

АЛЕКСЕЙ МАЛАХОВ:

”
Я ИМЕННО ИЗ ТЕХ, КТО
ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ СВОЕ ШОУ!

“

Алексей Малахов, один из самых востребованных и дорогостоящих композиторов постсоветского пространства, не останавливается на достигнутом - его новый телепроект «Ты – звезда» обещает стать самой громкой премьерой сезона.



СТР. 16

ТЕМА

Родственники, которых мы выбираем

В отличие от родственников, домашних питомцев можно и нужно подбирать специально под свой характер и образ жизни – тогда гармония в семье на долгие годы обеспечена!



СТР. 12



ЗДОРОВЬЕ

Работа над ошибками

«Ночные чревоугодия» не так уж и опасны, а их последствия можно очень быстро исправить.

СТР. 8



ЗА РУЛЕМ

Автобукварь, или такие разные машины-2

Продолжаем рассказ о различных вариантах кузовов, созданных за более чем 110-летнюю историю автомобилестроения.

СТР. 22



ОЧЕВИДНОЕ, ВЕРОЯТНОЕ

Вопросы без ответов

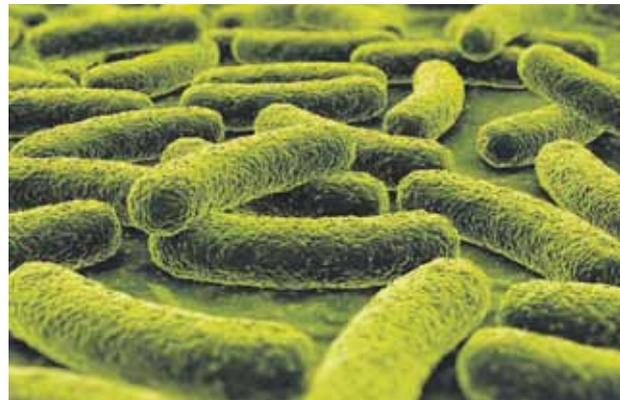
Даже создатели (и пользователи) адронного коллайдера не знают, отчего мы видим сны, зачем стареем, как работает наша память...

СТР. 24

В мире

Медицина в тупике?

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) бьет тревогу: все больше бактерий становятся устойчивыми к воздействию антибиотиков. Если так будет продолжаться и дальше, буквально через десятилетие медицина откатится на несколько веков назад, так как эффективных средств для борьбы с бактериями не останется. Из-за способности микроорганизмов адаптироваться к медикаментам проверенные лекарства все быстрее и быстрее становятся неэффективными против некоторых штаммов. Ответным шагом медиков является разработка лекарств нового поколения, которые, к сожалению, появляются слишком медленно (к тому же рано или поздно бактерии адаптируются и к ним). Выходом из ситуации, по мнению специалистов ВОЗ, являются профилактика заболеваний, вызываемых болезнетворными бактериями, укрепление иммунитета и снижение использования антибиотиков, особенно при отсутствии показаний.



Правила выдачи американских виз ужесточились

Правила выдачи виз для въезда в США ужесточились, и причиной для этого стал президентский меморандум, указывающий о необходимости усилении проверки заявок от желающих получить визу. Теперь, помимо ставшего обязательным заполнения анкеты нового образца, где нужно указывать номера всех предыдущих загранпаспортов, имена страниц в социальных сетях за последние 5 лет, подробную биографию за 15 лет, в том числе данные о местах работы и поездках по миру, все претендующие на получение повторной визы граждане других стран должны в течение 3 месяцев пребывания в США неукоснительно соблюдать все заявленные ими при получении разрешения цели поездки. Если в этот период они делают то, о чем не упоминали в анкете программы Visa Waiver для граждан Евросоюза либо же в интервью с консульским должностным лицом (например, вступают в брак с американским гражданином, ходят в школу или получают работу), предполагается, что они сознательно лгали, что, в свою очередь, станет препятствием для повторного посещения страны – или поводом для немедленной депортации.

Когда необходимо оружие

Старший брат основателя Медельинского наркокартеля Пабло Эскобара Роберто прокомментировал недавнее убийство сотрудника съемочной группы сериала Narcos и повторил свое требование выплаты ему миллиарда долларов в качестве процента от дохода за сериал. Narcos, который стартовал в 2015 году на канале Netflix, является, по сути дела, хроникой криминальной жизни Пабло Эскобара. Возмущенный тем, что сериал принес Netflix 18 миллиардов долларов, брат наркобарона пообещал «прикрыть маленькое шоу» Netflix, если сервис не выплатит требуемую компенсацию. «Я бы не стал на месте Netflix или любой другой телекомпании снимать фильмы обо мне или моем брате Пабло в Медельине или Колумбии. Это очень опасно. Особенно без благословения. Это моя страна!», заявил он и посоветовал сотрудникам Netflix позаботиться о безопасности, потому что, «если мозгов нет — необходимо оружие». Интересно, что заявление Роберто было поддержано многими колумбийцами, особенно жителями Медельина, которые называют Пабло Эскобара колумбийским Робин Гудом (как известно, наркобарон жертвовал миллионы долларов, заработанных на поставках кокаина в США, на социальное жилье, церкви и спортивные стадионы).



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

В Германии

Опора и поддержка REHACARE 2017

В 1977 году в Дюссельдорфе впервые состоялась медицинская выставка Rehascare International, посвященная реабилитации, профилактике и обслуживанию людей с ограниченными физическими возможностями, инвалидов и пожилых, то есть всех, кто нуждается в опоре и поддержке. С тех пор она проводится здесь ежегодно и представляет большой интерес для медицинского персонала, общественных организаций и всех, кто так или иначе связан со здравоохранением. На стендах нынешней, юбилейной Rehascare International, которая пройдет с 4 по 7 октября в Дюссельдорфе, будут демонстрироваться не только самые новые товары и услуги, но и «классика жанра», когда-то дебютировавшая здесь и теперь используемая людьми с инвалидностью постоянно и повсеместно.



Иди и находи Frankfurter Buchmesse 2015

11 октября свои двери вот уже в 69-й раз распахнет Frankfurter Buchmesse 2017, самая крупная международная книжная ярмарка в мире. Своим появлением она была обязана первопечатнику Иоганну Гуттенбергу, жившему в соседнем от Франкфурта городе Майнце и вместе с другими книготорговцами устроившему здесь первую в мире книжную ярмарку. Но затем литературный центр страны переместился в сторону Лейпцига, и история Франкфуртской ярмарки прервалась, чтобы вновь возродиться только в 1949 году. С тех пор Buchmesse проходит во Франкфурте ежегодно, превратившись в крупнейший книжный форум мира и собирая ежегодно под свои знамена всех, кто имеет хотя бы какое-то отношение к печатному слову. Почетным гостем нынешней ярмарки будет Франция, представители которой подготовили обширную культурную программу с целью показать богатство, разнообразие и выразительность культуры и литературы La Belle France.

Вытъем с горя, - где же кружка? Bar Convent Berlin 2017

Совсем не зря именно в октябре, когда урожай винограда уже собран, а в разных регионах страны проходят Праздники Пива, в Берлине открывается Международная выставка напитков Bar Convent, на которой вот уже 10 лет подряд свою продукцию представляют как крупные производители и импортеры, так и компании, только делающие первые шаги на рынке, и региональные предприятия, и представители оптовой и розничной торговли. Прохладительные напитки, минеральная вода, алкогольные напитки всех видов, а также мастер-классы и лекции, - мучаться от жажды и скучать тут не придется никому. Главное, не забывать, что все хорошо в меру, а чрезмерное употребление алкоголя вредит здоровью.



Зима близко Christmas 2017

Как это ни печально, время быстротечно, и вот уже середина осени... А значит, пора задуматься не только о смене гардероба, но и о рождественско-новогодних подарках! И очень хорошо, что с 14 по 22 октября в Выставочном центре Ганновера будет проходить ежегодная специализированная Выставка товаров народного потребления Christmas 2017, - ведь тут можно увидеть (а понравившиеся вещи и приобрести по весьма доступным ценам!) массу всего интересного! Рождественские украшения и посуда, товары для дома, календари, книги, - спешите, зима близко.

ANZEIGE

**Срочно требуются сотрудники для филиала нашей службы по уходу на дому
VERITAS Berlin GmbH в Берлине (р-н Вильмерсдорф-Шарлоттенбург)!**

KRANKENSCHWESTER / KRANKENPFLEGER / PFLEGEHILFSKRÄFTE

Мы ищем квалифицированных работников в сфере ухода на дому (дипломированных специалистов по уходу за больными и пожилыми людьми, дипломированных медсестер и медбратьев, а также помощников по оказанию патронажных услуг) на полную или частичную ставку.

Мы ожидаем от Вас:

- навыки и квалификацию, полученные в ходе специального образования в области оказания услуг по уходу
- наличие водительских прав
- владение немецким языком (устно и письменно)

Мы предлагаем Вам:

- зарплату, превышающую средний уровень
- постоянное повышение квалификации

Ждем Ваших резюме по адресу
VERITAS Pflegedienst Berlin GmbH
Wilhelmsaue 1, 10715 Berlin
или по электронному адресу job@veritas24.info



ХРИСТИАНСКАЯ СЕМЬЯ

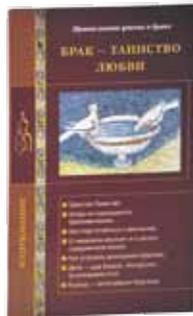
Осень традиционно считается порой свадеб. Особенно благоприятным периодом для осенних свадеб у православных христиан считается время после окончания Успенского поста (28 августа) и до 28 ноября (начало Рождественского поста), так называемый Осенний мясоед. Причина проста – на Руси главным средством обеспечения семьи считалось сельское хозяйство. Весной и летом семьи направляли все свои средства и силы на посев, возведение и уборку урожая, а осенью урожай был собран, работы на полях становилось меньше. Наступала пора сватовства, гуляний и свадеб. А так как были сделаны уже и заготовки на зиму – фрукты, овощи, грибы, орехи, соленья, варенья, - устраивался пир и каждый мог поделиться чем-то с молодоженами. Современные молодожены выбирают осень для своего самого главного дня по ряду других причин: летом многие родственники находятся в отпуске, к началу осени поспевают большинство овощей и фруктов и, конечно же, потому, что осень самая красивая и богатая на краски пора. Но, вступая в брак, очень важно не забывать, что создание семьи – это не только свадьба, это и следующие за ней будни, ежедневный труд, время испытания себя, своей способности любить, узнавания себя и другого человека и построения фундамента будущей любви или ее разрушение. Как отличить любовь от ее подмен, как не разрушить, а создать, как преодолеть все то, что мешает любви и правильному выбору спутника жизни? Ответы на эти и другие вопросы о семейной жизни вы найдете в этих книгах.



О браке. Священное Писание и церковный опыт

Это издание – прекрасное руководство в семейной жизни, рассказывающее о том, как любящим супругам жить в настоящем счастливом христианском браке.

Арт. 13028
8,90 €



Брак - таинство любви

Как сохранить любовь на долгие годы? Как пережить кризис в отношениях? Прочтите эту книгу будет полезно как будущим супругам, так и опытным семейным парам.

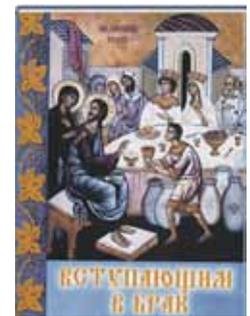
Арт. 13030
2,40 €



Таинство венчания

Что такое Таинство Венчания? Что происходит во время Таинства Венчания? К чему обязывает Таинство Венчания? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в этой книге!

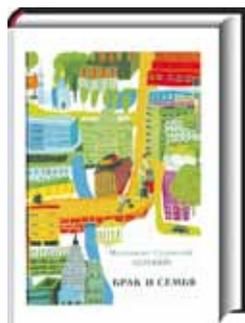
Арт. 19270
4,80 €



Вступающим в брак

Об особенностях христианского Таинства Брака, как в его духовно - нравственном смысле, так и в практических целях и задачах, а также подробный разбор всех основных этапов браковенчания.

Арт. 13001
2,00 €



Брак и семья

Автор книги, митрополит Сурожский Антоний, рассматривает самые острые проблемы взаимоотношений мужа и жены, воспитания детей в условиях современного мира, опираясь на богатейший опыт, скопленный Церковью за всю ее историю. Книга может стать практическим руководством для самого широкого круга читателей в решении непростых вопросов семейной жизни, но главное ее достоинство в том, что она способствует восстановлению понимания Брака как таинства любви и единства, как способа исполнения человеком своего изначального предназначения.

Арт. 13019
12,60 €



Ты и я. Любовь и влюбленность.

У отца Максима многолетний стаж общения с юношеской аудиторией и семейными парами, а также опыт работы главным редактором популярного молодежного журнала. В этой книге нет назиданий и увещаний, напротив, - это живой, увлекательный и, главное, откровенный разговор на очень важную тему: как быть счастливым в любви самому, и как сделать счастливым любимого человека.

Арт. 13021
7,90 €



Таинство брака

Подлинная любовь требует духовной близости, чуткости, постоянства и нередко подвига. О христианском отношении к браку, о последовании венчания и других вещах, которые полезно знать всем вступающим в брак.

Арт. 13031
1,50 €

**Книги, иконы, ювелирные изделия, утварь и многое другое – в каталоге «Христианская семья»!
Огромный ассортимент уникальных товаров, быстрая доставка, низкие цены!
Заказывайте по телефону, по факсу или по Интернету!**

**Тел. 030 / 688 377 170, факс 030 / 688 377 167
www.christ-familie.eu**



НАША КОМПЕТЕНЦИЯ - ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА!

2017

ЛУЧШИЕ ТАРИФЫ

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

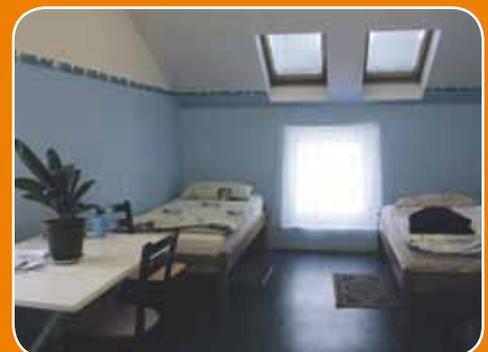
ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ – МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОЖЕМ ВАМ!

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

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

Творчество читателей



С АДРЕНАЛИНОМ

Все дело, оказывается, в адреналине, который в кровь выделяется. Мне это жена объясняла, чтобы всякие сомнения исключить.

- У нас весь организм в адреналине, - пояснила она, - но если мы желаем сильно чувствовать, необходим еще адреналин. И чем больше, тем приятнее! Во многих странах люди специально с высотных домов головой вниз сигают, чтобы адреналин пошел!

Я и прежде такое слышал, но не придавал этому значение. Оттого и ходил, как пришибленный, хотя все могло выглядеть иначе, и пришибленными могли ходить вокруг меня.

- А как адреналин в кровь выделить? - уточнил я у жены, которая знала про меня даже больше, чем хотела.

- Надо совершить что-то такое, чтобы не только сам мучился, но и другие отреагировали.

А приятель мне прямо заявил:

- Жизнь без адреналина скучна! Заведи любовницу.

- Куда? - не понял я.

- Подальше от жены.

- Я уже давно так далеко не хожу.

- Тогда забудь про адреналин.

- С такими расстояниями адреналин не только не будет выделяться, но и начнет течь в обратную сторону.

- А соседа послать можешь?

- Могу, - кивнул я. - Но зачем?

- Главное - послать. Он поймет.

- И я понять должен.

- Тогда иди сам! - обиделся приятель. И я пошел, понимая: чтобы адреналин выделялся, надо сначала самому выделиться. И способов имеется множество. Главное - результат налицо, то есть на физиономии.

Позвонил знакомому, который у меня когда-то деньги занял:

- Хочешь, я тебе еще займу, а то, наверно, ты про долг забыл и уже спишь спокойно?

Чувствую, внутри прилив начинается, волна пошла, то есть адреналин кровь догоняет. А знакомый вдруг поток оборвал, трубку бросил, вероятно, побежал деньги искать, чтобы обещанное вернуть. Надо, прикидываю, что-то еще придумать, чтобы возбудиться серьезно, на весь адреналин.

Подожел к полицейскому на перекрестке, спрашиваю его:

- Как вы к сексуальным меньшинствам относитесь?

Он как-то странно взглянул на меня, и я с ужасом подумал, что он сейчас не так ко мне начнет относиться, а вместо возбуждения угнетение появилось. Неделю в себя приходил. Ждал, когда адреналин на место вернется. Но все равно его не хватало.

Пошел в социал, кулаком по столу шарахнул.

- До каких пор, собственно, ни собственного дома, ни «Мерседеса», ни путевки на Багамы?

Чувствую, внутри шторм поднимается, волна идет, все захлестывает. Но с адреналином - ничего общего. И если раньше социал с меня кровь пил, то сейчас не адреналин в кровь, а кровь в адреналин устремилась. Побледнел весь, обессилел, с тревогой ожидая, когда мне деньги на дом и машину найдут. А мне письмо: мол, уважаемый херр, если работу не найдете, будете нас искать. С социальным приветом! ...

Вот что значит, когда с адреналином проблемы. Сник я совершенно. Решил вообще про адреналин забыть. А жена твердит:

- Так не пойдет. У тебя, наверно, не тот адреналин. Попробуй еще как-нибудь возбудиться, чтоб справедливость восторжествовала. Но социал, биржу труда, соседей, полицию, японцев, скорую помощь, веселых женщин, Папу Римского, синагогу, детей и телефонную станцию не трогай. Их гормоны счастья твою кровь стороной обходят.

Тогда я специально на улицу вышел. Дорогу на красный свет перешел. Прислушался к себе, а внутри что-то невероятное. Сердце бухает, как пушка в день восторга. И настроение, как брызги шампанского!

Наконец-то! Свершилось! Адреналин пошел! Бурным потоком! А чтоб поток стимулировать, тут же в турецкую лавку подался и сообщил продавцу все, что о нем подумал. На русском, разумеется. Турок улыбается, руками разводит, а я чувствую: адреналин дальше течет, такое ощущение, что весь вытечет. «Наконец-то, - думаю, - нашел, что искал. Возбуждение самому себе организовал. Теперь надо график мероприятия спланировать. Тогда и адреналин хлынет. Но то, что раньше, когда настроение терялось: то ли тройной одеколон выделялся, то ли другая парфюмерия."

Отправился на ближайшую стройку и специально с крыши прыгнул. Хорошо, она еще до поры на земле лежала. И такое вдруг приятное ощущение появилось, что я еще дважды сиганул с закрытыми глазами, чтоб не столько видеть, сколько почувствовать. А после взял и незаметно обертку от печенья на чистый тротуар бросил. Прислушался к себе. Слышу, как адреналин кровь настигает. Со всех сторон. И даже сбоку.

И теперь, как только у меня угнетенное состояние выявляется, начинаю самому себе настроение поднимать, адреналин извлекать. Например, наберу случайный номер по телефону и поздравлю кого-нибудь с восходом солнца после захода «Боинга» на посадку. Или на улице с какой-нибудь бабкой поскандаю, скажу, что она в дедках не разбирается. Прислушаюсь к себе и чувствую: течет он, родной, прямо в кровь! Как и полагается! И даже перетекает! А это означает: и в эмиграции жить можно! Главное, чтоб адреналин всегда правильно выделялся. А это уже целиком и полностью от каждого из нас, пришибленного, зависит.

Семен Коган, Гамбург

ОДА СТАРОМУ ХАЛАТУ

Мой добрый, мой мягкий, мой старый халат
Вот и пришел твой последний парад.
Ты столько тепла и любви мне отдал:
Глушил ни один мимолетный скандал,
Давал дурным мыслям отправиться прочь,
Слабинку во мне помогал превозмочь.
А как было сладко, укрывшись тобой,
В тепле и уюте уйти в мир иной
И там увидеть только добрые сны...
Без них наши будни, как манна, пресны.
Вот так продолжалось лет 30 подряд:
Уже вырос Зингеров целый отряд.
Не обошел ты и их стороной-
Обласканы были твоей добротой.
Семейная вещь, но я верю в одно:
Ты членом семьи стал за это давно.
Такие как ты греют дом изнутри-
Без тени смущенья на это смотри:
Душа обнаружится в каждом из нас-
Когда нужна помощь, готовы тотчас.
Но вечного нет ничего под луной-
И ты постарел в одночасье со мной.
Ведь каждый из нас сделал то, что он мог,
А старость не больно уж сладкий пирог.
Мы помним друг друга и знаем цену-
Не мало для жизней, что слились в одну.

Матвей Зингер, Берлин

День памяти святого Апостола и евангелиста Луки



31 октября Православная Церковь празднует память святого Апостола и евангелиста Луки.

Святой апостол Лука, известный как автор одного из Евангелий и книги Деяний святых, а также первый в истории иконописец, родился в Антиохии. Еще до своего обращения ко Христу он получил прекрасное образование и стал врачом. Но, когда до него дошли слух о чудесах и учении Господа, он решил отправиться в Палестину, чтобы воочию увидеть Иисуса Христа. Когда же Лука услышал слова Спасителя, то уже не захотел возвращаться к прежней жизни, и Господь избрал его в число 70 Своих учеников. Апостол Лука был участником первых проповедей о Царствии Небесном, он одним из первых увидел воскресшего Спасителя. Позже Лука принял участие во втором миссионерском путешествии апостола Павла, где написал Евангелие и книгу Деяний святых апостолов, а затем проповедовал Слово Божье в других странах. Он был первым, кто написал икону Богоматери с Младенцем (согласно преданию, он не только был лично знаком с Пресвятой Богородицей, записав с Ее слов подробности рождения Христа, но Она благословила и его иконы, сказав: «Благодать Родившегося от Меня и Моя милость с сими иконами да будут!»), а также иконы святых первоверховных апостолов Петра и Павла, причем некоторые из них сохранились до наших дней.



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
IBAN: DE15100900002251530010 | 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 ходе строительства храма Вы можете получить на сайте
www.berlin-orthodoxe-kirche.de

Работа над ошибками



Наверное, не существует человека, который никогда не поддавался бы искушению наесться на ночь глядя. И не испытывал бы из-за этого дискомфорта – как физического, так и морального! В то же время медики полагают, что «ночные чревоугодия» не так уж и опасны. Тем более, что последствия такого прегрешения можно очень быстро исправить – буквально аннулировать меньше, чем за 24 часа.

Итак, что делать, если вы буквально опустошили холодильник перед тем, как отойти ко сну? Точнее, если подобное действие для вас – дело житейское? Врачи предлагают несколько выходов из этой ситуации. И напоминают: поздний ужин – это не тот, который после 18:00, а тот, который менее чем за 2 часа до сна.

Для сильных духом

Подходит далеко не всем, но эффект потрясающий: после «пищевой перегрузки» на сон грядущий попробуйте не есть следующие 14-16 часов, то есть до нормального обеденного времени следующего дня. Этих часов достаточно, чтобы «рассосались» последствия полученной пищевой перегрузки, а организм отдохнул и самовосстановился. При этом завтрак, который многие совершенно справедливо считают главной пищей дня, пропускать вовсе не обязательно. Только он должен быть максимально легким: 100 г творога и чашка чая или кофе без сахара.

Для любителей фруктов

Если вы можете с легкостью питаться одни лишь фруктами и овощами, тот этот вариант для вас: наевшись от души на ночь, сделайте следующий день разгрузочным.

Ограничьте себя минимумом: 1,5 кг яблок, либо 2 кг овощей без соли, либо 2 л кефира. Желаящие могут даже провести этот день на бананах – 1 кг. Только важно не переборщить и не выходить за рамки одного дня – хотя для того чтобы сбрасывать вес правильно и стабильно, необходимо спровоцировать неестественный для организма дефицит калорий, рацион при этом должен быть полностью сбалансированным: 30% белков, 30% жиров и 40% углеводов плюс витамины и минералы. А фруктово-овощные монодиеты можно рассматривать лишь как единоразовую и короткую акцию-встряску. Точно так же недопустимо голодать, потому что полный голод может даже за сутки перепрограммировать организм на накопление жира, и тогда вес начнет прибавляться даже от относительно безобидных продуктов.

Для поклонников спорта

Один из секретов здоровья, известный всему свету, относительно просто выполнимый, но удивительным образом почти никем не выполняемый – 10000 шагов в день (5 км). Если на следующий день после позднего обеда эту норму удвоить, что совсем не так страшно, как может показаться на первый взгляд, последствия исчезнут как по мановению волшебной палочки. А вместо них проявятся мышечная радость и сознание ответственного отношения к себе. Дополнительный бонус движения: физическая активность поддерживает общий тонус организма и эластичность кожи.

Для чересчур ответственных

Даже самые ответственные, дисциплинированные и стойкие люди имеют право на ошибку, по крайней мере в том, что касается питания. Долгие ограничения и невозможность отступления от правил, в том числе и запрет на поздние обильные трапезы, обязательно приведут к стрессу и нервному срыву. А это гораздо неприятнее и вреднее для здоровья, чем лишние калории! Так что не стоит заикливаться на «правильности» и тем более беспрекословно следовать советам диетологов не есть после 18:00! В конце концов, исключения имеют право на существование, а жизнь без мелких удоволь-

ствий – а именно к последним принадлежал «ночной дождь», из-за которого теперь мучает совесть, - не жизнь. К тому же совсем неспроста считается, что все хорошо в меру, в том числе и в борьбе за стройное тело важно не переборщить. Обильный ужин легко компенсируется облегченным его вариантом на следующий день плюс полноценным (не менее 7 часов!) сном, а не угрызениями совести и чувством вины. Кстати, о последних вообще лучше забыть, - но это уже совсем другая история.



5 «ароматных» фактов, о которых многие даже не догадывались



Согласно данным статистики, именно духи, туалетная вода, одеколоны и прочие парфюмерные производные являются самыми популярными подарками, а более 85% жителей Европы уверены, что правильно подобранный запах дает им ощущение уверенности в себе и поднимает настроение. Но, вдыхая запах любимых духов, многие даже не представляют, откуда появилась идея нацеленного воздействия ароматов на обоняние, из чего состоят парфюмерные композиции и почему.

Слово «парфюмерия» происходит от латинского *fumus* – «дым». И неспроста! Первой парфюмерией были благовония, которые или втирали в кожу (причем вовсе не тела! Ими обрабатывали свежесделанную кожу животных, чтобы отбить неприятный запах), или же сжигали, чтобы та же са-

мая кожа пропиталась их ароматом. Благовония получали путем сжигания ароматических смол и древесины. Для воскурений чаще всего использовали смолу кедра, ладан и мирру. А затем душистые смеси растительных масел стали использоваться и в косметических или терапевтических целях. Первые же духи, сделанные на основе спирта и эфирных масел (их называли *aquae aromaticaе*, или «ароматическая вода»), появились в XIV веке в Венеции.

Идея объединения моды и парфюмерии пришла в голову вовсе не мадемуазель Шанель, как полагают многие, а ее коллеге Полю Пуаре. В 1911 году парижский кутюрье, который, кстати, первым предложил новую революционную линию женской одежды, в которой не было корсетов, решил ароматами дополнить свои творения, - на показе мод под названием «1000 и 2-я ночь», куда были при-

глашены сливки общества, он представил свои духи *Les Parfums de Rosine* как приложение к платьям и аксессуарам. А великая Габриэль Шанель довела до совершенства коммерческую логику идеи Пуаре, выпустив десятилетием позже духи со своим товарным знаком, легендарные *Chanel N5*.

Согласно классическим канонам, духи состояются по принципу пирамиды: в основании лежат ароматы конечной ноты, которые придают композиции стойкость (так называемый шлейф), срединные аккорды – сердце аромата, его основная тема, а вершина – легкие летучие запахи, благодаря которым мы получаем первое представление о парфюме. Благодаря такому распределению ролей аромат не звучит какофонией ароматического концентрата, а раскрывается постепенно и гармонично.

Интересно, что запахи каждый человек воспринимает по-своему, более того, один и тот же аромат может «звучать» совершенно по-разному в зависимости от типа кожи, эмоционального и гормонального состояния и даже времени года. Все дело в индивидуальности химического состава кожного покрова, температуре последнего (чем она выше, тем дольше держится запах), а также психологической составляющей, когда при определенном эмоциональном состоянии нанесенный на кожу аромат изменяет оттенок своего букета. Гормоны страха (адреналин и норадреналин) придают запаху «кислинку», усталость – водянистость, а состояние влюбленности добавляет терпких и пряных акцентов. Ситуация осложняется еще и тем, что и сам парфюм состоит из множества различных субстанций, которые по-разному себя ведут на теле. Именно по этой причине одни и те же духи не только держатся у разных людей по-разному, но и даже могут приобретать несколько иной характер запаха.

Обоняние - один из важных каналов получения информации и не менее важный способ познания мира. Восприятие запахов всегда провоцирует возникновение тех или иных эмоций, в том числе и связанных с ассоциациями. Все зависит от того, каким событиям, картинкам, чувствам и эмоциям сопутствовал этот запах. Ассоциации могут быть как общими, так и индивидуальными. К примеру, запах ладана для верующих христиан связан с чувствами святости, радости, блаженства, а вот буддисты, например, воспринимают его как чересчур навязчивый и не слишком приятный (благовония для буддистских храмов делают из можжевельника, запах которого у европейцев, в свою очередь, вызывает не почтительные, а скорее бодрящие эмоции). Точно так же существуют запахи, создающие абсолютно для всех атмосферу защищенности, - например, ароматы корицы или хлеба могут очень существенно снизить ощущение беспокойства и тревоги, - есть запахи, заставляющие собраться и приступить к активным действиям (жасмин, мята и гвоздика), есть даже омолаживающие запахи (ароматы ромашки, лимона и грейпфрута)! Не зря с помощью аромаркетинга (olfactive marketing), то есть воздействия с помощью ароматических растений, эфирных масел и других ароматов с определенной целью, можно значительно увеличить производительность труда, привлечь клиентов и стимулировать рост продаж. Совсем не зря многие торговые центры активно используют ароматы для улучшения эмоционального состояния покупателя, воздействия на его общее самочувствие, - ведь если клиент чувствует себя хорошо, то он останется в магазине дольше и с большей вероятностью совершит покупки!



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

Родственники, которых мы выбираем



Говорят, что родственников не выбирают. Какие достались, с теми и надо жить, невзирая на разницу в темпераментах и характерах и воспринимая неизбежность периодического возникновения конфликтов, военных положений и прочих семейных междусобойчиков как нечто само собой разумеющееся. А вот домашнее животное можно и нужно подбирать специально под свой характер и образ жизни – тогда гармония в семье на долгие годы обеспечена!

В вашей голове зародились похвальные мысли завести в доме животное, но вы никак не можете определиться, какое именно, - не торопитесь делать выбор только на основании эмоций! Вначале вам нужно осознать, а нужно ли вам это животное вообще. Ведь и собака, и кошка, и кролик, и морская свинка – это не просто милая мордочка, пушистая спинка и блестящие, любопытные глаза. Это живые существа со своими привычками, потребностями и настроениями. Это полноправные члены семьи, которые будут требовать ухода и внимания в режиме нон-стоп, которые, возможно, перевернут уклад вашей жизни с ног на голову и изменят корен-

ным образом ваши представления о мире. И у проживания под одной крышей с собакой или кошкой (и даже с рыбками!) есть не только плюсы, но, увы, и минусы! Чтобы сделать серьезный шаг, решившись прожить ближайшие несколько лет бок о бок с животным, нужно быть полностью уверенным в том, что вы можете обеспечить достойную жизнь тому, кого приручили. Что вы способны на такие подвиги, как ежедневные прогулки ранним утром в любую погоду, постоянные уборки дома, плановые и внеплановые посещения ветеринара, налаживание отношений с теми вашими друзьями и родственниками, которые не переносят животных на дух, готовность расстаться с массой денег и времени (которые вы раньше тратили на себя) в пользу четвероногого друга... Вы все еще уверены, что домашний питомец – это то, чего вам не хватает для счастья? Тогда читайте дальше!

Собака или кошка? Оставим в стороне шиншил, рыбок, хомяков и прочих мелких домашних зверьков, - при всех их достоинствах они не могут, без сомнения, составить конкуренцию собакам и кошкам в плане настоящего душевного контакта с хозяи-

ном. То же самое касается таких представителей экзотической фауны, как змеи, ящерицы, черепахи и так далее, - животных, которых трудно упрекнуть в особой привязанности к человеку. Вам это надо? Наверяд ли. А раз так, тогда присмотрите себе друга среди собак или кошек. И те, и другие дарят своим хозяевам массу положительных эмоций, любовь и уважение, которые могут стать единственным спасением в равнодушном, а иногда и враждебном мире, помогают справиться со стрессом, легче преодолевать кризисы... Но в то же время это абсолютно разные существа! У кошек более сложная нервная система, и более независимый и непредсказуемый характер, чем у собак. Они не верят в наказания, и поэтому их непросто заставить делать что-либо под угрозой, из-за страха. Собаки же беззаветно любят и боготворят своих хозяев, они стараются предугадать все их желания (и максимально быстро их выполнить), они легко обучаемы. Когда вы заводите собаку - гарантированно получаете друга. Если кошку - соседа по коммунальной квартире, у которого может оказаться такой характер, что скоро вам станет непонятно, кто же в доме хозяин.

Соответственно, тем, кто ищет в лице домашнего питомца верного спутника жизни, который будет счастлив от одного факта вашего присутствия рядом с ним и подчиняться всем вашим требованиям, то вам нужна только собака. Если вы не ждете от нового члена семьи восторженных встреч после работы и абсолютного послушания, а также спокойно относитесь к его самостоятельности и независимости, - выбирайте кошку!

Собака – но какая? У пожилых пар должна быть такая собака, с которой они физически смогут справиться, не только успевая за ней во время прогулки, но и заставляя ее слушаться. Кроме того, у пожилого человека обычно есть свои особые потребности, отличающиеся от потребностей более молодых людей. Часто нет ни сил, ни необходимости иметь большую собаку, поэтому идеальным вариантом для вас будет маленькая или средняя собачка, которая довольствуется относительно замкнутым сидячим образом жизни хозяев, но в то же время вносит приятное разнообразие в серые, похожие друг на друга будни (такса, например, или карликовый пудель). Одиноким людям нужна собака, которая не будет ревновать их к друзьям (особенно противоположного пола), не агрессивная и не надоедливая. Большая спокойная собака может быть хорошим спутником, а если

нужно, то и служить защитой. Идеальный вариант тут - лабрадор-ретривер, родезийский риджбек или колли. Некоторые породы собак, такие, как спортивные или охотничьи (гальго, пойнтер), хоть и необычайно хороши собой и умны, нуждаются в длительных прогулках и активных тренировках. Поэтому, если вы занятой человек и не можете себе позволить минимум 3 часа в день активно гулять с питомцем, то не стоит такого заводить. К тому же, выбирая крупные породы, следует соотносить свои желания с бюджетом, - чем крупнее собака, тем дороже обходится ее содержание, начиная со стоимости корма и заканчивая размерами страховых взносов (ведь животное, как и человека, могут неожиданно настигнуть проблемы со здоровьем, с ним может случиться несчастный случай или оно само может стать причиной последнего, и тут без страхования ответственности владельца животного и медицинской страховки не обойтись!).

А что с кошками? Решающее значение для правильного выбора породы нового питомца имеет стиль жизни будущего владельца кошки. Так, домохозяйки и пенсионеры, проводящие много времени дома, имеют возможность уделять кошке гораздо больше времени и внимания, чем проводящие полный день в офисе деловые люди. Владель-

цу кошки, свободно располагающим своим временем, проще содержать такие требующие активного общения и внимания хозяина породы, как сиамская и абиссинская. А семьям, где есть маленькие дети, или загруженным работой людям, лучше остановить выбор на русской голубой или норвежской лесной кошках. Персидские кошки, правда, тоже не требуют активного общения, зато за их шерстью нужно много и регулярно ухаживать, а для занятого человека обеспечение такого постоянного ухода может оказаться физически невозможным.

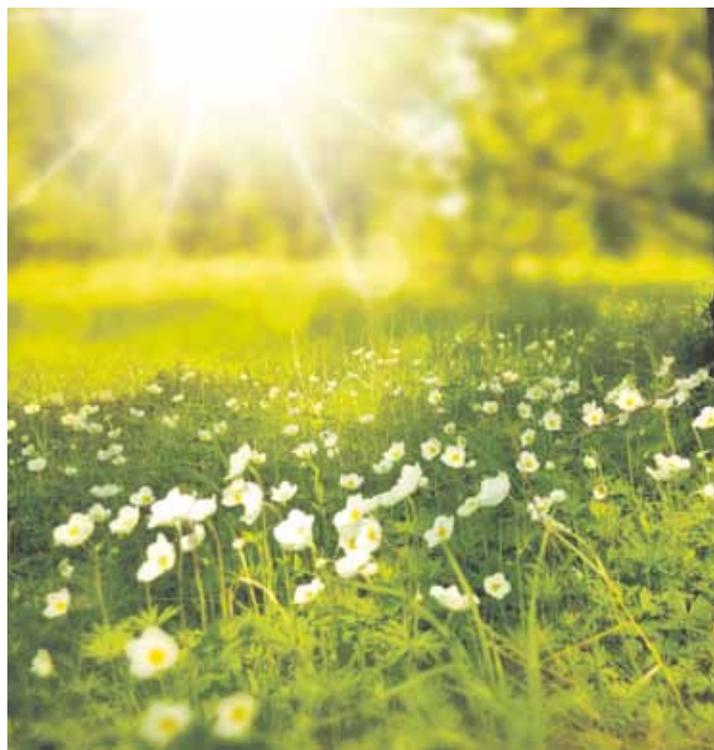
Длинношерстная или короткошерстная? Если вы руководствуетесь только соображениями вроде «от лохматых собак (кошек) больше шерсти», то вы глубоко ошибаетесь! «Гладкие» животные теряют шерсть ровно столько же, сколько длинношерстные, только длина отдельных шерстинок разная, а убирать короткие волоски гораздо сложнее. Конечно, длинношерстных собак и кошек необходимо вычесывать каждый день, иначе их вид будет вызывать лишь жалость и недоумение. Но и короткошерстных питомцев тоже было бы не лишним ежедневно чистить специальной рукавицей... В общем, тут все зависит от ваших вкусов и предпочтений. Как, впрочем, и во всем нелегком деле выбора нового «родственника»!





Место под солнцем

Дни становятся короче, а ночи – длиннее, солнце уже не такое яркое, а самочувствие и настроение оставляют желать лучшего... Знакомо? Если да, то вам не хватает витамина D! И это плохо, потому что недостаток «солнечного» витамина особенно опасен для пожилых людей. При низком уровне витамина D в крови почти на 50% возрастает риск возникновения рака груди, простаты и кишечника, а также остеохондроза, ожирения и сахарного диабета. Все дело в способности чудо-витамина нормализовать скорость обменных процессов, снижать сопротивление организма к инсулину и стабилизировать уровень сахара в крови, а вместе с ним и настроение. А так как синтезируется витамин D в коже под воздействием ультрафиолета, то есть во время пребывания под солнечными лучами, медики рекомендуют всем, чей возраст перевалил за отметку 60, непременно бывать на солнце 10-15 минут 4-5 раз в неделю. Ну, а в холодное время года необходимо обратить внимание на молочные продукты, яйца, печень и жирные сорта рыбы, в которых содержится много «витамина солнца», - и все равно стараться бывать чаще на улице в дневное время.



Какао против диабета

Ученые Университета Бригама Янга открыли особые соединения в какао, помогающие телу выделять инсулин и лучше реагировать на повышение сахара в крови. Потенциально это новая терапия диабета. В какао содержится повышенная концентрация мономеров эпикатехина, при которой, в свою очередь, лучше работают и повышают свою жизнеспособность бета-клетки. А как известно, при диабете наблюдается сбой в работе именно бета-клеток поджелудочной железы, как раз отвечающих за выработку инсулина. В рамках исследования выяснилось, что какао в определенной концентрации защищает бета-клетки от окислительного стресса и делает их митохондрии сильнее. В итоге клетки выделяют больше аденозинтрифосфата, то есть источника энергии клетки, и больше инсулина. И никаких побочных эффектов!

Танцуют все!

Сотрудники Немецкого центра нейродегенеративных заболеваний выяснили, что регулярные занятия танцами обращают симптомы старения мозга вспять. Эксперименты с участием пожилых людей в возрасте от 63 до 78 лет показали, что тренировки на выносливость и танцы одинаково позитивны для мозга. Однако только танцы приводят к значимым изменениям в поведении и к улучшению показателей равновесия. Медики объясняют это тем, что из-за самих особенностей танца нужно приходилось постоянно учиться чему-то новому, вследствие чего возникают новые нейронные связи. Исследование также показало, что люди, страдающие от болезни Альцгеймера, способны восстановить забытые воспоминания, когда танцуют под знакомую музыку. А значит, танцуют все!



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

**VERITAS
Pflegedienst
NRW GmbH**
Hamelner Str. 1
32683 Barntrop
Tel.: 05263 - 95 625 75



Алексей Малахов:

«Я именно из тех, кто должен сделать свое шоу!»



Алексей Малахов, один из самых востребованных и дорогостоящих композиторов постсоветского пространства, не останавливается на достигнутом - его новый телепроект «Ты – звезда» обещает стать самой громкой премьерой сезона.

- Алексей, Вы по праву считаетесь одним из самых востребованных композиторов в России и на Украине. Ваши песни ротируются на ведущих радиостанциях и звучат на популярных телепроектах, Вы автор хитов Аллы Пугачевой, Филиппа Киркорова, Николая Баскова. С чего начался Ваш роман с музыкой?

- Тут можно было бы придумать красивую историю о том, что я с самого детства мечтал о музыке и любил ее. Но на самом деле это не так *(улыбается)*. Я не любил учиться, частенько прогуливал музыкальную школу, за что мне попадало от мамы. Тем не менее,

периодически я заставлял себя садиться за инструмент и разучивать произведения, например, сонаты, которые мне совсем не нравились, но я знал, что так нужно. Относительная любовь к музыке у меня появилась уже в училище, где я познакомился с прекрасными людьми, с которыми дружу до сих пор. Кстати, каждый из них сегодня успешен в своей профессии. Среди них есть педагоги по вокалу, режиссеры, вообще вся наша группа тесно связана с шоу-бизнесом. Когда мне было 25 лет, нам с женой стало тесно в рамках города Николаева, где я работал в театре, творчески мне некуда было расти. Поэтому мы переехали в Киев. Там я начал работать с артистами, одной из первых написал песню для очень известной певицы, которая с успехом ротировалась на радио и телевидении. Постепенно артисты сами начали выходить на меня. В один прекрасный день мне позвонил Филипп Киркоров и ска-

зал, что узнал обо мне благодаря «сарафанному радио». Так мы начали сотрудничать, и на сегодняшний день он приобрел у меня уже порядка 80 песен. Буквально на днях снова звонит Филипп и говорит, что Саше Панайотову понравилась моя песня, и он хочет ее спеть. Я поблагодарил Киркорова, а уже через несколько минут раздался звонок, и на том конце провода я услышал: «Привет, Леш, это Гриша!». Я знал, что Панайотов является подопечным продюсерского центра Григория Лепса, но сделал вид, что не понял, кто со мной говорит. «Да, здравствуйте, какой Гриша? – «Которого в народе зовут Лепсом!». – «А, Гриш, привет!» *(смеется)*, ну то есть немного сыграл, пригодились актерское мастерство. Другими словами, сегодня я уже не волнуюсь, когда мне звонят артисты первого эшелона, вполне могу общаться с ними на равных. Кстати, Гриша в итоге песню для Саши приобрел.



- Наверное, каждый второй, услышав Вашу фамилию, проводит аналогию с известным телеведущим, Вас это не смущает? Или Вы с Андреем на самом деле родственники?

- Да, мне часто задавали этот вопрос, и действительно, многие думают, что мы родственники. В детстве меня это нервировало, помню, что даже хотел поменять ее, но потом перерос это. Сейчас горжусь своей фамилией, с Андреем мы знакомы, иногда списываемся. Я его очень уважаю, для меня он авторитет, человек, который добился многого благодаря целеустремленности и колоссальному трудолюбию.

- Многие композиторы говорят, что первая песня, наверное, самое яркое воспоминание по сравнению даже с самым громким хитом. Помните свой первый опус?

- К сожалению, самые первые песни я не помню. Помню только, что называл их незатейливо, вроде «Солнце», «Небо» или «Тучка, не плачь» (улыбается). Одно могу сказать точно, что очень любил группу «Стрелки», у меня были все их диски! Я обожал поп-музыку!

- Что или кто Вас вдохновляет на рождение новых песен?

- Я не могу выделить что-то одно, что меня бы вдохновляло. Для меня написание песни это работа. Я просто сажусь за компьютер, включаю клавиши и начинаю создавать. Иногда даже заставляю себя это делать, но, начав процесс, уже не могу остановиться. Как правило, 3-4 часа у меня уходит на написание трека. Безусловно, вдохновением для меня являются путешествия, я безумно это люблю. Мое сердце - это Нью-Йорк, а моя душа - Таиланд. Я всегда беру с собой аппаратуру - клавиши, компьютер, - и, находясь за границей, тоже работаю.

- Откройте секрет, как именно Вы создаете музыку для того или иного исполнителя? Чем Вы руководствуетесь при создании композиций?

- Когда я сажусь писать песню, я не делаю это для кого-то, это просто душевный порыв. Я не знаю, каким в итоге получится стиль, темп, я просто творю. Да, как в любом правиле, здесь бывают исключения. Когда я пишу для Аллы Борисовны, то делаю это специально для нее. Как то она позвонила мне и сказала, что у нее есть пара идей насчет песни, стала мне объяснять, но я остановил ее и попросил просто напеть мне мелодию и прислать голосовое сообщение на WhatsApp. Остальное я доделываю сам. Так

же и с Филиппом, когда пишу для него, то демо-запись делаю, имитируя его голос.

- Можете ли пойти на компромисс с собственным вкусом и внести исправления в готовую работу, если они слишком близки Вам по духу?

- Когда песня закончена, я ее откладываю «на полку». Как бы она мне ни нравилась, я о ней забываю уже на следующий день, потому что начинаю писать новую. Что-то менять и исправлять в уже готовом материале я не люблю и артисты это знают. Когда меня просят поменять аранжировку или текст, я говорю, что сделать это может любой, кому они доверяют. То есть после того, как вы приобрели песню, вы можете делать с ней все, что угодно. Я не люблю переделывать свою работу.

- Вы пишете песни на заказ, или они возникают по велению души?

- На заказ я не пишу, а если кто-то очень настаивает, что я осознанно называю завышенную цену, чтобы человек отказался. Но находятся такие, кто принципиально хочет, чтобы автором был я и готов платить за это большие деньги.





- Есть ли песня, которой Вы гордитесь больше всего?

- Я горжусь той песней, которую я написал только что. Назавтра у меня появляется уже новый повод для гордости – новая композиция. Конечно, я горжусь тем, что написал для Аллы Пугачевой. То, что такая мега-артистка услышала меня и обратила свое внимание, дала и открыла дорогу моему творчеству, чтобы мои песни услышали миллионы людей – это дорогого стоит, я ей очень благодарен. Горжусь и тем, что мои песни открывают шоу Филиппа Киркорова и Николая Баскова.

- В последнее время во всем мире очень популярны телепроекты, где участники демонстрируют свои вокальные таланты. Теперь и Вы ищете будущих звезд на телевизионном вокальном конкурсе «Ты – звезда», - расскажите об этом шоу!

- За свою жизнь я прошел много конкурсов, участвовал в разных кастингах, получал призовые места, гран-при. Раньше я хотел быть артистом, но к счастью, Бог повел меня по другому пути, и я стал композитором. Много лет назад я даже принимал участие в отборочных турах украинской «Фабрики звезд». Помню, как моя жена Светлана сказала мне: «Леш, есть люди, которые участвуют в шоу, а есть те, кто рожден, чтобы создавать такие шоу. Вот ты именно из тех, кто должен сделать свое шоу...». Эта фраза надолго запала мне в душу. И вот однажды мы сидели за чашечкой кофе с моей клиенткой, подругой, оперной певицей Олесей Лагутиной, ученицей великой Елены Образцовой. И она спросила, а почему бы мне не создать шоу? Я, как человек творческий и активный, ответил, а почему бы и нет? Так родилась идея конкурса «Ты – звезда». Поступает множество заявок от очень талантливых людей, многие из них, кстати, являются мо-

ими клиентами. У них уже есть свои песни и клипы, концертный репертуар, но все равно им интересно принять участие в моем проекте, поскольку они знают, что то, что я делаю, будет круто! Это будет шикарное шоу с потрясающим светом и звуком, я обещаю не подвести!

В жюри у нас будут настоящие профессионалы: Согдиана, Анастасия Волочкова, Наталия Власова, Диана Гурцкая, Сергей Зверев, Прохор Шаляпин, Анжелика Агурбаш, Елена Максимова.

- Как Вы справляетесь с издержками публичной профессии – постоянными стрес-

сами, моральными и физическими нагрузками?

- Я еще не настолько медийное лицо, которое узнавали бы на улицах или фанаты не давали бы мне проходу (улыбается). Бывает так, что со мной знакомят человека, а он говорит, что знает меня. И я понимаю, что в каком-то смысле я известная личность! Раньше я читал в Интернете злостные комментарии в свой адрес, переживал, конечно, по этому поводу. И, кстати, Филипп мне говорил, что делать этого не стоит. Приводил в пример себя и своих злопыхателей. Они всегда были и будут. Главное, не обращать на них внимания. Как говорится, собаки лают – караван идет.

- А Вы никогда не задумывались о том, что было бы, если бы Вы не музыкальную карьеру, а что-то другое? Можете ли Вы представить себя в какой-то иной ипостаси, попробовать другой род занятий?

- Практически 10 лет я проработал в Музыкальном Театре Драмы и Комедии в Николаеве и не могу сказать, что любил это. Доходило даже до тошноты, настолько я переживал и нервничал. Но мне надо было кормить семью, и я вел себя как мужчина, отодвигал свои «не хочу» на второй план. Думаю, все сложилось так, как должно было, и я очень рад, что сегодня занимаюсь любимым делом, которое приносит мне огромное удовлетворение.

- Расскажите о планах на будущее!

- Планы на будущее мне пишут Вселенная и Бог. Я очень надеюсь, что их сценарий будет благоприятным для меня и для людей, которые идут со мной по жизни.



Немного о фитодизайне

Расставляя вазы с цветами и поливая растения в горшках, все мы становимся немножко фитодизайнерами.



О том, что с помощью зеленых насаждений любое, даже самое скучное, жилое пространство можно сделать уютным и комфортным, внести в него свежие, необычные и оригинальные нотки и придать индивидуальность, люди знали еще с незапамятных времен. Конечно, неизвестно достоверное, кто именно придумал украшать пещеру листьями папоротника, но идея художественного проектирования облика интерьеров с использованием растений оказалась весьма здоровой и не замедлила воплотиться в жизнь. С течением времени менялись вкусы и мода, предпочтения и правила, но озеленение жилища оставалось беспроектным способом изменения (понятно, к лучшему!) и оживления интерьера, а также источником положительных эмоций. И сегодня букеты и прочие зеленые композиции являются одним из самых простых и эффективных методов освежить даже самую спартанскую обстановку, придать ей неповторимую атмосферу естественности и гармонии и внести в нее романтические нотки, параллельно очищая воздух от пыли и насыщая его кислородом.

Несомненно, можно пойти на поводу у своих желаний и вкуса и подойти к озеленению интерьера согласно собственным представлениям о прекрасном. А можно... сделать то же самое, предварительно ознакомившись с базовыми принципами фитодизайна, и гарантированно наслаждаться превосходным результатом! Принципы эти достаточно просты и логичны, и первый (он же главный) из них гласит: растения должны гармонировать с интерьером. Так, кру-

жевые или ажурные культуры не слишком украсят комнату, оформленную в стиле хай-тек, а экстравагантные растения с тончайшими стеблями и листьями, создающие необычные силуэты, будут не слишком хороши в ностальгическом оформлении. Для классики и стиля барокко лучше выбирать только цветы с классической формой соцветий и безупречными, строгими листьями, а для интерьера в стиле «Прованс» или «кантри» – что-то воздушное, яркое, душистое вроде лаванды или розмарина. К однотонным обоям лучше подобрать мелколистные и пестрые цветы, а для стен с узором – древовидные растения с крупными округлыми листьями. Продумывая фитодизайн своей квартиры, избегайте пестроты: желательно, чтобы горшки были выполнены в одной цветовой гамме и сочетались с другими предметами интерьера. При этом 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.

Второе по важности правило, которое должны помнить все фитодизайнеры (и применившие к ним), – небольшие помещения лучше озеленять вертикально, а просторные – заставлять и заполнять большим количеством зелени. Если в комнате минимум мебели и аксессуаров, не стремитесь заполнить все свободное место цветами, это мо-

жет выглядеть слишком ярко. Лучше поставить одно-два крупных растений, которые не только полностью преобразят атмосферу в любом скучном уголке, но и отвлекут внимание от любой неприглядной детали. Особенно сильно такой эффект проявляется при размещении на уровне столешниц или кофейных столиков. Но следует учитывать и еще одну особенность таких «растений-индивидуалистов»: даже самые невесомые и прозрачные из них скрадывают пространство и визуальное его уменьшают. Чем сильнее они влияют на уют и чем наряднее делают обстановку, тем укромнее и камернее воспринимается комната или ее отдельная зона, тем больше теряется ощущение простора.

Немаловажны при выборе растения и характеристики его будущего обиталища, в первую очередь уровень освещенности и влажности воздуха. Хотя и тут есть исключения, – так, «приспособленцы» вроде герани, диффенбахии, сансеvierы и фикусов прекрасно чувствуют себя везде, и в тени, и на солнце. Интересно, что при этом они прекрасно очищают воздух, успокаивают и устраняют стрессы и бессонницу.

И напоследок – любые правила подразумевают исключения. Главное, чтобы вам нравилось то или иное растение, а также эффект, производимый им в том или ином помещении. А цветы, неприятные для вас, лучше не держать в доме, потому что они все равно не будут хорошо расти в обстановке антипатии, – даже если соблюдены все принципы фитодизайна!

Гороскоп

**Овен**

Октябрь ни для кого не пройдет спокойно и беззаботно, и Овны, увы, тут не исключение. Вам предстоит преодолеть много проблем и испытаний. Но не падайте духом, ведь трудности даются для того, чтобы стать сильнее, а также, чтобы научиться ценить то, что уже есть.

Телец

Тельцы в середине осени столкнутся с неожиданностями, причем не обязательно приятными. Что ж, всякое бывает, и со временем вы поймете, что подобные повороты в жизни - только в лучшую сторону.

Близнецы

Для Близнецов октябрь станет удачным месяцем. Звезды будут благоволить любым начинаниям и стремлениям, так что не теряйтесь и используйте этот благополучный период на полную катушку.

Рак

В октябре Раки будут ощущать постоянное напряжение и дискомфорт. Чтобы избавиться от всего этого, всего-то и нужно, что посмотреть на окружающую вас действительность под новым углом, что-то переосмыслить и научиться ценить мелкие радости жизни.

Лев

Львам сейчас полезно постоянно помнить, что все тайное имеет склонность рано или поздно становиться явным. А значит, хотя бы временно перестаньте совершать поступки, о которых вам бы не хотелось рассказывать в семейном кругу...

Дева

В октябре Девы убедятся в истинности утверждения «все, что нас не убивает, делает нас сильнее». Вы сами поразитесь своей способности не пасовать перед лицом трудностей и научиться наконец ценить то, что вы имеете.

Весы

Весам рекомендуется сейчас не совершать необдуманных трат и дважды думать перед тем, как что-то говорить. Тогда вы сумеете избежать множества неприятных ссор и изматывающих конфликтов.

Скорпион

Скорпионов в октябре перестанет удовлетворять текущее положение дел. Вы наконец-то четко осознаете, чего вам хочется получить от жизни, и вряд ли отыщется такая сила, которая сможет остановить вас на пути к цели!

Стрелец

Звезды советуют Стрельцам померить уровень амбиций и не пытаться самоутвердиться за счет близких людей. Сдерживайте свои эмоции и не доводите дело до конфликта (иначе вам придется горько пожалеть о содеянном).

Козерог

Козероги наконец-то сделают судьбоносный вывод, что все, что ни делается, к лучшему. Преодолевая трудности, вы оттачиваете свое умение ориентироваться в сложных ситуациях, а оно вам очень пригодится в самое ближайшее время.

Водолей

Дорогие Водолеи, октябрь – лучшее время подумать о том, верной ли линии поведения вы придерживались в последнее время. Не бойтесь отступить, если поймете, что ошибались, - таким образом вы избежите многих неприятностей.

Рыбы

Рыбам в октябре нужно или сделать решительный рывок (это потребует энергии, но принесет потрясающие плоды), или вовсе ничего не делать, но ничего и не получить. Между двумя указанными крайностями находятся только проблемы, разочарования и неудачи. Выбирайте!

События октября

2 октября 1990 года

В полночь этого дня перестала существовать Германская Демократическая Республика.

4 октября 1957 года

В Советском Союзе с полигона Тюра-Там был запущен первый в мире искусственный спутник Земли. Он совершил 1 440 оборотов по околоземной орбите и через 4 месяца сгорел в атмосфере.

8 октября 1896 года

В этот день был впервые опубликован индекс Доу-Джонса, ставший главным показателем ситуации на американских биржах и являющийся таковым и поныне.

11 октября 1963 года

В Грассе от рака печени скончалась 47-летняя Эдит Пиаф, знаменитая французская певица, прошедшая путь от пения в кабаре до сольных выступлений в самых престижных залах мира и по праву носившая звание «хрустального голоса Франции».

15 октября 1814 года

День рождения Михаила Юрьевича Лермонтова, гениального поэта, переводчика и драматурга. «Русский Байрон» прожил очень недолгую жизнь (всего 26 лет), но оставил уникальное творческое наследие, по сложности и богатству своих мотивов занимающее исключительное место в мировой литературе.

18 октября 1941 года

В Токио был арестован советский разведчик Рихард Зорге, первым сообщивший точную дату нападения Гитлера на СССР. Он же предупредил Сталина о том, что в 1941 году Япония объявлять войну Советскому Союзу не будет, что позволило СССР перебросить на Запад с Дальнего Востока 26 свежих дивизий, 16 из которых участвовали в битве под Москвой, что позволило отстоять столицу. Тем не менее ни сталинское руководство, ни разведка не предприняли никаких шагов для обмена Зорге, и в 1944 году тот был казнен японцами.

21 октября 1994 года

Академия Российского телевидения за наиболее значительные достижения в области телевизионного искусства учредила ежегодную премию «ТЭФИ» (от ТелеЭФИр), представляющую собой аналог американской «Эмми». Первая церемония вручения премии прошла 5 мая 1995 года в МХАТ имени А. П. Чехова.

29 октября 1923 года

Правительство Кемаля Ататюрка объявило Турцию республикой. Начался процесс преобразования исламского султаната в националистическое светское государство.

31 октября 1517 года

Мартин Лютер, доктор теологии и профессор Виттенбергского университета, приколотил на ворота церкви в Виттенберге свои знаменитые 95 тезисов против торговли индульгенциями. Согласно этому документу христианин может получить прощение грехов только при искреннем раскаянии, и заменить его не могут никакие бумажки, широкая продажа которых есть, в сущности, не что иное, как мошенничество. С этого имевшего огромный общественный резонанс выступления началась эпоха Реформации в Европе.



2



8



11



15



29

Автобукварь, или такие разные машины-2

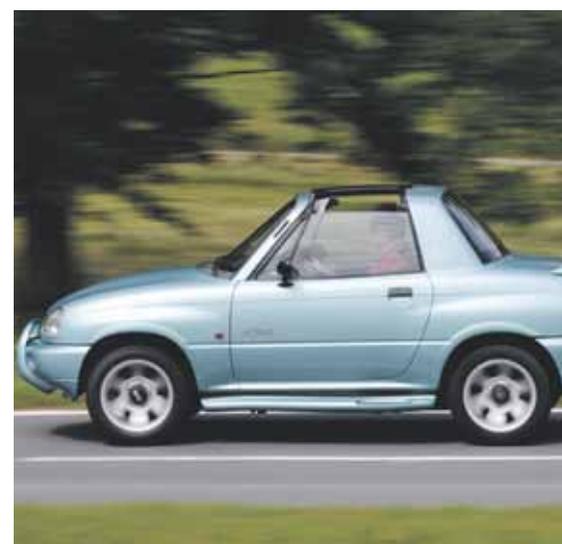


Продолжаем рассказ о различных вариантах кузовов, созданных за более чем столетнюю историю автомобилей. Некоторые из них достались машинам по наследству от конных экипажей, некоторые появились позже. Одни стали настоящей классикой автожанра, а о других сейчас можно лишь прочитать в специализированных изданиях. В многообразии автомобильных кузовов порой путаются даже специалисты. Но мы-то с вами знаем, что к чему!

Тарга

Так называется автомобиль со съемной средней частью крыши, а в некоторых моделях убирается еще и заднее стекло (то есть съем-

ным здесь является не весь верх, а лишь его элементы). В этом случае машина превращается в подобие кабриолета, обеспечивая его водителю и пассажирам встречу со свежим ветром и другие «воздушные» ощущения, при этом в любой момент можно вернуться на исходные позиции. Тарга - это обязательно спортивное купе, в подобном кузове выпускаются, например, и внедорожники (Suzuki X-90). Впервые термин «тарга» ввела компания Porsche в 1966 году после гонки Targa Florio, в которой пилоты легендарной немецкой фирмы использовали модели с таким кузовом. По сей день Porsche Targa 911 считается «чистейшей прелестью чистейшим образцом», и уж точно одной из самых продаваемых моделей в своем классе.



Пикап

Пикап, позиционируемый производителем как «машина для активного образа жизни» - это построенный на базе легковой машины или внедорожника небольшой грузовой автомобиль с открытой платформой, отделенной от пассажирского салона жесткой (иногда съёмной) перегородкой. Как понятно уже из названия (pick-up по-английски - поднимать, забирать, отрывать), пикапы появились в Америке в начале прошлого века, где долгое время считались сугубо утилитарными автомобилями, прежде всего, необходимыми фермерам и представителям мелкого и среднего бизнеса, и в качестве вспомогательных развозных грузовиков транспортных, сервисных, строительных и дорожно-ремонтных компаний. Соответственно, рядовым гражданам они были практически неинтересны. Однако в какой-то момент, а точнее, в 80-х годах XX века, машины с кузовом «пикап» обрели у себя на родине просто сумасшедшую популярность. Объяснялось это их относительной дешевизной в сравнении с легковыми автомобилями, при этом пикапы фактически сравнивались с последними по оснащённости и комфортности кабин и системам пассивной безопасности, а появление сверхмощных двигателей типа V10 обозначило их превосходство даже над спортивными легковыми автомобилями по динамике и тяговым возможностям при буксировке достаточно тяжелых прицепов. Помимо этого, пикап можно было как использовать для перевозки крупногабаритных грузов (а управлять им гораздо легче, чем грузовиком!), так и как легковую машину. Вслед за Аме-

рикой повальная мода на пикапы охватила и Азию, точнее, Японию, правда, изделия Toyota и Nissan были более компактными и экономичными. Но самым большим спросом пикапы пользовались (и, к сожалению, продолжают пользоваться) в горячих точках планеты - и совсем не в мирных целях. На их базе оказалось очень удобно сооружать подвижные огневые точки, размещая в кузове крупнокалиберные пулеметы, безоткатные пушки, минометы или даже компактные реактивные установки залпового огня. Подобного рода «тачанки» являются «героями» локальных конфликтов в Афганистане, Колумбии, Никарагуа, Ираке и Сирии, и сдавать своих позиций в этом сегменте не собираются.

Лимузин

По-русски лимузин - это седан повышенной комфортабельности, созданный на основе полноразмерного седана, но обладающий специально удлиненным кузовом, вытянутой назад крышей и увеличенной колесной базой. Часто за первым рядом сидений в такой машине установлена перегородка с опускающимся стеклом, изолирующая пассажирский салон от водителя и переднего пассажира. По одной из версий, название происходит от французской провинции Лимузен, у жителей которой в моде были удлиненные капюшоны. Немецкое обозначение этих машин - Pullman - связано с именем американца Джорджа Пульмана, в середине XIX века производившего комфортабельные железнодорожные вагоны. А где поезда, там и автомобили, подумал как-то Пульман, - и предложил удлинить кузов обычной

машины за счет специальной вставки. Идею подхватил Генри Лиланд, начавший выпуск лимузинов в своей компании Lincoln, и не прогадал: увеличенный салон позволял повысить комфорт пассажира и оборудовать машину всем необходимым для отдыха. Так начался серийный выпуск лимузинов, первые из которых, кстати, были куплены для гаражей президентов США, и исправно несли службу на протяжении не одного десятка лет. А после того, как Lincoln стал частью Ford Motors Company, при производстве этого вида автомобилей акцент стал делаться на подчеркнута роскошном дизайне внутренней отделки, - совсем неспроста лимузин часто еще называют «машиной для богатых»! На европейский континент эта форма машины добралась только в середине прошлого века, - и натолкнулась вначале на неприятие. Понятно, почему: приобрести в частное пользование лимузин могли считанные единицы, кроме того, ездить каждый день на нем тоже очень относительное удовольствие. А вот сдавать лимузины напрокат, да еще со специально обученным водителем впридачу, оказалось весьма разумным и прибыльным делом! «Дворцы на колесах» стали таким образом доступны более широким массам, и сегодня взять лимузин в аренду может практически каждый. Даже знаменитый American Dream, самый длинный лимузин в мире (его длина составляет 30,48 метра, 26 колес несут на себе начинку в виде огромной водяной кровати, небольшого бассейна с джакузи, вертолетной площадки и так далее) можно взять напрокат - и почувствовать себя калифом на час. Иногда это действительно помогает.





Вопросы без ответов

Человечество все дальше и глубже проникает в тайны Вселенной, макро- и микромира. Но, как ни парадоксально, даже создатели (и пользователи) адронного коллайдера не могут точно сказать, отчего мы видим сны, зачем стареем, как работает наша память... Поразительно, но ответы на эти и прочие жостаточно простые вопросы до сих пор ставят науку в тупик!

Откуда берутся сны

Сны видят абсолютно все люди, - но вот почему, точно не знает никто. Согласно одной из существующих теорий, во сне организм проверяет связи в мозгу, активируя различные каналы. Приверженцы другой утверж-

дают, что во сне мозг обрабатывает информацию, на которую ему не хватило времени днем, а также укрепляет мысли и воспоминания. Впрочем, ни одно из этих предположений не доказано, к тому же сны далеко не всегда связаны с воспоминаниями. Достоверно известно лишь одно: ночной сон критически важен для выживания млекопитающих. Долгое лишение сна может приводить к перепадам настроения, галлюцинациям, а в некоторых случаях даже к смерти.

Почему одни люди - «совы», а другие - «жаворонки»

У любого живого создания, наделенного мозгом, есть так называемые «биологиче-

ские часы». Как именно они функционируют, ученые установили: за управление суточным ритмом организма отвечает так называемое супрахиазматическое ядро гипоталамуса, самым явным эффектом работы которого является цикл «бодрствование — сон», а также управление процессом переваривания пищи, температурой тела, кровяным давлением и производством гормонов. А вот отчего биологические часы у всех функционируют по-разному, непонятно. Некоторые ученые полагают, что на них влияет интенсивность освещения, активирующая выработку гормона мелатонина. С другой стороны, если человек — ярко выраженная «сова», то он будет таковым и летом, и зимой, независимо от яркости света...

Зачем мы смеемся

Смех – одно из наименее понятных проявлений человеческого поведения. При искреннем смехе активируется три области мозга: когнитивная, чтобы понять шутку; движения, чтобы управлять мускулами лица; эмоциональная, дающая «веселое» ощущение. Но почему некоторых людей смешат одни вещи, а других – совсем иные, науке не известно. Все, что известно наверняка – смех улучшает наше самочувствие.

Отчего мы разные

В делящейся уже очень долго дискуссии, что же больше влияет на нас – гены или воспитание, ученые собрали очень много фактического материала. И этот материал подтверждает... обе точки зрения, или даже их сочетание. Хотя изучение отдельных генов показало, что некоторые черты характера могут закладываться еще до рождения, воспитание и окружение также очень сильно влияют на то, кем мы являемся и что делаем.

Что такое сознание

Что такое сознание, как и из чего оно создается, и, самое главное, почему у каждого человека оно индивидуально – загадка, преследующая ученых с античных времен. Известно лишь одно – процессы в мозгу создают субъективные ощущения, уникальные для каждого человека. Но отчего так происходит, пока что непонятно. И, похоже, в ближайшем будущем ответа на этот вопрос не будет...



ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Уважаемые подписчики!

Огромная просьба **заполнять и присылать в редакцию подписной купон перед тем, как осуществлять абонентский платеж!** В противном случае доставка газеты Вам на дом не представляется возможной!

Искренне Ваши, сотрудники редакции

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
IBAN: DE59100208900355980170** с пометкой «Abo Zeitung Wremja», Вашими именем и фамилией!

Имя, фамилия/Vorname, Name:

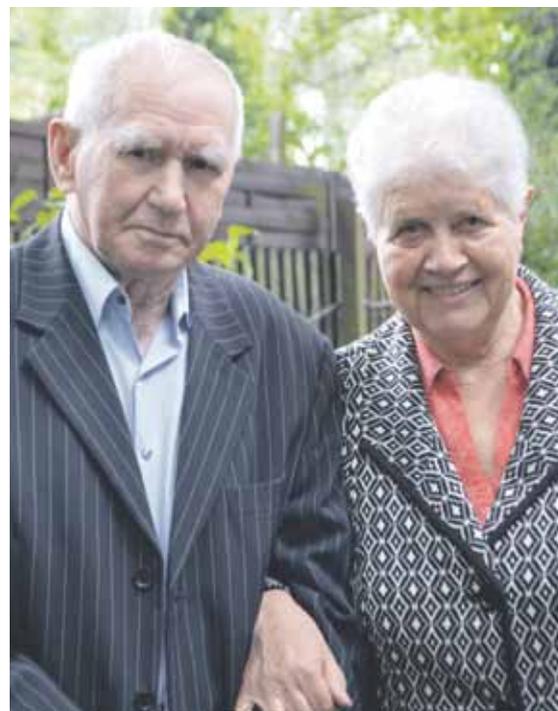
Адрес/Adresse:

Контактный телефон/Telefon:

Дата, подпись/Datum, Unterschrift:

День пожилого человека

В золотую осеннюю пору в резиденциях для пожилых людей «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» стало доброй традицией отмечать День пожилых людей. Этот октябрьский день - особый праздник, когда в уютной домашней обстановке все самые добрые слова обращены к людям, прошедшим большой жизненный путь, праздник добра и уважения, благодарности, заботы и внимания. Мы очень хотели сделать этот день незабываемым, поэтому постарались разнообразить праздничную программу, а также порадовать наших дорогих подопечных особенно вкусными блюдами и приятными сюрпризами. Надеемся, что нам это удалось – еще раз поздравляем всех представителей старшего поколения и желаем им от всей души доброго здоровья, хорошего настроения и долголетия!



ПОЗДРАВЛЯЕМ ЮБИЛЯРОВ!

Поздравляем от всей души именинниц, отмечающих свои дни рождения в октябре, наших замечательных сотрудниц

Татьяну Штайгервальд и Татьяну Ренье. Дорогие Танечки, примите наши самые теплые, искренние пожелания здоровья, счастья, уважения окружающих и любви родных!



Светлых и теплых
Танечкам дней,
Зим - покороче,
А лет - подлинней.
Солнышко дарит всегда пусть тепло,
А в дом прибывают
Любовь и добро.



5 октября - День учителя

Поздравляем всех учителей, как настоящих, так и бывших, с профессиональным праздником! Ведь учитель - это навсегда, это больше, чем профессия, это призвание. Спасибо вам, дорогие, за вашу мудрость, терпение и добро! Пусть на вашем жизненном пути будет как можно больше понимания и тепла, и пусть в ваш адрес почаще звучат слова благодарности и признания!

Строгим и ласковым,
Мудрым и чутким,
Тем, у кого седина на висках,
Тем, кто недавно из стен институтских,
Тем, кто считается в средних годах,
Тем, кто поведал нам тайны открытий,
Учит в труде добиваться побед,
Всем, кому гордое имя - учитель,
Низкий поклон и горячий привет!



Если Вам или Вашим близким необходимы профессиональный уход и опека, постоянное внимание и забота, общение и душевное тепло, добро пожаловать в один из наших жилых комплексов-резиденций для пожилых людей! В «Nestwärme», «Glücksklee», «Sonnenhaus», «Sorglos Wohnen» и «Bienenwiese» предоставлены все условия для того, чтобы сделать «осень жизни» как можно более солнечной!

Звоните, мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!



Елена Пауль (патронажная служба Veritas, консультации на русском языке)

030 / 99 27 31 59, 0163 688 60 55

На экранах



С 5 октября 2017 года
BLADE RUNNER 2049
 («БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ 2049»)

Режиссер: Дени Вильнев

Авторы сценария: Хэмптон Фанчер, Майкл Грин, Филип К. Дик

В ролях: Харрисон Форд, Райан Гослинг, Джаред Лето

Офицер полиции Кей становится обладателем секретной информации, которая ставит под угрозу существование всего человечества. Желая найти ключ к разгадке, он решает разыскать Рика Декарда, бывшего офицера специального подразделения полиции Лос-Анджелеса, который бесследно исчез много лет назад.

С 12 октября 2017 года
AMERICAN ASSASSIN
 («НАЕМНИК»)

Режиссер: Майкл Куэста

Авторы сценария: Стивен Шифф, Майкл Финч, Эдвард Цвик

В ролях: Дилан О'Брайен, Тейлор Китч, Майкл Китон

Трагическая гибель подруги Митча в результате теракта становится еще одним поводом для решения заместителя директора ЦРУ включить его в программу обучения агентов для предотвращения террористических операций и охоты на преступников. Вместе с ветераном Холодной войны Стэнном Митчу предстоит найти и остановить неизвестного оперативника, планирующего начать Третью мировую войну на Среднем Востоке.

С 19 октября 2017 года
GEOSTORM
 («МАГНИТНАЯ БУРЯ»)

Режиссер и автор сценария: Дин Девлин

В ролях: Джерард Батлер, Эбби Корниш, Эд Харрис

Когда катастрофическое изменение климата ставит под угрозу само выживание Земли, мировые правительства объединяются и создают всемирную сеть спутников, окружающих планету и вооруженных геоинженерной технологией для предотвращения катастрофы. Но как раз в преддверии сильнейшей магнитной бури система начинает выходить из-под контроля...

SCHNEEMANN
 («СНЕГОВИК»)

Режиссер: Томас Альфредсон

Авторы сценария: Хусейн Амини, Питер Стрехан

В ролях: Майкл Фассбендер, Ребекка Фергюсон, Джеймс Д'Арси

Детектив Харри Холе расследует серию загадочных убийств, произошедших в Осло: с появлением первого снега бесследно исчезают молодые женщины, а на месте преступления после его совершения неизменно появляется снеговик. Нужно успеть распутать это сложное дело до того, как снег выпадет вновь.

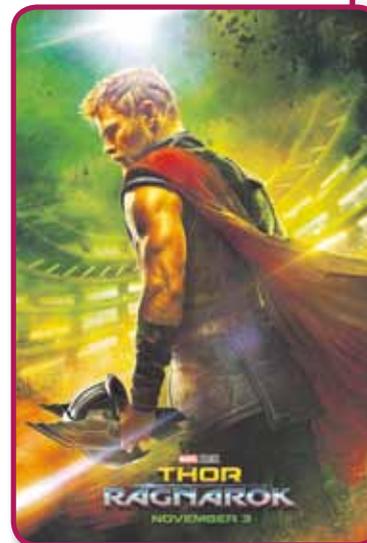
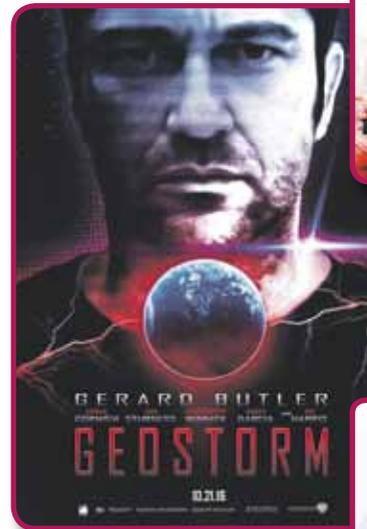
С 31 октября 2017 года
THOR: RAGNAROK
 («ТОР: РАГНАРОК»)

Режиссер: Тайка Вайтити

Авторы сценария: Эрик Пирсон, Стэн Ли, Ларри Либер

В ролях: Крис Хемсворт, Идрис Эльба, Энтони Хопкинс

Вернувшись в Асгард в поисках таинственного врага, ведущего охоту на Камни Бесконечности, Тор обнаруживает, что действия его брата Локи, захватившего трон, привели к приближению Рагнарока, последней битвы богов, последствием которой станет полное уничтожение мироздания. Кто, если не Тор, может предотвратить это событие?



«Уж небо осенью дышало...»



С наступлением осени приходит время готовить новые блюда из сезонных продуктов!

Салат-спагетти из овощей

Ингредиенты: 300 г свеклы, 300 г моркови, 300 г цукини, 75 г семян льна, соль, перец по вкусу

Для заправки: 100 мл оливкового масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 25 г мисо-пасты

Промыть и очистить от кожуры свеклу, морковь и цукини. Тонко их нарезать или натереть на терке, чтобы получились тонкие нити, похожие на спагетти. Смешать оливковое масло, мисо-пасту и яблочный уксус, посолить и поперчить. Соединить в емкости овощи, посолить, поперчить, добавить заправку и перемешать. Украсить семенами льна.



Закуска из сельди

Ингредиенты: 10 маленьких картофелин, 1/3 стакана маринованных кусочков сельди, 2 чайные ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 чайная ложка каперсов, веточки укропа для украшения

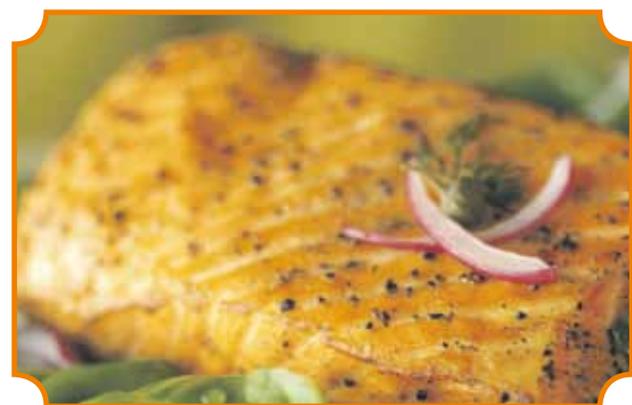
Отварить картофель целиком с кожурой до мягкости (около 15 минут). Слить воду и охладить под холодной проточной водой. При помощи ножа для очистки овощей отрезать около 0,3 см от нижней части каждого клубня картофеля так, чтобы его можно было поставить на тарелку. Отрезать верхушку каждого клубня и тщательно вырезать середину. Смешать предварительно измельченную сельдь, зеленый лук и каперсы. Наполнить картофель этой смесью. Подавать на блюде, украсив веточками укропа.



Тыквенный суп

Ингредиенты: 150 г тыквы, 30 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 30 мл белого сухого вина, 80 мл воды или овощного бульона, 60 мл сливок, корень имбиря, розмарин, соль, перец и петрушка по вкусу

Лук, чеснок, тыкву, имбирь почистить, нарезать произвольно, но не крупно. На растительном масле обжарить лук и чеснок, затем добавить тыкву, перец чили и розмарин, а потом жарить еще 5-7 минут. Добавить вино, имбирь и овощной бульон. Довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой 15-20 минут. Розмарин вынуть, измельчить блендером суп до однородной консистенции, добавить сливки, перемешать, довести до кипения, посолить и варить под крышкой еще пару минут. При подаче посыпать мелко порубленной петрушкой.



Лосось с грибами

Ингредиенты: 250 г лосося (филе), 70 г грибов, 30 г сливочного масла, 10 г жареных орехов

Филе лосося надрезать вертикально до кожи, а затем раскрыть как книгу. Свежие грибы нарезать тонкими ломтиками. Каждый кусочек гриба промокнуть в растопленном сливочном топленом масле и выложить на рыбу в виде чешуи. Сверху смазать маслом и поставить в холодильник, чтобы масло застыло (максимум на 15 минут). Затем накрыть пергаментной бумагой и положить на сковороду бумагой вниз. Жарить до золотистой корочки у грибов. Затем стейк лосося перевернуть на другую сторону и довести до готовности.

Сливовый пирог

Ингредиенты: 12 слив, 3/4 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1 стакан муки, 2 яйца, 1 чайная ложка разрыхлителя, соль, корица по вкусу

Взбить масло с сахаром, предварительно отсыпав 2 столовые ложки для присыпки слив. По одному добавлять яйца и соль. Взбить еще раз. Ложкой вмешать муку, перемешанную с разрыхлителем. Форму смазать маслом, присыпать мукой, выложить тесто, разровнять. Сливы разделить на половинки и разложить сверху на тесто, не вдавливая. Смешать 2 столовые ложки сахара с корицей, присыпать сливы. Пирог поставить в предварительно до 175-180 градусов духовку и выпекать 40-45 минут.





СКАНВОРД

Злая ирония	Стушивший туман	Движение воды						Борьба без правил	Монгольская пустыня			
				Разновидность, тип	Персидская монета		Лошадиный аллюр					
Японский нож	Болотное топливо				Подземный ключ			Перекусыватель	... Ричардс			
			Старая кляча	Кормовое растение								
Камень для кладки	Джонни ...					Вязкая мера	Красная утка	Любовь Туля				
		Результат					Болотная трава					
Орудийная пальба	Подруга павлина					Гряда						
								Биограф Робинзона	Якутия по якутски			
					Скисшее вино			Этап конкурса			Сильное негодование	
						Ящик фараона			Носатая обезьяна		Накидка на лицо	
				Срочнее не бывает	Клей							
Боевой друг Арамиса	Маленький фильм						Узкое место реки	Соединение с кислородом				
			Пухлый малыш	Режиссер-сказочник	Царские апартаменты							
Сельдь	Будущие мышеловы				Олухший блин	Толстая птица	Охотничья сумка					
			Летняя передышка	Войско, рать								
Звук из-под копыт	Мастер красноречия						Желтозем	Все дело в папке				
			Часть акта в драме	Кто-то								
Нефтяной продукт	Супер-некрасавец							Фруктовый "огород"				
			Китайская крапива	Защита		Вид						
... Павлинши	Итальянский фуорер				Укрытие пехотинца			Деньги Японии				

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:

Diamant Werbeagentur und Druckerei GmbH
Arthur-Scheunert-Allee 2
14558 Nuthetal

Bildredaktion und Grafik / Дизайн и графика:

Kirill Singer / Кирилл Зингер



Anzeigendisposition / Размещение рекламы:

Veritas Beteiligung und Management GmbH
Wilhelmsaue 1 | 10715 Berlin

Geschäftsführer / Директор:

Dipl.-Ing. Alexander Grün / Александр Грюн

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



Собрались вместе пять подружек, а говорить не о чем. Потому что собрались все.

У меня плохое зрение, и я ношу очки. Иногда люди отбирают их у меня, примеряют и спрашивают: „Мне идет?“. Что должен я вам ответить, загадочные говорящие пятна?

- Дорогая, я ребенка из садика привел!
- Чудесно, как назовем? Наш-то в школе учится!

Лучший способ рассказать детям о налогах — съездать 19% от их мороженого.

- Подсудимый, клянётесь ли вы говорить правду, только правду и ничего, кроме правды?

- Клянусь, толстая женщина с усиками.

Отношение к окружающим напрямую зависит от того, зачем они тебя окружили.

Сегодня спросила мужа, почему он больше не говорит, что любит меня. Ответил, что после того, как я разбила его машину, сам факт, что я до сих пор здорова и живу в его доме, уже служит доказательством его горячей любви.

В магазине:

- Послушайте, ваше средство от моли куда не годится. Моль ест его с удовольствием!

- Тогда все в порядке. Пока она ест, ей не до одежды.

Охотник на уток после осечки расстраивается. Охотнику на медведя после осечки расстраиваться некогда.



Эвелина Бледанс: «Я до сих пор хотела бы его вернуть...»

Актриса и телеведущая Эвелина Бледанс призналась, что почти год скрывала правду о своем семейном положении. Оказывается, она и ее теперь уже бывший муж, продюсер и режиссер Александр Семин, уже давно больше не живут вместе. Даже родственники актрисы на протяжении долгих месяцев не знали о проблемах в ее семье. А возможно, Эвелина до последнего надеялась, что все еще наладится: «Я до сих пор еще понимаю, что я бы хотела его вернуть, хотя понимаю, что мы все сделали правильно...». О причине развода пока умалчивается, хотя очень вероятно, что дело в новом увлечении Семина (правда, сам он никак не комментирует ситуацию). Напомним, Бледанс и Семин были вместе с 2010 года, в апреле 2012 года у них родился сын Семен, у которого диагностировали синдром Дауна.



Елена Старочкина: «Рыба не видит воду!»

Лень – мать всех пороков? Совсем не обязательно! Психолог Елена Старочкина уверена, что лень является безграничным источником энергии: «Когда возраст человека и обстоятельства трансформируют «хочу» в «надо», его действия часто становятся автоматически, подчиняются социальным требованиям и ожиданиям. В таком состоянии основная часть энергии уходит на сопротивление нежеланию действовать, на то, чтобы заставить себя совершать запланированные ритуалы. Часто бывает так, что вдохновляющие раньше действия перестали быть таковыми, и не остается времени на то, чтобы подумать о том, как сделать так, чтобы «надо» и «хочу» совпали. Вспомните себя в детстве, когда день казался очень длинным, все вокруг было ярким и интересным. Вы были полны энергии и энтузиазма, вам сложно было усидеть на месте. Если лень тогда и проявлялась, то как усталость и нежелание что-то делать. Вы развивались, устройство вашей психики становилось более сложными, с ним развивались различные формы проявления лени. Во взрослом возрасте лень может быть связана не только с физической усталостью и отсутствием интереса, но также с апатией и депрессией после неудачи, нехваткой нужных микроэлементов в организме и другими, более сложными процессами. За маской лени могут прятаться страхи, связанные с желаниями, например, желание найти новую работу и страх быть уволенным на испытательном сроке. Подсознание считывает негативный сценарий как угрозу, блокируя действия и сводя на нет попытки добиться успеха. К примеру, желание повышения по службе и внутренняя установка на то, что вы этого недостойны. Или: если я буду хорошо зарабатывать, меня будут любить только из-за денег – установка – взаимосвязь. Таким образом возникают два, погашающих друг друга импульса – к цели и к тому, чтобы избежать ее достижения. Если человек все же, проявляя силу воли, достигает результата, он сталкивается с проявлением подсознательного сценария. Сложность подсознательных установок в том, что их трудно отследить самостоятельно. Есть поговорка «Рыба не видит воду», она о том, что мы не осознаем влияние текущего жизненного контекста на нашу личность и происходящие события. Мы не знаем своих истинных возможностей, воспринимаем текущие задачи как цели, боремся с ленью и недостатками вместо того, чтобы выбрать цель, на пути к которой мы станем лучшей версией себя, а сам путь будет не менее радостным, чем достижение. Какова бы ни была разновидность вашей лени, за ней скрыты ресурсы для достижения головокружительных результатов, именно там спрятан безграничный источник энергии!»

являлась, то как усталость и нежелание что-то делать. Вы развивались, устройство вашей психики становилось более сложными, с ним развивались различные формы проявления лени. Во взрослом возрасте лень может быть связана не только с физической усталостью и отсутствием интереса, но также с апатией и депрессией после неудачи, нехваткой нужных микроэлементов в организме и другими, более сложными процессами. За маской лени могут прятаться страхи, связанные с желаниями, например, желание найти новую работу и страх быть уволенным на испытательном сроке. Подсознание считывает негативный сценарий как угрозу, блокируя действия и сводя на нет попытки добиться успеха. К примеру, желание повышения по службе и внутренняя установка на то, что вы этого недостойны. Или: если я буду хорошо зарабатывать, меня будут любить только из-за денег – установка – взаимосвязь. Таким образом возникают два, погашающих друг друга импульса – к цели и к тому, чтобы избежать ее достижения. Если человек все же, проявляя силу воли, достигает результата, он сталкивается с проявлением подсознательного сценария. Сложность подсознательных установок в том, что их трудно отследить самостоятельно. Есть поговорка «Рыба не видит воду», она о том, что мы не осознаем влияние текущего жизненного контекста на нашу личность и происходящие события. Мы не знаем своих истинных возможностей, воспринимаем текущие задачи как цели, боремся с ленью и недостатками вместо того, чтобы выбрать цель, на пути к которой мы станем лучшей версией себя, а сам путь будет не менее радостным, чем достижение. Какова бы ни была разновидность вашей лени, за ней скрыты ресурсы для достижения головокружительных результатов, именно там спрятан безграничный источник энергии!»

Торжество изящества и шика на «Новой волне»

Дизайнер Аника Керимова представила в Сочи на фестивале «Новая Волна-2017» свою новую resort-коллекцию New Wave by Anika Kerimova. Все модели коллекции, - летящие шелковые платья в пол, костюмы в полоску, платья и накидки из кружева, брючные костюмы, - отличал эксклюзивный крой и узнаваемый почерк дизайнера. Интересно, что при их создании были использованы всего 3 цвета: красный, белый и синий. Напомним, что авторская марка Anika Kerimova появилась в 2011 году с открытием в Москве первого магазина, где были представлены модели, разработанные дизайнером.

Модный бизнес Аники развивался поэтапно и вырос из самого обычного ателье. Сегодня бренду Anika Kerimova больше 6 лет: налажено профессиональное швейное производство, есть собственный Дом моды в столице и магазины в других городах России. В платьях и комбинезонах от Аники дефилируют звезды на красных ковровых дорожках, она одевает телеведущих, эстрадных певиц, актрис и светских львиц. Так, именно в наряде от Аники Керимовой известная телеведущая Лера Кудрявцева блистала на «Дискотеке Муз-ТВ на «Новой волне-2017».



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