договора ритуального страхования (Sterbegeld) – это не прощание с жизнью, а разумное и правильное решение!



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ – ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

АННА Пескова

«Главное - не вступать
в конфликт с собой!»

Анна Пескова - известная киноактриса, продюсер, телеведущая и просто красавица, - о своем характере, любимых ролях и других, не менее интересных вещах.

- Анна, правда ли, что Вы стали актрисой благодаря Вашей маме?

- Нет, мамина история никак не повлияла на мое желание стать актрисой. Скорее сказалось то, каким было мое детство, какие кружки я посещала, - ходила на танцы, в музыкальную школу, театральную студию. А когда в 13 лет впервые вышла на сцену Челябинского драматического камерного театра во взрослом спектакле «Маленький трубочист», та энергия, которая вернулась ко мне из зала, стала основным толчком к принятию окончательного решения стать актрисой. Дальше - серьезная подготовка к поступлению в театральный вуз: учеба, экзамены, репетиции, мастер-классы по танцам, вокалу, актерскому мастерству. И только благодаря упорному труду я смогла пройти в Москве все экзамены и поступить в театральный институт имени Бориса Щукина. А когда по семейным обстоятельствам мне пришлось вернуться в Челябинск, я не опустила руки, а сдала еще раз все экзамены и поступила в Челябинскую театральную академию, настолько сильно было желание стать актрисой.

- А Вы могли бы выбрать другую профессию? Или да, то какую?

- Честно, не знаю. С детства была артистичным ребенком и тянулась к искусству. Сейчас я нахожусь на своем месте, очень этому рада и счастлива, что в 13 лет сделала правильный выбор. Сложно сказать, какую профессию я бы выбрала. Но безусловно это было бы что-то творческое.

- Помните Вашу первую серьезную роль?

- Если на сцене, то это была роль в мюзикле «Маленький трубо-

чист», который шел в Челябинском театре. Мне было 13 лет, и я исполняла главные детские роли в серьезном взрослом спектакле. Что касается кино, то там самая первая роль была психологически сложной, и спасибо коллегам Анастасии Мельниковой и Алексею Нилову за их поддержку. А первый крупный проект - это сериал «Слово женщине», состоявший из 60 серий. В него я попала случайно: переехала в Петербург, где проходила множество кастингов, разносила по всем киностудиям свои актерские резюме. Однажды меня пригласили на пробы, в которых принимало участие более 100 актрис, но кастинг прошла именно я, и меня утвердили на одну из главных ролей в долгоиграющий сериал.

- Вы часто играете роли женщин со сложным характером. А какой характер у Анны Песковой на самом деле?

- Сложно судить самой о себе. Если сравнивать с героинями, то, например Инга Елизарова из «Теста на беременность», холодная и расчетливая, полная противоположность мне. Когда мы только начинали готовиться к съемкам первой части, было нелегко понять ее позицию, оправдать ее. Мне непонятно, как можно идти по головам. В свое время я ушла из театра, где сплетни и интриги были нормой. Поняла, что такое творчество мне не по душе. Я же в жизни стараюсь ни с кем не ссориться и не спорить. Уважаю точку зрения другого человека. Мне важнее выйти на конструктивный диалог, нежели эмоционально спорить. Очень не люблю ссоры, физически начинаю себя плохо чувствовать, когда кто-то повышает голос или кричит.. Мне важна мирная обстановка вокруг. Ну, а когда не удастся избежать, думаю: «Что ж, всякие люди встречаются!..» - и настраиваю себя на то, что будет новый день, новое утро, все будет иначе - и все уладится.



- Вы уже успели сняться в довольно большом количестве различных фильмов и сериалов. Какая роль стала самой любимой, самая близкой для Вас?

- Они все как дети для меня. Все частички меня. Из всех прекрасных, сыгранных мною ролей мне наиболее близка моя героиня в фильме «Любовь за любовь» режиссера Сергей Сергеевича Ашкенази по роману С. Цвейга «Нетерпение сердца». А одна из самых сложных, и поэтому значимых - роль Инги Елизаровой из сериала «Тест на беременность». Эта героиня далась мне непросто, но уже на протяжении 7 лет она со мной.

- Вы сразу соглашаетесь играть роли, которые Вам предлагают? Есть ли роли, за которые Вы не беретесь принципиально?

- Я смотрю на проект целиком — кто режиссер, для кого снимают, читаю сценарий. Если это, конечно, возможно. Зачастую, когда актера приглашают на кастинг, он владеет очень поверхностной информацией. Тут важна работа агента, который эти нюансы и контролирует, понимая, в какой проект какого актера нужно приглашать. К тому же мало согласиться прийти на пробы. Кастинг - это такие будни актера, из 20 могут утвердить в одном. И это нормально.

- Каких героинь Вам интереснее всего играть? Есть ли у Вас роль мечты?

- Не могу сказать, что мечтаю о некоей конкретной роли. Если говорить о жанрах - хотелось бы настоящего остросюжетного детектива, также сыграть в серьезном историческом фильме, в военной драме. С яркой, неоднозначной, на пределе своих возможностей, героиней. И очень хочется окунуться во времена XVIII, XIX, начала XX веков и побыть в той эпохе.

- Как происходит Ваша подготовка к съемкам?

- Всегда по-разному. Если это персонаж, как в фильме «Прощаться не будем», живший в эпоху, которую я не застала, то смотрю документальные фильмы, читаю книги, дневники, воспоминания. Мне важно погрузиться в те времена, прочувствовать их. Для сериала о поисково-спасательном отряде МЧС «Пять минут тишины» я усиленно занималась с тренером, проходила инструктаж, как спускаться с отвесных скал. Также было нужно пройти огневую подготовку, научиться стрелять из оружия. Для «Теста на беременность» мы изучали медицинские термины и общались с медиками. Но бывают и другие этапы подготовки. Так, для фильма под рабочим названием «Летчик» Рената Давлетьярова мне пришлось изменить цвет волос - с жгучей брюнетки до русой, а также немного набрать в весе. Так можно говорить о каждом проекте, а их у меня больше 60-ти (смеется). И опускалась в прорубь, и падала из машины на ходу, и училась балету.

«Главное
- не вступать
в конфликт
с собой!»



- В Вашем творческом багаже – опыт работы на ТВ. Если бы Вам предложили сделать свою телепередачу, о каком формате могла бы идти речь?

— Мне было бы любопытно поработать в программе, связанной с культурой и искусством. Возможно, интересно было бы вести рубрику в рамках одного из утренних шоу, где говорилось бы об открытии выставок, интересных театральных и кинопремьерах.

- Как Вы относитесь к критике, и чье мнение для вас особенно важно?

- Для меня важно мнение моих близких людей, супруга Дмитрия, людей из профессии, которым я доверяю.

- Анна, Вам еще приходится ежедневно играть роль образцовой жены. Как Вы считаете, семья и карьера в принципе совместимы?

- Я человек, который будет счастлив, гармонично совмещая время, проведенное с семьей, и рабочие часы.

- Вы в силу своей профессии должны, наверное, очень строго следить за своим внешним видом и рационом питания. Какой именно диеты Вы придерживаетесь?

- Придерживаюсь правильного питания. Люблю мясо, рыбу, овощи, фрукты, молочные продукты без добавок. А вот к хлебобулочным изделиям и сладостям я равнодушна. Можно сказать, мне повезло. Для меня лучшее лакомство — свежие огурчики. Иногда, собирая дома друзей, я пеку яблочный пирог или лакомясь Наполеоном, который невероятно вкусно готовит моя свекровь. Но это происходит не часто.

- Какую косметику предпочитаете?

- Выбирать правильную косметику мне помогает подруга-косметолог. И это настолько субъективно, что я с вашего позволения не стала бы называть марки. Лучше довериться профессионалу, ведь что хорошо одному, может не подойти другому. Самым главным в уходе считаю очищение. Важно перед сном очистить и увлажнить кожу, и никогда не ложиться спать с косметикой.

- Что Вам нужно, чтобы достичь гармонии с собой?

- Не вступать в конфликт с собой. Если возникает внутреннее ощущение, что чего-то делать не надо, то нужно прислушаться. А еще - позволять себе маленькие радости и обязательно побольше времени проводить с семьей и родными людьми.

СКАНВОРД



...- шантан		Артистка в пачке		Синяк для медика		Место жилья нелю- дима					
				Курав- левский Афана- сий		Смех до коликков					
Актриса Бирман		Гора близ Пяти- горска									
Хрен- ников по имени		На какой реке стоит Курган?						Галоген из зубной эмали		Накидка для ЗАГСа	
					Механи- ческий счетчик						
Темные горы		«Прох- ладная» травя					Носовая фигура судна	Объект изучения рино- логии		Следы руко- приклад- ства	
				Проем для азрации		Род тюленя					
	Бере- зовая выво- лочка		Легкое разд- вижное кресло					Крестный отец	Уголов- ная казна		Бедный на нем держит вошь
				Человек как субъект		Закреп- ка для бревен					
	Круглое окно		Без- грешный из Содома				Голов- ной или наряд- ный				
						Кто это гонит?					
	«Вскор- мленный» (имя)		Автор рассказа «Западня»					Ранка на слизис- той		Корне- плоды дачника	
						Сторона корпуса гитары		На него ставят деньги			
								Лозина	Моби ...		Автор романа «Солярис»
				Полчище врагов		Болван языч- ников					
				Место, где «ту- суются» птицы		Герой, «Власть тмы»					

Сериал «Королева ...»	↙	Коровий отход, дающий доход	↙	Жертвенный ягненок	→		↙		Полуфабрикат мужа	↙	Что скрывается за дефицитом?	↙	Научный способ морить голодом
↙					Королевская тюрьма Англии		У него не было тещи (анекд.)		Царь с комплексом	↙			
Какого поэта бранил Онегин?		Смазка для жарки		Не муж, а просто Отелло!	→				Его плечо - Бетельгейзе		Куда впадает Бия?		Мера для землемера
↙		↙		↙	Армянское средство связи		Обрушившие куэсты	→			↙		↙
Хьюстон	→				↙	Сотая часть фунта	↙	Свойство любого клиента		Верх колонны	→		
↙	Потеря блесны в реке		Значимость аргумента	→								Дикий бык	
↙						Сказочный антипод добра		Ушлый знаток профессии		10 000 (устар.)		«Ни свет, ни ...»	↙
	Астроном Кеплер		Вторая книга Ветхого Завета	→		↙		↙	Шайка, но не банда	→		↙	Лисица-крестная в сказках
↙					Черное топливо	→					Мясо в остром соусе	→	
	«Молодая лошадь, да ... старый»		Жокей	→					На его дорожке стояли 3 сосны	→			
Безусый парень	→				Скопище огольцов	→					Река в Якутии	→	



АНЕКДОТЫ

Беда не приходит одна. После взрыва на цементном заводе прошел дождь - и жизнь на предприятии окончательно замерла...



- Как вы проводите летний отпуск?
- Взглядом.



Детство заканчивается, когда тебе перестают оставлять ножку от курицы.



Еврейское кладбище. В самом центре за очень красивой оградой стоят три красивых памятника. На одном написано «Здесь покойся самый известный наперсточник Семен Либерзон». На другом — «Или здесь», на третьем «А может, здесь».

- Я - художник! Я так вижу! Я создаю абстракции. Асимметричные фигуры, понятные только моему творческому видению...

- Простите, а вы точно пластический хирург?



— Доктор, мы его теряем! А, нет, все нормально, нашли Под койку залез! Давайте оперировать.



Если выкурить сигарету, давление понизится. Если выпить рюмку коньяка - повысится... Вы прошли краткий курс по стабилизации давления в домашних условиях.

Предвещает гадалка Семену Моисеевичу будущее:

- Я вижу роскошную виллу, Феррари, бассейн и красивую молодую девушку. Я также вижу вас. Вы стоите там и смотрите на это через дыру в заборе.



- Да уж. Мне бы твои проблемы...
- Не вопрос! За разумную цену могу уступить.



Ищу девушку модельной внешности и при деньгах. О себе: я у мамы умный и хорошо кушаю.



На экране



С 5 сентября 2019 года

ES: KAPITEL 2

(«ОНО: ГЛАВА ВТОРАЯ»)

Режиссер: Андрес Мускетти

Авторы сценария: Стивен Кинг, Гари Доберман

В ролях: Джессика Честейн, Финн Вулфард, Билл Скарсгард

27 лет назад компания школьников из провинциального городка Дерри столкнулась с абсолютным злом в лице демона-клоуна Пеннивайза... С тех пор многое изменилось, ребята выросли, и у каждого своя, более или менее успешная, жизнь. Но неожиданно их спокойное существование нарушает странный телефонный звонок, который заставляет их вновь собраться вместе.

С 9 сентября 2019 года

KILLERMAN

(«НАЕМНИК»)

Режиссер и автор сценария: Малик Бейдер

В ролях: Лайем Хемсворт, Эмори Коэн, Диана Герреро

Наемник Мо занимается отмыванием крупных партий денег со своим подельником и приятелем. Однажды во время очередной перевозки денег он попадает в серьезную автокатастрофу и теряет память. Очнувшись в больнице, Мо обнаруживает рядом с собой несколько миллионов долларов, а также партию наркотиков, но не может понять, как все это с ним связано, и почему за ним охотятся как полицейские, так и бандиты.

С 19 сентября 2019 года

AD ASTRA – ZU DEN STERNEN

(«К ЗВЕЗДАМ»)

Режиссер и автор сценария: Джеймс Грэй

В ролях: Брэд Питт, Лив Тайлер, Томми Ли Джонс

Инженер-исследователь Рой МакБрайд отправляется на поиски своего отца, который пропал 20 лет назад, занимаясь поисками внеземной цивилизации в окрестностях Нептуна.

RAMBO: LAST BLOOD

(«РЭМБО: ПОСЛЕДНЯЯ КРОВЬ»)

Режиссер: Адриан Грюнберг

Авторы сценария: Мэттью Сирюльник, Сильвестр Сталлоне, Дэвид Морелл

В ролях: Сильвестр Сталлоне, Пас Вега, Оскар Хаэнада

Легендарный Джон Рэмбо окончательно оставил войну в прошлом и теперь живет мирной жизнью на ранчо. Но, когда неизвестные похищают дочь одного из его друзей, Джон вынужден вернуться в строй и вновь взяться за оружие. Он отправляется в Мексику, в самое пекло, где собирается выйти против одного из самых жестоких и могущественных мексиканских наркокартелей.

С 26 сентября 2019 года

21 BRIDGES

РЕЖИССЕР: БРАЙАН КИРК

Авторы сценария: Адам Мервис, Мэттью Майкл Карнахан

В ролях: Чедвик Боузман, Сиенна Миллер, Тейлор Китч

Расследуя убийство своих коллег, опальный полицейский обнаружил массовый заговор, который связывает его коллег-полицейских с криминальной империей, и теперь он должен разобраться, на кого охотится он и кто на самом деле охотится на него. Во время этой охоты Манхэттен оказывается полностью заблокирован впервые в своей истории – перекрыт каждый из 21 мостов, связывающих остров с континентом.



Грибная пора

Рецепты потрясающе вкусных грибных блюд – благодарите!

СОЛЕННЫЕ ГРИБЫ С ИМБИРЕМ

Ингредиенты: 1 кг грибов, ломтик имбиря (около 3 см), 1 головка чеснока, половина лимона, лист смородины, соль, перец и чили по вкусу

Грибы почистить, сложить в кастрюлю, посолить по вкусу, поставить гнет и дать постоять 30-40 мин. Тем временем нарезать пластинками имбирь и чеснок, а лимон - кружками. Грибы сложить в банку, перекладывая нарезанным имбирем и чесноком, вложить кружки лимона по краям банки, по вкусу добавить чили. Закрывать банку крышкой и оставить ее при комнатной температуре на 1-2 дня (начнется процесс брожения, поэтому банку лучше поставить в тарелку). Убрать банку в холодильник.



САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 300 г маринованных грибов (опята, вешенки, грузди), 2 помидоры, 1 паприка, половина репчатой луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, пучок укропа, соль и перец по вкусу

Луковицу очистить, у перца удалить семена. Перец нарезать полосками. Лук порезать тонко, но не слишком мелко. Помидоры нарезать кольцами или дольками. Укроп помыть, тщательно обсушить и измельчить. Сложить все овощи в салатник. Грибы откинуть на дуршлаг, чтобы лишняя жидкость стекла. Оставить 1 столовую ложку рассола для заправки. Крупные грибы порезать, мелкие положить целиком. Смешать растительное или оливковое масло с рассолом, заправить салат, перемешать, посолить.



СУП ИЗ ЛИСИЧЕК С РЕПОЙ

Ингредиенты: 400 г лисичек, 1 репа, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 веточки укропа, по 0,5 чайной ложки острой горчицы и растительного масла, лавровый лист, соль, перец по вкусу

Лисички тщательно вымыть. Репу, картофель, лук и морковь очистить и нарезать. Влить в кастрюлю 2 л воды, слегка посолить. Довести до кипения, положить лисички и варить на среднем огне 30 минут, снимая пену. Добавить в кастрюлю с грибами картофель и варить 7 минут. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить лук, морковь и репу (примерно 4-5 минут). Добавить в суп и готовить еще 10 минут. Положить в суп лавровый лист, горошины перца и соль, готовить еще 2 минуты. Добавить укроп и горчицу, перемешать и снять с огня.



ОМЛЕТ С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты: 100 г грибов (опята, рыжики или белые), 100 ветчины, 2 яйца, 1 луковица, 50 мл сливок, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу

Грибы очистить, тщательно вымыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить и измельчить. Ветчину нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить и тонко нарезать. В миске взбить яйца со сливками, солью и перцем. Разогреть духовку до 180°C. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить грибы, 15 минут. Добавить лук, ветчину и готовить 7 минут, время от времени помешивая. Снять с огня. Влить взбитые со сливками яйца, поставить в духовку и запекать 15 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленым луком.



ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Недвижимость

Продается дом в Краснодаре, Пашковский район, 181 кв.м. Дом новый, высокого качества, теплые полы, просторные, светлые, кондиционированные комнаты. Красивая современная сауна, 5 минут до аэропорта, 500 м до Кропоткинского шоссе. Тел. 0176 203 87 912

Предлагаю работу

В праксис домашнего врача на KiDamm требуется Arzthelferin/MFA. Знание немецкого и русского языков обязательны. Резюме просьба присылать по адресу praxisinnere@t-online.de

Ищу работу

Женщина 50 лет, ищу работу помощницей по дому (с проживанием), трудолюбивая, чистоплотная, без вредных привычек, порядочность гарантирую. Тел. 0152 141 41 876

Женщина из Латвии ищет работу по уходу за больными людьми с проживанием, опыт имею. Тел. 0037128890784

Ищу работу в Берлине. Все виды отделочных работ, имею набор всех инструментов. Тел. 0152 189 83394

Ищу работу Hausmeister в Берлине.

Имею авто и набор всех инструментов. Звоните по телефону 0157 30341265 Игорь

Предлагаю услуги

Транспортные услуги, переезд и перевозка по Берлину и за его пределами от 25 евро (водитель и машина/1 час)! Также монтаж и демонтаж любой мебели и ремонтные работы, аккуратно, качественно и недорого. Тел. 0177 2667672 или umzugtd@gmail.com

Все виды ремонта любой сложности! Ремонт дач, квартир, крыш, работы на дачных участках, электрика, сантехника, покраска, поклейка обоев, укладка пола и пр. Все инструменты имеются. Надежно, качественно, быстро. Тел. 0152 17696124

Женщина с Украины ищет работу по уборке квартир. Быстро и качественно! ПМЖ, Берлин Тел. 0157 880 405 40

Компания G.R.A.W. Vermittlungs- und Beratungsgesellschaft mbH предлагает услуги по супервыгодному страхованию автомобилей и другие оптимальные условия страхования по самым низким ценам! С нами вы экономите до 30% страховых взносов! Обращаться по телефону 030/688 377 129

Приму в подарок

Приму в подарок этюдник. Доставку оплачу. Елена (за более подробной информацией обращаться в редакцию).

Разное

Молодой человек, 41 год, порядочный и верный, познакомится с девушкой из Берлина. Тел. 0176 20040416

Берлинец, 54/184/90, разведен, без в/п, работаю. Познакомлюсь с симпатичной, некурящей, не склонной к полноте девушкой. Тел. 0176 541 45 157.

Познакомлюсь с женщиной в возрасте, чтобы разделять наши возрастные особенности в дружбе, общении, путешествиях. Тел.: 0152/14293631.

Он, 58/172, в/о, будет рад приобрести подругу. Тел.: 0172/77574493.

Он, 46 лет, без в/п, предлагает вступить в брак на взаимовыгодных условиях гражданке ЕС. Я из России. Тел. 0152 110 33639, Олег

55/165/80, русская немка, познакомлюсь с интеллигентным мужчиной без в/п для серьезных отношений. В районе Магдебурга или с переездом в мой город. Тел. 0176 413 57831

Автосалон

G.F.A. Forumautomobile GmbH
TÜV/AU Achsvermessung
Inspektion nach HV Karosserie / Lackierung
Reparaturen aller Art Klimaservice
Schmalenbachstr. 3, 12057 Berlin
030/ 2969194
Fax 030/294 0702
info@gfaforumautomobile.de
www.gfaforumautomobile.de



ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ
книжные новинки, DVD и CD
от ведущих российских производителей
Билеты на концерты и спектакли

Centik, Hannover
Kugelfangtrift 134 • Am Mittelfelde 117 • Tel.: 0511 - 606 70 95

Здесь могла бы быть Ваша реклама! Телефон рекламного отдела 030/688377170

Пожалуйста, заполните купон разборчиво печатными буквами,
вырежьте и отправьте по адресу VeritasGroup, Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin или по факсу 030/ 688 377 167

КУПОН Текст объявления (только этот текст будет напечатан!):

Бесплатные объявления (Количество публикаций: бесплатно ☐ до 3 раз платно ☐ раз x5 евро)

Рубрики:

- ☐ куплю/продам ☐ подарю/приму в подарок
☐ сниму квартиру/ищу Nachmieter ☐ поздравления/соболезнования
☐ ищу работу ☐ зооуголок

Ваши контактные данные
(не для публикации)

Имя, фамилия/Vorname, Name:

Контактный телефон/Telefon:

Адрес/Adresse:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

Платные объявления (стоимость 1 объявления – 10 евро, скидка 30% при 4 и большем количестве публикаций)

Рубрики:

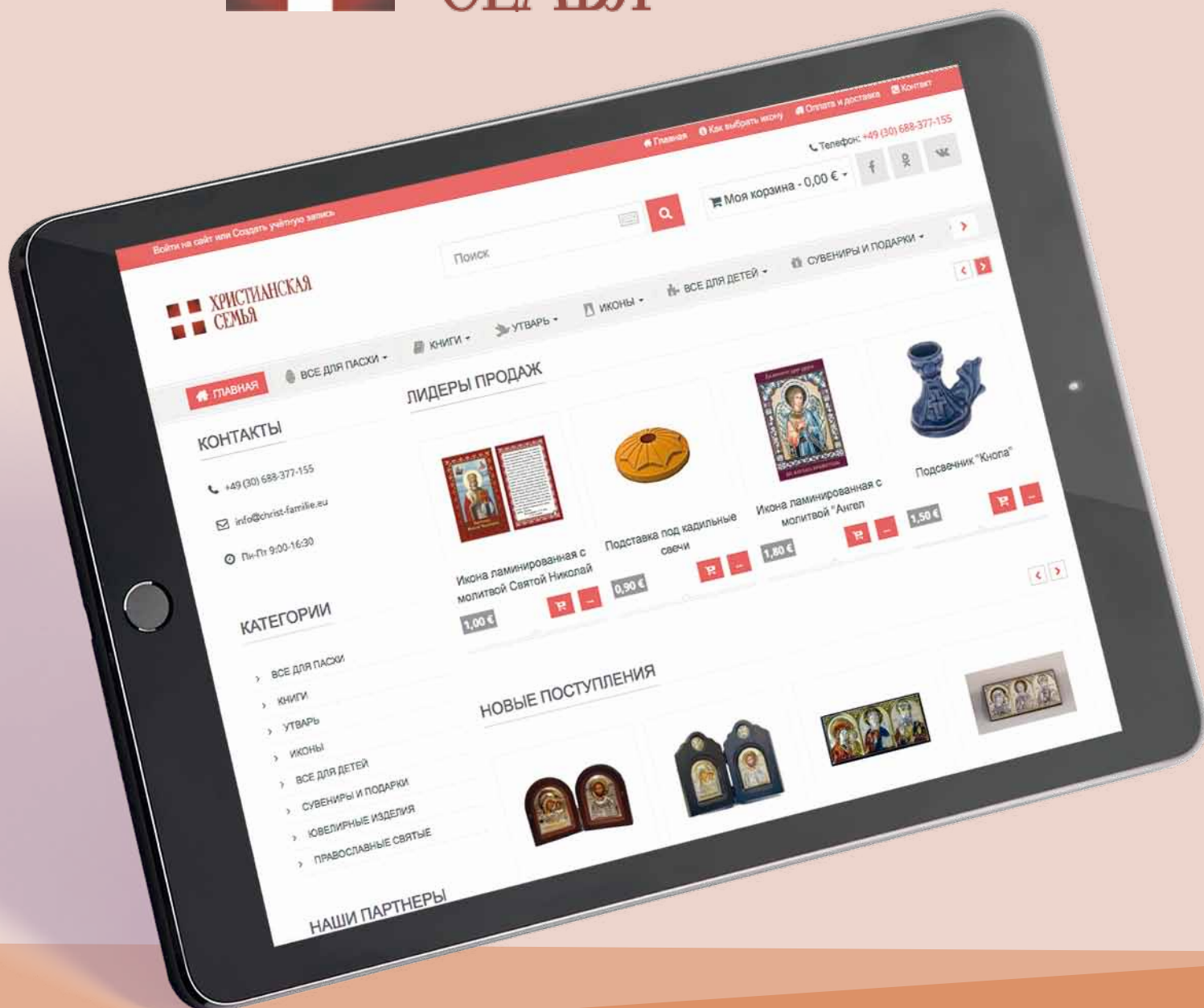
- ☐ предлагаю работу
☐ предлагаю услуги
☐ автосалон
☐ недвижимость

Бесплатно публикуются только объявления частного характера. Объявления, поданные посредниками, представителями, рекламными агентами и лицами, занимающимися куплей-продажей различных товаров и услуг, считаются коммерческими и публикуются на условиях предоплаты (стоимость такого объявления 10 €). Редакция не осуществляет проверку информации, размещенной в рубрике «Доска объявлений», и не несет ответственности за ее содержание такой информации. Право обработки текстов объявлений остается неизменным.

По вопросам публикации и размещения в альманахе «Время» этого и других видов рекламы обращайтесь по телефону: 030/ 688 377 161.



ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ



- Духовная и художественная литература
- Иконы и ювелирные изделия
- Товары для детей
- ... и многое другое

В НАШЕМ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ПОДАРОК
ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ!

Заказывайте на сайте

www.christ-familie.eu



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СТРАХОВАНИЯ ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

- Подробные консультации по всем вопросам страхования на русском и немецком языках и гибкая система скидок и льгот
- Полная прозрачность цен и условий
- Сотрудничество с разными страховыми компаниями
- Представление Ваших интересов при обращении к страховым компаниям



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!