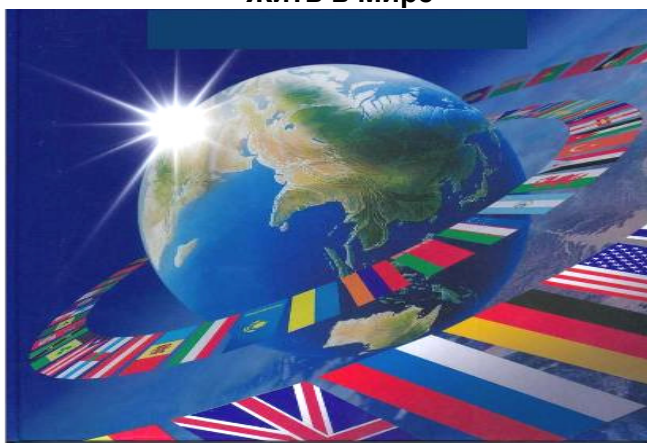


Глобус информ

Жить в Мире



В очередной раз в Саксонии приходит замечательный городской праздник – дни интернациональной культуры. Каждый раз - это особая веха в жизни нашего города, очередной его юбилей. Поэтому и мы стараемся осуществить множество полезных акций и мероприятий, направленных на укрепление дружбы всех живущих под одним небом на этой земле. Жить в мире, познавать его можно в любом возрасте и стремиться жить в нём в духе согласия, толерантности и взаимопонимания

Культурные связи имеют давнюю историю и сложившиеся традиции. Налаживанию контактов способствуют дни интернациональной культуры, в которые каждый из участников попытается продемонстрировать свои традиции и творчество. Сохранить национальную культуру, приучить молодое поколение мигрантов сохранить частичку своей культуры и в то же время влиться в культуру страны, в которой мы живём – было и остаётся основной его задачей.

Вы наверняка заметили, что в эти дни в различных интернациональных культурных центрах царит радостное оживление и предпраздничная суета, и у нас полным ходом идут репетиции праздника, который состоится 26.09.2007 в интеграционном центре «Globus» адресу Jägerstraße. 1 09111 Chemnitz. Программа нашего вечера познакомит вас с танцами народов мира (еврейские, латиноамериканские), с песнями на немецком, итальянском, русском, украинском языках.

Мы надеемся, что зрители получат заряд бодрости, хорошего настроения, проникнутся чувством взаимопонимания, единодушия и терпимости:

Интеграционный центр «Globus» ждёт Вас!

Колонка редактора

Новоселье - событие знаковое. Что-то вроде рубежа, который преодолеваешь и чувствуешь, что в жизни начинается новый период. Так и у нас. Мы переехали



и находимся по новому адресу. Переезжали с радостью: все-таки свое помещение, пусть пока еще непривычное, но такое просторное! Приехали, расселись по местам, обменялись внутренними телефонами. Вздохнули с чувством глубокого облегчения. Так всегда бывает, когда после многолетних мытарств, наконец, обретаешь свой собственный угол. Пусть же в нашем новом доме будет мирно, счастливо и дружно, звучит смех, а в сердцах - ощущение счастья. Счастья, потому что всё как будто получается. Радостно светит солнышко, правда при этом заканчивается лето. Но ... У природы, как известно, нет плохой погоды.

И всё таки, какая это радость,
Когда внезапно, от простого слова
Ты понимаешь, что не надо прятать
Ни радости, ни самого больного.
Когда тебе не стыдно и не страшно,
Когда сердечко ёкает от счастья,
Когда не подготовка к рукопашной
В душе идет, а праздник соучастья,
Сочувствия и сопереживания,
Где все тебе знакомые, родные -
Ты мчишься на работу как на праздник
И делишься здесь мыслями своими.

И пусть настанут скоро холода, дружеская атмосфера нашего коллектива, полное взаимопонимание заменит нам недостающее тепло.

Кроме всего прочего, хотим поздравить всех с началом учебного года. Всех учеников «Глобуса» ждут строгие, но доброжелательные учителя и домашние задания. Просим заводить дневники, расписание уроков вы получите дополнительно.

С уважением Людмила Берибес
До будущих встреч
Всегда Ваш - интеграционный центр «Глобус».

В рамках недель интернациональной культуры
Интеграционный центр "Глобус"

Приглашает

26 сентября 2007 в 16:30

по адресу: Jägerstraße 1

на праздничную программу :

"Люди разных народов, мы мечтою о мире живём"

***Программа нашего вечера
познакомит Вас с танцами народов мира,
песнями, стихами на разных языках***

Ведущие : Ольга Шаевич и Клаус Тёрнер

Вход свободный

***Дополнительная информация по тел:
0371-2404408, 0371-35593305***

P.S. В нашем интернациональном концерте Вы также можете принять активное участие и порадовать зрителей своими талантами. Заявки на участие в концертной программе принимаются по вышеуказанным телефонам до 16.09.2007



Мы еще живы ...

Одного человека как-то ночью посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства,

заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине. Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов, он умер в одиночестве и нищете. Дойдя до ворот рая, он увидел ангела, который посетил его много лет назад и заявил ему: "Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Всю свою жизнь я ждал ... Но ничего не произошло". "Я не это тебе обещал,- ответил ангел, - я обещал тебе **возможность** богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая могла бы стать твоей женой. А ты эту возможность упустил". Человек был озадачен. "Я не понимаю, о чем ты говоришь, - сказал он". "Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?" - спросил ангел. Человек кивнул. "Из-за того, что ты отказался осуществить ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей. И еще, помнишь, - сказал ангел, - был случай, когда большое землетрясение разрушило город и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших, но ты боялся, что в твоё отсутствие мародеры вломятся в дом и украдут все твоё имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и оставался дома". Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном проступке. "Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, - сказал ангел. - А помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась? Она не была похожа ни на одну из тех, кого ты до этого встречал в жизни, но, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее". Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы. "Да, мой друг, - сказал ангел, - она стала бы твоей женой, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь".

Жизнь ежедневно предоставляет нам разные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху помешать нам использовать их. Мы не идем к другим из-за страха быть отвергнутыми, мы не говорим о своих чувствах из-за страха насмешки, и мы не вверяем себя другому человеку из-за страха боли потери.

Но, у нас одно преимущество перед человеком из этой истории. Мы еще живы ...

Сон в летнюю ночь

Неспокойная совесть, тяжелый желудок, болезненные мысли или боли в груди, стук сердца, соседи за стеной или разбудивший кошмар ... Что не дает людям уснуть? Человек мечется в кровати, комкает простыни, прячет голову в подушку, считает слонов, барашков, но ничего не помогает. Наступают ночные метания в кровати - под покрывалом становится холодно, а под одеялом жарко, одеяло начинает колотиться, подушка обрастает твердыми углами и впивается в затылок, кровать скрипит и качается, старинные часы за стеной в соседнем подъезде час за часом отбивают время. Тогда мы садимся, свешиваем ноги со скрипучей кровати, включаем свет и подходим к окну.



Вот мигает гирляндой крайнее окно на пятом этаже, там живут «наши», любящие наблюдать с балкона за суетой во дворе. Вон прыгает в темной глубине квартиры неясный огонек, и на стене пляшут тени, похожие на отблески костра на стенах пещеры и танец первобытных охотников. Это сосед устроился у холодильника, пока его половина спит. Почти неразличимый трепещет голубой огонек газовой плиты, вскоре он потухнет, а в стакан польется кипяток, запахнет кофе, и до самого утра в глазах не будет ни капельки сна. Кто-то сдался в борьбе с бессонницей и теперь ищет в аптечке последнюю пластинку со снотворным, и через десяток минут омут сна сомкнется над головой и начнет свое развитие первый сон, подчиняясь извращенной логике Морфея с почти наркотической подпиткой.

Люди разные, а темные пятна, мелькающие за окнами, до удивления схожи. Одни бродят по коврам и глотают кипяток. Другие натягивают теплые ботинки и идут в ночь, прихватив лохматого друга при его наличии, чтобыдохнуть свежего ночного воздуха, попинать пустую бутылку из-под пива, развеяться и через час – полтора добраться до дома и без сил выключиться на кровати.

В любое время года - и тогда, когда горячие деньки сменяются прохладой и теплый ветер становится холодным северным, бессонница нежданной гостьей вновь стучится к нам в двери, врывается в комнату с грохотом распахнутой форточки, без приглашения садится на старый скрипучий стул в углу и шепчет на ухо: Ну, как?

Конечно, современная медицина располагает множеством рецептов, начиная фармакологическими и заканчивая народными средствами. Но это будет уже другой рассказ о бессоннице. А пока гуляйте на воздухе, занимайтесь спортом, гоните её, вашу бессонницу.

И если она как-то, между прочим, спросит вас: Ну, как?- думаем, вам будет, что ей ответить.

Людмила Берибес

А я опять хочу в Париж ...



Ах, Франция! Духовно близкая нам страна! Как же мы переживаем за тебя! Мы готовы разделить с тобой все твои радости и горести. В трудное для тебя время мы готовы отдать все свои силы и не только их, но и последние 10 евро, оставшиеся от Социала, для того, чтобы быть рядом с тобой. А чего, казалось бы, переживать? Там у них классическая европейская демократия, можно сказать – коммунизм: борьба хорошего с очень хорошим! Но всегда есть какое-то «но», которое не даёт покоя и тянет за лацкан пиджака в неизведанное, даже если это неизведанное давно любимый всеми Париж. Только в последнее время вместо показа моделей всё чаще и чаще можно увидеть лица, напоминающие французскую революцию. Проезжая мимо очередной демонстрации на площади Согласия, можно даже остановиться, чтобы познакомиться с последним раскладом сил в политическом спектре Франции. Стоящий на чём-то, напоминающем броневик, избранник народа раздаёт деньги и продукты демонстрантам, которые ныряют к себе в карман и тут же становятся опять в очередь, чтобы с новой силой вскричать свои пламенные лозунги. Тут же стоит посол Евросоюза. Узнавая в митингующих еврейские лица, он дополнительно раздаёт им майки с надписью "Евреи за Иран".

- И в какую цену сегодня принципы мирового прогресса? - задал кто-то провокационный вопрос.

- Пять евро лицу любой национальности, - честно ответил Европосол, продолжая раздавать деньги и ставить крестик на лоб, получившего купюру.

- И откуда народ? - поинтересовался кто-то.

- Народ в большинстве своём из Германии, а в Германии живут самые бескомпромиссные борцы за демократию и мир между народами.

- Между евреями и арабами, - кто-то поправил его.

- И арабами тоже, - нехотя согласился посол.

- А палестинцам деньги не полагаются? - робко спросил его какой-то студент.

- Не понял, - удивился посол, вытрясая последние монеты вместе с семечками в чьи-то жадно подставленные ладони.

- Я говорю, почему бы и палестинцев не стимулировать к мирному процессу и принципам демократии? Создать движение "Палестина за Шарона". А вас учредить лидером. Посол улыбнулся предложению, и пояснил:

- За Шаронов не знаю, но об этом обязательно подумаю.

И тут раздался страшный шум и свист. Люди закричали: "Свободу Ахмадинежаду!" Кто-то сказал, что он свободен, и тогда все закричали: "Ахмадинежада - вон из страны!" Но опять возникли разногласия между митингующими, потому что вновь прибывшие сообщили что он, этот Ахмадинежад, вообще не местный. Тут все куда-то побежали, кто-то при этом умудрялся петь "Интернационал". Пытаясь догнать Европосла, который мчался, размахивая пустой сумкой

из-под евро, кто-то завопил: "В чем дело? Ещё не все приняли участие в митинге! Где-то раздают горячие обеды, а мы уже должны уходить? Давайте споем "Марсельезу", тогда нам дадут французские сосиски. Вон прибывшие с площади Республики ещё утром пропели, и им по второму разу дали". Но у исчезнувшего из вида Европосла закончился митингующий стимул, и все разбежались кто куда. И только тихо мерцающие огни Эйфелевой башни недоумённо смотрели на одинаково одетых людей, уныло уходящих во тьму. Ах, Франция! Духовно близкая нам страна! Как же мы все переживаем за тебя!

Советы бывалых



С кем ни случилось ... Вы открываете дверь, а на Вашем пороге стоит миловидный молодой человек в костюме и галстук. Одновременно с улыбкой, как из рекламы зубной пасты, он

демонстрирует и предлагает вполне актуальные модели, например - пылесосов. Кроме того, очень часто рекламируется очень много разного рода оздоровительных средств. Начиная с таблеток от бессонницы, циркониевых браслетов, соков для похудения, а также поясов, утягивающих живот и сжигающих жиры и даже средств, способных возратить усопших к жизни. Конечно, это всё интересно, но мы-то с вами понимаем, что на нас просто хотят заработать! Ну что стоит любому человеку, умеющему работать в рекламной сфере, уговорить нас приобрести тот или иной товар! Ведь это так просто, сказал заветную фразу: "У нас самые низкие цены".

Если Вы всё же попались на эту удочку и заключили договор, обязательно ли в оговоренный срок переводить деньги?

Хотим Вас обрадовать - необязательно!

У этого вида продажи под названием „Haustürgeschäft“ (договор купли-продажи у входной двери) имеется срок опровержения - **две недели**. Даже если вы не были осведомлены о правилах расторжения договора, вы можете использовать право опровержения без ограничения, не указывая на то веских причин.

Но будьте осторожны! Если Вас всё же уговорили оплатить товар, то при заказе на сумму до 40.00 € , деньги не возвращаются.

Лучше всего, конечно, защитить самого себя от надоедливых попыток специально обученных для этого агентов. Как? Не поддавайтесь давлению, не обращайтесь внимания на уговоры. Не будьте столь доверчивы и не реагируйте на девизы: „У нас самые лучшие товары и самые низкие цены“.

Волейбольный турнир (Achlmühlseefest 2007)

27-29 июля в рамках традиционного праздника **Almühlseefest 2007** (Nürnberg) состоялся турнир



по пляжному волейболу. В нём приняли участие его постоянные участники - команды мигрантов из различных городов Баварии. В этом году к ним присоединились также 2 команды из города Хемница.



Целью этого турнира было не только достижение спортивных результатов, но и в первую очередь общение, обмен опытом, впечатлениями и т.д.



Дополнительно праздничное настроение было создано разнообразной концертной программой, интернациональной дискотеккой и красочным фейерверком.



Лучший разводящий турнира
Anja /Chemnitz/



Приз вручается лучшему
принимающему

Спортивные мероприятия с участием команд города Хемница в сентябре

02.09.2007

Молодежный футбольный турнир в рамках фестиваля Русской культуры в Лейпциге

22.09.2007

Интеграционный молодежный волейбольный турнир в рамках городского праздника Löbau

24.09.2007

**Volleyballstadtliga Chemnitz / 1 Liga /
Открытие волейбольного сезона
AWO-Moskau 1 принимает шестикратного чемпиона
Германии среди любительских команд
SG Helbersdorf I**

20:00, Schulsporthalle Richard-Wagner-Str.

27.09.2007

**Volleyballstadtliga Chemnitz / 4 Liga /
Открытие волейбольного сезона
SG Hortiza - SV Chmz.-Harthau III**
19:15, Schulsporthalle Harthau,

28.09.2007

**Stadtliga Chemnitz / 4 Liga /
Открытие волейбольного сезона
AWO-Moskau/J (Дети Горбачёва) - Feuerwehr Chemnitz**
20:15, Schulsporthalle E.-Wabra-Str.,

29.09.2007

**Первенство г. Хемница по настольному теннису
среди мигрантов «Русская ракетка» в рамках недель
интернациональной культуры.**
Спортзал Ludwig-Kurch-Straße (Sonnenberg).
Начало 10:00

Дополнительная информация по тел. 0371/2404408,
0179/7061587

И. Шемяков

Хемниц в сентябре

Когда	Начало	Что	Где
01.09.2007	15:00	15. джаз-фестиваль в Хемнице	Stadtfest
05.09.2007	17:00	Открытие художественной выставки. «Портрет 20 века».	Kunstsammlung Chemnitz Theaterplatz 1 09111 Chemnitz
07.09.2007	19:00	Открытие выставки работ основателя Villa Esche и его учеников.	Villa Esche Parkstr.58 09120 Chemnitz
08.09.2007	14:00	Экскурсия по Villa Esche с посещением музея.	Villa Esche
13.09.2007	14:30	Час музыки: "Blume von Hawaii"	Begegnungsstätte Alfred-Neubert-Str.3 09123 Chemnitz
15.09.2007	10:00	Праздник осени - Yorck-Center	Городская библиотека Yorckgebiet
29.09.2007	20:00	15. джаз-фестиваль в Хемнице	Turmbrauhaus Neumarkt 2 09111 Chemnitz
30.09.2007	16:00	Праздник семьи. Zusammen(er) leben - das multikulturelle Familienfest	Fata Morgana Klein Kunst Theater und Restaurant Carolastr.7 09111 Chemnitz

Любые сведения об Интернете, интересные факты из жизни этого огромного виртуального мира. Международные звонки: «с компьютера на компьютер». Все необходимое об этом Вы сможете узнать, посетив нас по адресу :Jägerstr.1

09130 Chemnitz .



Приглашаем всех желающих за условную плату приобщиться к сети в удобное для вас время. При необходимости индивидуально обучим.

**Звоните прямо сейчас! Контактная информация:
Чиринский Олег 0371/35593305
E-mail: luberi@rambler.ru**



Островок детства

Дорогие друзья! Спасибо вам за внимание и смекалку. Вы правильно предположили, что толстенький и зелененький – это Зюка, а весь остренький и угловатенький – это Зука.

Сегодня вместе с ними мы отправимся покорять необычные вершины и моря. В путь, друзья!

Вершина смекалистых

1. У бабушки Даши внук Паша, кот Пушок, собака Дружок. Сколько у бабушки внуков?
2. Термометр показывает плюс 15 градусов. Сколько градусов покажут два таких термометра?
3. Саша тратит на дорогу в школу 10 минут. Сколько времени он потратит, если пойдет вместе с другом?
4. Ребенок моего отца, мне не брат. Кто это?
5. В парке 8 скамеек. Три покрасили. Сколько скамеек стало в парке?
6. О т ч е г о утка плавает?

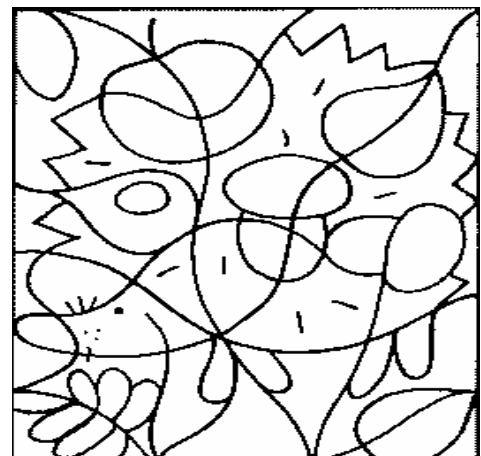


Залив «Творчество»

Зука и Зюка обожают сочинять стихи, придумывать разные истории и предлагают вам попробовать свои силы. Анечка Пустовойтенко прислала нам свое первое стихотворение. Вот оно.

Enn, O, Pe, Qu, Was solltest du?
Täglich zur Schule gehen!
Niemand ein Näschen drehn!
Enn, O, Pe, Qu,
Das solltest du!

Творите и присылайте нам. Мы по достоинству оценим ваше творчество. А теперь пришла пора отдохнуть и на привале можно узнать, что за зверь спрятался на картинке.



До новых встреч, ребята. Ваша Ника.

С немецким на ты

Ведущая рубрики – преподаватель Шаевич Софья Леонидовна

Зачеркивая слова по горизонтали, вертикали или диагонали Вы с легкостью сможете решить этот кроссворд

Q	I	T	Ö	M	K	G	C	Y	X	S	W	S	G	D	J	K	B	R	Ü	O	X	N	H	A
H	Z	U	C	D	N	L	M	R	R	F	G	U	Z	E	B	T	T	E	B	A	Q	E	S	D
L	V	E	M	L	M	Ü	D	G	B	L	L	A	G	H	Z	U	J	M	I	R	E	Z	U	I
E	F	D	F	Ö	J	H	F	S	A	E	E	H	R	E	N	Z	R	E	G	S	D	A	H	H
B	E	R	Ä	T	V	B	H	S	I	V	G	F	R	Y	K	M	Ü	P	S	Y	V	X	A	E
A	N	R	H	E	D	I	P	E	O	N	F	Z	A	C	O	M	P	U	T	E	R	N	B	I
K	S	Z	H	S	Q	R	E	G	A	L	C	O	V	X	C	N	Y	Q	Ö	X	D	A	D	Z
S	T	H	I	O	A	N	Q	Y	Q	V	Q	A	E	C	H	K	F	C	S	T	I	P	G	U
G	E	E	K	D	W	E	F	K	M	F	Ö	R	N	M	T	K	L	C	U	N	U	Z	Ä	N
N	R	X	L	R	D	B	F	E	Ü	D	E	M	Y	J	O	O	Ö	C	Q	U	I	R	F	G
U	V	A	X	E	Ä	A	N	R	K	H	I	Z	Ü	H	P	L	H	S	P	G	F	E	E	N
R	F	G	E	K	F	J	I	V	E	C	L	O	F	A	F	I	S	L	S	T	R	G	Z	W
E	C	D	S	C	G	O	Y	S	S	E	S	S	J	E	O	Ö	D	K	Ü	C	H	E	T	S
G	R	P	W	U	Ö	L	N	C	W	L	A	D	C	I	V	Q	H	Ä	L	B	Y	N	Ö	O
N	E	U	Ä	Z	C	R	G	H	E	R	F	F	H	H	L	J	F	N	B	R	H	S	I	M
Ä	R	Q	L	Q	E	H	V	E	R	E	R	N	C	V	R	T	D	Ä	F	B	N	C	N	E
L	Ö	D	T	F	Ö	J	B	R	F	H	C	O	U	C	H	A	P	W	W	S	A	H	Y	S
R	H	R	R	N	C	A	S	E	O	J	A	T	B	E	E	R	N	Q	H	M	Ö	I	W	S
E	F	C	J	Ö	T	Y	O	L	S	I	F	M	O	I	T	Z	V	K	G	Z	K	R	Q	E
V	P	Y	X	S	A	O	G	U	R	V	B	I	S	C	H	L	A	F	Z	I	M	M	E	R
S	O	U	I	Q	P	E	Q	A	A	G	E	D	Y	M	E	S	J	K	M	W	T	O	U	R
D	K	J	V	M	E	R	E	S	D	K	I	R	D	B	M	Q	C	X	F	Y	I	O	J	P
M	Q	Ö	A	C	T	E	P	P	I	C	H	U	A	H	C	U	B	N	O	F	E	L	E	T
B	A	H	N	Q	E	P	A	Q	O	H	U	Ö	L	S	E	L	F	K	R	A	D	G	G	H
C	S	I	H	A	N	L	I	V	N	X	D	J	K	S	A	L	G	N	I	E	W	R	E	N

26 **ТЕЛЕВИЗОР**

27 **ТЕЛЕФОННАЯ КНИГА**

28 **УДЛИНИТЕЛЬ**

29 **ФЕН**

1 **ПОЛКА**

2 **БАТАРЕЯ**

3 **БОКАЛ**

4 **ДИВАН**

5 **ДУРШЛАГ**

6 **ЗОНТ**

7 **КАСТРЮЛЯ**

8 **КНИГА**

9 **КОВЁР**

10 **КОМПЬЮТЕР**

11 **КОРИДОР**

12 **КУХНЯ**

13 **ЛАМПОЧКА**

14 **НАУШНИКИ**

15 **НОЖ**

16 **НОЖНИЦЫ**

17 **ОБОИ**

18 **ОКНО**

19 **ПОДОДЕЯЛЬНИК**

20 **ПОЛКА**

21 **ПОЛОТЕНЦЕ**

22 **РАДИО**

23 **САХАРНИЦА**

24 **СПАЛЬНЯ**

25 **СТАКАН**

30 **ХОЛОДИЛЬНИК**

31 **ШАМПУНЬ**

Ж
е
л
а
е
м
у
с
п
е
х
а

Попробуйте себя в переводе в рубрике:

„Учим немецкий весело“

Ein Mann kommt in eine Zoohandlung und verlangt zehn Ratten.

"Wozu brauchen sie die denn?" wundert sich der Verkäufer.

"Ich habe meine Wohnung gekündigt und muss sie so verlassen, wie ich sie bezogen habe."

Ein Vorstellungsgespräch.

Mann: "Wie viel verdiene ich denn so?"

Chef: "Ungefähr 500 Euro im Monat!"

Mann: "Das ist aber wenig."

Chef: "Das wird aber später mehr!"

Mann: "Gut, dann komme ich später noch mal wieder!"

Umfrage neulich in einer deutschen Stadt:

"Was halten Sie in Deutschland für das größere Problem: Unwissenheit oder Gleichgültigkeit?"

"Weiß ich nicht, ist mir aber eigentlich auch egal!"

Aufgeregt stürzt der Ehemann ins Schlafzimmer: "Schnell, Maria, zieh dich an! Das ganze Haus brennt!" Da ertönt eine tiefe Stimme aus dem Kleiderschrank: "Rettet die Möbel, rettet die Möbel!"



Компьютер и здоровье

Компьютер - мой основной рабочий инструмент. Перед экраном монитора провожу как минимум восемь часов на работе и еще часа три дома. И так - каждый день. Ну, почти каждый. И

проблема сохранения своего здоровья при таком режиме работы стала для меня в последнее время весьма и весьма актуальной ... Каким же образом компьютер вредит нашему здоровью и как противостоять этим негативным воздействиям?

В поисках ответа на этот вопрос я обошел множество сайтов, перелопатил горы оффлайновой информации на эту тему. Хотя, как оказалось, особо много лопатить было совсем ни к чему. Практически все информация на этот счет есть на сайте, который так и называется: "Компьютер и здоровье". Не пытаюсь пересказать содержание сотен страниц этого ресурса, расскажу кратко о тех выводах, которые я для себя сделал. Почему-то больше всего людей пугают некие таинственные излучения монитора. На самом же деле уровень излучений современных мониторов, особенно жидкокристаллических, настолько мал, что говорить о его негативном влиянии на здоровье не приходится. Но если вы до сих пор работаете за монитором выпуска 80-х годов 20 века, то поостеречься надо ... А вот что действительно серьезно - это нагрузка, которой подвергается наше зрение при работе даже за самым лучшим монитором. Чтобы защитить свои глаза, надо, во-первых, правильно настроить свой монитор и видеокарточку, а, во-вторых, не забывать про элементарные, в общем-то, меры профилактики: делать перерывы в работе, выполняя во время них упражнения для глаз, правильно питаться. Ну и не забывать протирать иногда стекла очков и экран монитора.

Длительная долбежка по клавишам, постоянная работа мышкой провоцируют такое неприятное заболевание, как туннельный синдром запястья. Дрожь, покалывание в пальцах и даже онемение, боли в запястье... Знакомо? И опять же, спасение (если, конечно дело не зашло так далеко, что без врача уже не обойтись) - в перерывах и упражнениях для рук. Еще одна группа "вредностей" вызывается не столько самим компьютером, сколько длительной сидячей работой. Оказывается, в результате могут появиться даже такие "нехорошие" болезни, как простатит и геморрой. Могут возникнуть проблемы с позвоночником - остеохондроз, сколиоз. Ну а то, что сидячая работа часто приводит к появлению лишнего жира, и в изрядных количествах - это, думаю, и без изучения медицинских сайтов все прекрасно знают. Отдельный разговор - про воздействие компьютера на наши головы. Тут можно выделить два момента: специфические "компьютерные" стрессы, во-первых, и возникновение различных маний, зависимостей - во-вторых. Что касается стрессов, то вспомните свои ощущения в тот момент, когда вдруг начинал сбой винчестер или вы сами по ошибке удалили суперважный файл, не отпирайтесь, со всеми случалось! И со мной тоже ... Ну а что касается сдвигов в психике - такие термины, как Игромания или Интернет - зависимость, уже давно стали общеупотребительными. Хотя мое глубокое убеждение

- подобные зависимости могут возникать только у психологически слабых людей. И не будь у них под рукой компьютера, возникла бы зависимость от чего-нибудь другого. От журнала "Плейбой", к примеру. Но неужто все так страшно? Конечно же, нет! Главное - не сидеть, уткнувшись в монитор, все 8 часов рабочего времени, а почаще, как минимум раз в час, вставать и разминаться. Потянуться, сделать несколько физических упражнений или хотя бы просто походить по коридору, по лестницам. Прodelать комплексы упражнений для глаз и для кистей рук - занимают они по 2-3 минуты каждый. И не страшны вам будут никакие "компьютерные" болезни!

Интеграционный центр «Глобус»

предлагает: индивидуальное

обучение навыкам работы на компьютере.



Знакомим начинающего пользователя с основными приемами работы, начальными знаниями о системе Windows. Поможем написать Bewerbung, Lebenslauf, деловые письма и

делать это на компьютере.

Знакомство с Word, Excel. Меню, форматирование. Стили. Вставка картинок.

Расскажем, как устроена глобальная компьютерная сеть, научим пользоваться программой для просмотра страниц в Интернете.

Графический редактор, настройка, выделение, перенос, копирование. Отражения, повороты, наклоны, растяжение, сжатие, копии.

Создание личного электронного адреса в Интернете (E-MAIL).

Занятия проходят в непринужденной атмосфере, в удобное для вас время.

Наши предложения:

1. Soziale Begleitung und Betreuung für Migranten

Консультации по социальным вопросам

Mo, Mi 13:00 – 15:00 (Jägerstr. 1)

2. Deutschsprachkurs für Senioren

Изучение немецкого языка для людей старшего поколения

Mo, Mi 15:00 – 16:00 (Jägerstr. 1)

3. Консультации по техническим вопросам

(Телефон, Компьютер, мобильный телефон, спутниковое телевидение)

Mo-Fr 10:00 – 14:00 (Jägerstr. 1)

4. Организация спортивных и туристических мероприятий

Impressum:

Herausgeber: Integrationszentrum "Globus"

Redaktion: Ludmila Beribes

Gestaltung: Oleg Chyrynsky

Büro: Jägerstr. 1, 09111 Chemnitz

Postanschrift: Zieschestr.5, 09111 Chemnitz

Telefon: 0371/2404408; 0179/7061587; 0371/35593305

E-Mail: i-z.globus@web.de; luberi@rambler.ru

Web: www.globus.tu1.ru

Редакция не несёт ответственности за содержание статей и не всегда разделяет мнения авторов

