

# Глобус информ

## Утомлённые отдыхом...

Поздравляем всех с началом учебного года и наступлением осени!!! Весна всегда несет с собой пробуждение жизни, духовное обновление и



творческие настроения, а осень заставляет задуматься, подвести итог прожитого лета. И, оглянувшись назад, зарядившись энергией, мы чувствуем, что даже самые большие трудности для нас вполне преодолимы. Мы мечтали и жили своими мечтами... такими хрупкими и невесомыми, такими уязвимыми. Ну что же, в новом учебном году желаем всем тёплого ветра, ласкового солнца и непрерывного роста, как физического, так и духовного. Однако, обратимся к тому, что нас ждёт впереди.

Вновь начинаются занятия:



❖ на курсах немецкого языка -

4 сентября в 14:30

(преподаватель С. Шаевич),

8 сентября в 14:30

(преподаватель Е. Шемякова);

❖ в студии акварельной живописи

и прикладного искусства -

для взрослых – по вторникам, в

15:00, для детей – по средам, в 15:00

(преподаватель Н.Хэнель).

## НОВОЕ!

You are welcome!

Объявляется набор на курсы английского языка для детей и взрослых.

Преподаватель С. Коростышевская.

Запись по телефону:

0371/2839111 до 10 сентября

## Колонка Редактора

Дорогие читатели! От души надеюсь, что во время отпуска вам не хватало нашей газеты, с которой вы успели подружиться, радуя нас своими письмами.

Конечно, на отдыхе хочется отвлечься от активной общественной жизни, насладиться морем, солнцем, экскурсиями по столицам мира, горным воздухом, прогулками на лыжах, лошадях или велосипедах.

Красная площадь и Воробьёвы горы, пейзажи Закарпатья и каменная сказка Львова, жаркое солнце Израиля и лермонтовские места Кавказа, чары Венеции, небо Италии - вот география отдыха наших сотрудников.

Но... отпуск проходит, и обычная жизнь снова затягивает нас с головой в повседневные заботы. Дом - работа, работа - дом - и всё опять по кругу.

Для меня и моих коллег одна из самых больших проблем, с которой мы сталкиваемся во время отпуска - это невозможность отключиться от работы, от мыслей о том, какие новые задачи нас ждут впереди, ведь творческий процесс не имеет границ. Наверное, каждый из нас, возвращаясь из отпуска, хотел бы что-то изменить, сделать свою работу более яркой, наполнить свои трудовые дни чем-то новым, интересным, нужным как для себя, так и для окружающих.

А как отдыхали этим летом вы? Что нового узнали, с кем завели знакомства, были ли вы счастливы или нет? В любом случае не надо забывать, что какими бы сложными путями не шли вы по жизни, счастье внутри вас, а не вовне. И тогда никто не сможет ни отобрать его у нас, ни разрушить. Счастье - это часть нас самих, часть нашего существа, пронизывающая каждую нашу клеточку.

Так что... будьте счастливы!

И, конечно же, пишите нам, делитесь своими впечатлениями, рассказывайте о новом увиденном, пережитом.

*С уважением Людмила Берибес*



**Integrationszentrum „GLOBUS“  
Kultur & Tourismus & Sport e. V.**

**ПРИГЛАШАЕТ**

**2 октября в 16:00**

по адресу: Jägerstrasse, 1

**на вечер, посвящённый Дню учителя**

*«Школьные годы – чудесные!  
С дружбою, с книгою, с песнею,  
Как они быстро летят...»*



*учителей, давших нам знания и подаривших  
теплоту души, одноклассников, друзей...*

**В программе:**

Любимые мелодии, воспоминания,  
школьный вальс. Работает буфет.

**Вход – 2 Евро**

**Мы всегда рады Вам!**

**Integrationszentrum**

**„GLOBUS“ e. V.**

**ПРОВОДИТ**

в рамках недель интернациональной культуры

**конкурс детских рисунков на асфальте**

**“ Мои мечты, мой мир... ”**

**27.09.08**

**в 11:00**

**По адресу:**

**Lessingstrasse, 13**

**(Platz bei Sparbuchse)**

**Приглашаем всех детей и подростков**

**принять участие .**

Вас ждёт концертная программа,  
конкурсы, игры призы. Работает буфет.

**Дополнительная информация по  
телефонам:**

**0371 – 6661893, 0371 – 2839111**

**В случае плохой погоды мероприятие будет  
проходить по адресу: Jägerstrasse, 1**

**Интеграция в моём понимании**

Я посмотрела ещё раз в интернете, что означает это слово в широком смысле. Итак:

«Интеграция – это динамичный, довольно продолжительный и дифференцированный процесс объединения людей. Он состоит из взаимного общения, взаимоприемлемости различий менталитета и принятия ответственности между иммигрантами и коренным населением».



Как же это происходит в реальной жизни?

Я могу спросить своё сердце, как мне быть с этим, чего я хочу и что должна?!

Я - человек открытый и легко схожусь с новыми людьми. Главное при этом - толерантность и уважение.

Это просто: если языковой барьер нельзя сразу преодолеть, то улыбка уже становится своеобразным мостиком между людьми. А улыбка не стоит ничего, но приносит радость другому человеку, и ты получаешь в ответ понимание и доброту. В июле 2007 года я начала посещать кружок рисования, который ведёт Наталия Хэнель. С нетерпением ждала я новых занятий, т. к. они всегда интересны. Первое серьёзное задание - нарисовать цветок магнолии акварельными красками. Мне это удалось, ведь Наталия всегда повторяет: «Ханнелора, ты это можешь!», а это даёт уверенность в своих силах, и всё получается. Конечно, бывают и замечания, но всегда доброжелательные. Каждая новая картина, нарисованная мной, - это мой маленький успех. Однако, моим самым сильным желанием было нарисовать икону и стало моей четвёртой работой. Также я смогла научиться делать украшения из кожи с полудрагоценными камнями, которые прекрасно дополняют мои наряды. Нас всех: меня, моих подруг - Уту, Карин и многих других привлекают в интеграционный центр «Globus» наши увлечения, успехи и новые перспективы. Но главное – общение с людьми, интересные встречи и выступления, которые мы посетили, например:

- детский балет из Санкт-Петербурга;
  - концерт в Otto-Brenner- Haus;
  - художественное представление в Trinitatiskirsche в сопровождении органной музыки;
  - спортивный праздник «Маккаби» на спортивной площадке Polizeisportvereines Chemnitz;
  - Kindertag 11.06.2008, где я с радостью читала детям рассказы из своей детской книги «Die Abenteuer der Marienkäfers Siebenpunkt» под аккомпанемент чудесной музыки Моцарта и Чайковского.
- Серьёзное слово «интеграция» тут не годится, здесь, в I-Z „Globus“ - это просто интересная и радостная жизнь! Если хочешь, можно всегда ближе узнать друг друга! Если хочешь, можно учиться друг у друга! Если хочешь, можно изучать язык другого!

Надеюсь, в этой статье я смогла выразить свои чувства. Мы должны постоянно встречаться, даря друг другу радость и внимание, так как к звёздам ведёт только душа. С коллективом интеграционного центра «Globus» мы имеем большие творческие планы, но об этом я расскажу в следующий раз.

*Hannelore Mager*



## Творчество наших читателей

### Чудеса, да и только...

А хотите, я вам расскажу реальную, но полную мистики историю? В правдивости её уверена, т. к.



первую часть слышала от самой героини, а вторую наблюдала лично. Моё знакомство с Эллой произошло летом 1994 года в подмосковном пансионате для весьма, я бы даже сказала, очень и очень преуспевающих бизнесменов. Я оказалась там, т. к. уйдя на заслуженный отдых, тут же приступила к обязанностям няни-гувернантки трёх детей: восьмимесячного Антюши-бандита, Ксении

8-ми лет и Кати 11-ти лет. Их мама с огромным облегчением спихнула на меня детей. Ну а я что... лишь бы платили. Через два года Антюшка стал ещё большим бандитом. Единственное место, до которого он пока не мог добраться, была люстра. Нас, включая мою внучку Алину, супруги Ивановы отправляют в вышеупомянутый пансион. Алина и Маша, внучка Эллы от старшей дочери, быстро подружились и познакомили нас. Элла, моя ровесница, бывшая акушерка, всю жизнь проработала в роддоме. Она оказалась умной и интересной собеседницей. И только огромные грустные глаза таили что-то, о чём она пока не говорила. В ближайшее воскресенье приехал её муж (красавец, я просто не могла оторвать от него глаз) с очаровательной 20-летней блондинкой с толстенной косой. Я как «великий психолог» решила, что этот красавец и есть причина Эллиных огорчений. Он взял лодку напрокат, и отправился с детьми в путешествие по огромному озеру. А Элла осталась. Я очень удивилась, не утерпела и спросила, почему она не поехала с ними. Вот тогда-то она мне поведала свою историю. Однажды, возвращаясь с работы на такси, Элла попадает в аварию. С лёгким сотрясением мозга и переломом (не помню, какой конечности) она попадает в больницу. По прошествии 2-3-х месяцев происходит следующее: живут участники этой истории на 2-ом этаже большого дома прямо напротив посольства ФРГ. Элла очень редко пользовалась лифтом, и никогда, спускаясь вниз. А тут что-то её подтолкнуло к лифту, она открывает дверку и падает в шахту. К счастью, кабина остановилась между первым и вторым этажами, и она отделалась шишками и синячищами. Москвичи и

жители Подмосковья помнят, как летом 1968 года пронёсся жуткий ураган. Я сама очень хорошо его помню, т. к. это было первое наше с мужем байдарочное лето - плаванье по Мещерскому озёрному кольцу. В этот день мужчины ушли в деревню, а мы, бабы, остались.

Внезапно резко похолодало, мы забрались в палатку и увлечённо сражались в «Кинга». Ветер дул жуткий, что-то задело самый край палатки, но мы не удосужились вылезти в этот мрак и продолжали играть. Вскоре ураган окончился, и наши мужья вернулись с «добычей».

Когда они выволокли нас на свет Божий, глаза их были полны ужаса. Оказывается, нас зацепило ветками сосны, вырванной с корнями.

И на противоположном берегу озера лежала упавшая сосна. В последствии мы узнали, что под ней погибла туристка, которая не успела добежать до воды. А потом уже в Рязани мы прочли, что этот ураган краем зацепил область, погибло 7 человек, разметало десятки тонн сена и т. д. и т. п.. Там, где находилась двухэтажная дача Эллы, был эпицентр урагана. Как только начал выть ветер, Элла спустилась с девочками со второго этажа на первый, прижала детей к себе и, не шевелясь, смотрела в окно, наблюдая, как вокруг всё бесновалось. Как неожиданно это началось, так же быстро и неожиданно закончилось. Часа через 1,5-2 ворвался её обезумевший муж, вывел жену на улицу, и она увидела, что весь второй этаж исчез, его как срезало.

Элла связала воедино все три случая, и решила, что НЕЧТО хочет её уничтожить. Она стала таять на глазах. Худела, слабела, не могла работать - уволилась. Однажды к ним пришла молочница, которая многие годы приносила семье со своей фермы молоко, творог и проч.. Вид Эллы её потряс, и она сказала после Эллиного рассказа, что у неё есть знакомая женщина, которая может попытаться помочь ей. Нужно только, чтобы муж согласился, т. к. для общения с ней может понадобиться не один день. А муж её - бывший полковник КГБ, бывший резидент какой-то капиталистической страны.

Одним из первых покинул он это заведение и открыл, чуть ли не первый, частное сыскное агентство (отсюда возможность жить неплохо).

Он долго отказывался разрешить общение с «колдуньей». Но Элла погибала на глазах, и он сдался. В день, когда эта женщина должна была прийти, Элла была на поминках у соседки по этажу. Муж отвёл туда «колдунью», и она спрашивает хозяйку, по какому поводу собрались. Та отвечает, что сегодня сорок дней со дня смерти мужа. На что женщина отвечает: «Сорок дней будет завтра». Соседка обмерла, и объясняет, что завтра будет понедельник, почти все друзья и родственники работают, и поэтому решила их собрать в воскресенье, т. е. на день раньше. После всеобщего изумления «колдунья» удалась с Эллой и несколько часов расспрашивала, выясняла кучу подробностей. А потом сказала, что должна подумать и что сама свяжется с ней. Через какое-то время она сообщила, что все несчастья происходят из-за Эллиного знака, о котором пока сказать не может. И Элла, и её муж сломали головы, думая об этом «знаке».

*Продолжение следует*

*Гильда Чёрная*

## Среди бабочек

Я не выбирала ни землю, ни город, в котором хотела бы жить в Германии.

И Хемниц оказался для меня приятным сюрпризом со своими тихими улочками, доброжелательными жителями



и поражающим контрастом современной авангардной архитектуры и классических немецких домов, плавно перетекающих один в другой. А парки! От ухоженных, с дорожками и цветниками, до почти нетронутой природы. За те полгода, которые я прожила в Хемнице, я нашла друзей, закончила интеграционный курс немецкого языка и сдала экзамен. И всё же иногда становилось грустно и одиноко вдали от шумной, вечно куда-то спешащей, но такой привычной Москвы. «Лекарство от грусти» оказалось в трёх автобусных остановках от моего дома. В крошечном Ботаническом саду стоит только открыть дверь павильона - и ты оказываешься в уголке тропического леса. Где-то журчит вода, с широких листьев бананов падают крупные капли. И надо всем этим буйством растительности порхают огромные разноцветные бабочки. Порхающие, присаживающиеся на столики, где их дожидаются ломтики апельсинов, они на мгновение замирают, однако, неуловимы.



Очень трудно поймать их в объектив фотоаппарата.

Хочется воскликнуть вслед за классиком: «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!».

Павильон бабочек очень популярен. В дождливый воскресный день к нему стекались под разноцветными зонтиками люди самых разных возрастов, семьи с детьми.

Среди бабочек время бежит незаметно, это настоящая «страна лотоса», где забываются печали и заботы, ощущение жизни становится ярким, как крылья маленьких летающих цветов.

Любите бабочек, их жизнь - мгновенье, но они украшают нашу, несравненно более долгую, но не всегда простую жизнь.

*Светлана Коростышевская*

## Искусство как средство интеграции



Всё началось с идеи создать кружок рисования. Обидно, если не имеешь возможности поделиться своими знаниями, опытом. Хочется чувствовать себя нужным и

полезным в обществе, в котором живёшь. Реально оценив ситуацию и поняв, что в моём возрасте найти работу практически нет шансов, я решила пойти по другому пути - работать в общественных организациях. Конечно, было много волнений, ведь нелегко вести урок на немецком языке. Я осознавала всю ответственность моей деятельности. Но когда пришли первые ученики - дети и взрослые, и я увидела их интерес к искусству, желание рисовать - мой страх прошёл.

Я увидела единомышленников, которые любят и понимают искусство и хотят сами создавать прекрасное.

Языковой барьер постепенно исчезал, я тоже училась у своих учеников, но не только языку, я познавала традиции, уклад жизни, приобретала опыт. Постепенно у нас сложились дружеские отношения. На наших занятиях свободная, творческая атмосфера, мы рисуем, анализируем работы, делимся впечатлениями, готовим выставки.

Такая же атмосфера и на уроках с детьми. Очень важно развивать фантазию, уметь наблюдать, видеть прекрасное. Я очень была рада, услышав от мамы моей ученицы: «Посещая Ваши занятия рисования, моя дочь стала более организованной, уверенной в себе, стала лучше учиться в школе».

А почему это происходит?

Дети в своих рисунках раскрывают свой мир и познают окружающий. И когда их творчество находит понимание и оценку окружающих, - это помогает самоутвердиться, способствует развитию личности.

Наша студия находится в развитии, мы ищем новые формы. Например, Hannelore Mager не только увлекается живописью, но и пишет замечательные стихи, рассказы, сказки для детей.

После прослушивания её замечательных сказок, чтение которых сопровождалось музыкой, дети нарисовали воображаемые образы персонажей.

В дальнейшем мы планируем ставить небольшие спектакли, к которым дети сами будут придумывать костюмы, маски, декорации. А их родители рады помочь нам в реализации наших планов.

У нас всё получится!

*Наталья Хэнель*



### Рубрику ведёт Нина Михайлова

Дорогие ребята! Мы хотели, чтобы сегодняшняя страничка была наполнена светом и теплом. Ваши письма помогли нам сделать это! Здорово, что вы правильно решили кроссворд в предыдущем номере газеты. Вот ответ:

1 - сено, 2 - весло,  
3 - ежевика, 4 - туман.

И получилась отгадка – „свет“!



Софья Самовик

А еще нужно было продолжить стихотворение про лето, и Софья Самовик предложила такой вариант:

„Лето, лето,  
здравствуй, лето!-  
я от радости кричу.  
Бегать, прыгать,  
веселиться  
и купаться я хочу!“

### Молодец, Софья!

Так же я получила от вас столько восторженных писем о вашем летнем отдыхе! Вы сделали для себя столько открытий! Увидели много нового и прекрасного, встретили новых друзей, загорели, окрепли и, надеюсь, готовы учиться только с полной отдачей.

-А как вы отдохнули, Зюка и Зука, какие открытия сделали?

-О Ника! Мы открыли для себя наш город, новый Хемниц! И что же интересного вы нашли?



-А то, что мы обычно не замечаем, когда куда-то спешим. А летом мы никуда не спешили, вот и увидели, что чудеса живут рядом с нами, только смотреть нужно с широко распахнутыми глазами. Но мы предлагаем ребятам по фотографии самим рассказать, где мы побывали, что это и где находится. Мы ждем ваших писем.

-Зюка, Зука! А вы не забыли, что начался новый учебный год? А для многих ребят это самый важный день в жизни.

-Да! Мы знаем, что многие ребята в этом году первый раз пошли в первый класс. Для них был в школах большой веселый праздник.



Мы тоже были на празднике в Sonnenschule. Было здорово! Даже завидно стало, что мы не первоклассники. В школу, в школу – утро зовёт,

В школу, в школу – ветер поёт.

Интересным будет урок,

Станет счастливым весь год! Мы желаем всем ребятам успехов в новом учебном году!

До новых встреч, дорогие ребята! *Ваша Ника.*

### Волшебная магнезия

Элемент Mg играет очень важную роль в нашем организме. Lessing Apotheke информирует вас о препаратах магнезии и их свойствах. По



данным медицинских исследований, дефицит магния в организме встречается в сотни раз чаще, чем его избыток. Это явление обычно встречается у людей, страдающих хроническими стрессами, подверженных депрессии. Стрессы различной природы (физические, психические) увеличивают потребность в магнии, что является причиной внутриклеточной магниевой недостаточности.

Магний - самый важный внутриклеточный элемент. Наиболее богаты магнием нейроны головного мозга, кардиомиоциты, клетки проводящей системы сердца, миоциты скелетных мышц. Он снижает возбуждение в нервных клетках, расслабляет сердечную мышцу, влияет на тонус гладкой мускулатуры сосудов, кишечника, желчного

пузыря и др. Магний особенно важен для сердечно-сосудистой системы. Недостаток его снижает антиоксидантную защиту организма. Дефицит магния в организме - обычное явление для людей, страдающих стенокардией, аритмией, гипертонической болезнью, церебральным атеросклерозом, сахарным диабетом.

Препараты магнезии:

-снижают риск формирования и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний и необходимы для профилактики атеросклероза;

-улучшают функционирование нервной системы; оказывают антистрессовое действие;

-обладают расслабляющим, противосудорожным действием;

-повышают умственную и физическую работоспособность.

Дополнительную информацию о препаратах магнезии вы можете получить у сотрудников аптеки. Желаем всем здоровья!

*Сотруднику Lessing Apotheke.*

### Школа, где находят друзей

Возле Lessingplatz в районе Sonnenberg, в красивом здании старинной постройки расположена начальная школа – Lessinggrundschule.



Солнечным летним днём в школе меня встретили учительница Frau Fettermann и директор школы Frau Schlechte.

В спокойной, приятной атмосфере мы побеседовали о школьниках и их взаимоотношениях друг с другом, особенно же об отношениях местных детей с детьми из семей мигрантов, которых в школе 20 учеников, около шестой части всех учащихся. Обе они в один голос назвали эти отношения очень хорошими, без каких-либо неприятностей, а уж тем более на национальной почве. Frau Fettermann и Frau Schlechte подчеркнули, что дети мигрантов прекрасно интегрируются, у них нет никаких языковых проблем.

Стоит только хотя бы однажды возникнуть какому-либо затруднению, как предлагаются дополнительные занятия, на которых малышам в игровой форме помогают осваивать немецкий язык. Думаю, такие занятия были бы полезны уже тогда, когда дети обнаруживают слабое знание языка, сдавая предписанный законом языковой тест при поступлении в школу.

Много добрых слов было сказано о родителях из семей мигрантов, которые занимаются с детьми, помогая им интегрироваться в немецкое общество в сотрудничестве с педагогами. Одним из факторов, столь важным для дружеских отношений между детьми является то, что дети открыты для общения как с одной, так и с другой стороны, что они полностью вживаются в школьный распорядок с первых же дней, а также то, что дети обмениваются друг с другом воспоминаниями и рассказывают о своих родных странах, традициях, праздничных обычаях.

Ну и, конечно, важно, что дети разных национальностей уже в детском саду общаются и играют вместе.

Обе учительницы подчеркнули, как важно такое взаимное общение для детей различного национального происхождения. Как регулируются отношения между детьми разных национальностей в других школах, обе не берутся оценивать, однако ссылаются на то, что по меньшей мере в начальной школе ни о каких негативных эксцессах они не слышали. Ну, разве что в старших классах, но это уже возрастные проблемы. В заключение Frau Schlechte и Frau Fettermann высказали своё пожелание на будущее:

„Мы хотели бы, чтобы дети и дальше общались и сближались друг с другом, и также, чтобы отношения с родителями были всегда по-настоящему добрыми“.

*Sabine Höll*

(на фото – учительница Frau Fettermann)

## В рамках недели интернациональной культуры Волейбольный турнир Открытое первенство Саксонии среди команд мигрантов



**Дата:** суббота, 4 октября 2008

**Время:** с 10:00 до 16:30 час.

**Место:** Sportforum Chemnitz / *Spielhalle*  
(Reichenhainer Str. 154, 09126 Chemnitz)

### В турнире принимают участие:

- ✓ SG Moskau (Chemnitz)
- ✓ SG Moskau/J (Chemnitz)
- ✓ Makkabi (Chemnitz)
- ✓ Makkabi (Leipzig)
- ✓ Makkabi (Dresden)
- ✓ TSV (Dresden)
- ✓ SV Langwasser (Nürnberg)
- ✓ Spartak (Weiswasser)
- ✓ Senit (Löbau)
- ✓ SC Viktoria Räckelwitz 92
- ✓ Halle, Bautzen

Дополнительная информация по тел:

**0179-7061587 ; 0371-2404408**

Игорь Шемяков

**I-Z „Globus“**

Jägerstrasse 1, 09111 Chemnitz

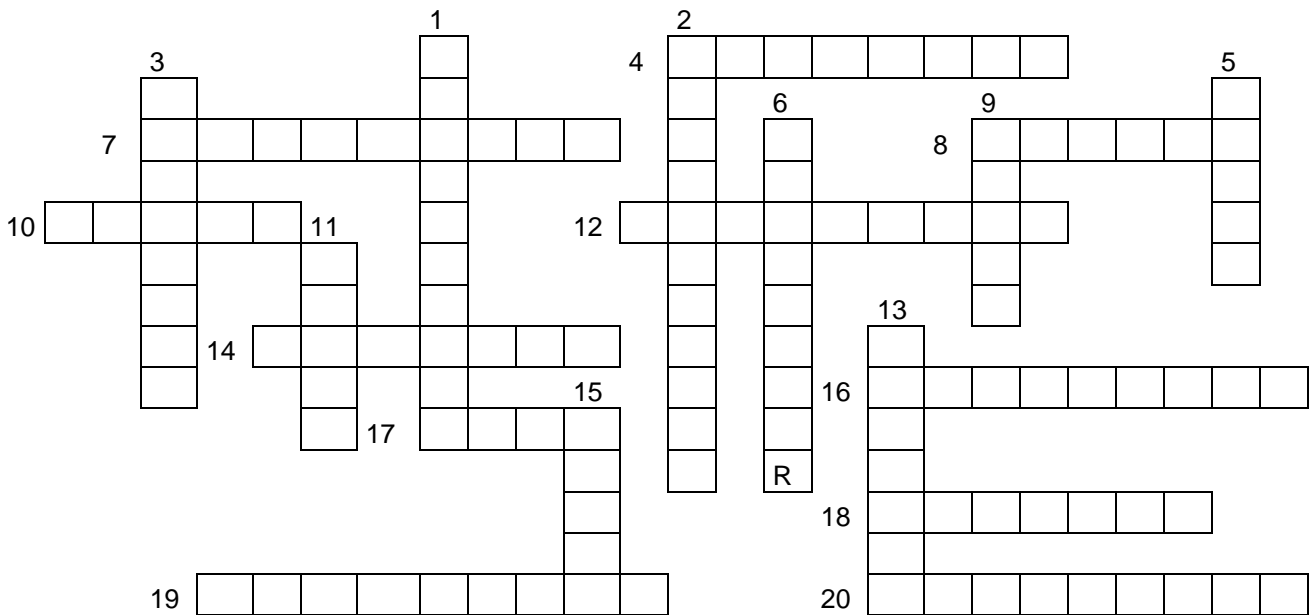
E-mail: [sg-moskau-chemnitz@gmx.de](mailto:sg-moskau-chemnitz@gmx.de)

[www.globus-chemnitz.de](http://www.globus-chemnitz.de)

## С немецким на "ты"

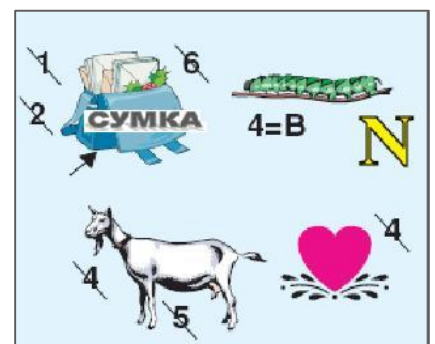
Ведущая рубрики – преподаватель Шаевич Софья Леонидовна

# RÄTSEL Theater



1. Маскарад 2. Спектакль 3. Сценарий 4. Авансцена 5. Репетиция 6. Оркестр 7. Режиссер  
8. Веер 9. Фарс 10. Сцена 11. Жанр 12. Реплика 13. Театральный занавес 14. Диктор 15. Этюд 16. Театральный бинокль 17. Ложка 18. Аплодисменты 19. Зритель 20. Гастроли.

### Rebus 1



## Wie gut kennen Sie Deutschland?

**Welches ist das kleinste deutsche Bundesland?**  
Bremen, Bayern, Baden-Württemberg, Brandenburg

**Welches dieser europäischen Länder grenzt nicht an Deutschland?**  
Spanien, Niederlande, Frankreich, Polen

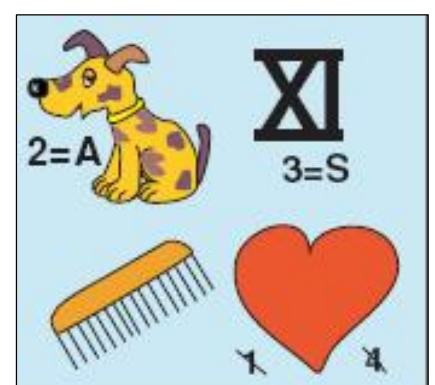
**Die Stadt Potsdam ist berühmt für ihre ...**  
Gurken, Sprachenvielfalt, Schlösser, Gärten und Parks, Textilindustrie

**Welche höchste Auszeichnung wird anlässlich der Berliner Filmfestspiele "Berlinale" vergeben?**  
Goldener Bär, Deutscher Oscar, Grüne Palme, Roter Globus

**Wie heißt die deutsche Volksvertretung?**  
Senat, Bundestag, Bundesversammlung, Nationalrat

**Welche deutsche Stadt wird wegen ihrer vielen Hochhäuser "Manhattan" genannt?**  
Berlin, Hamburg, Hannover, Frankfurt am Main

### Rebus 2





## Самостоятельная трудовая деятельность как альтернатива безработице



Как помочь мигрантам интегрироваться в общество, стать полноценными гражданами, жить той жизнью, которую ведут окружающие их люди, как создать для них модель социально успешной личности? Поиск ответов на эти непростые вопросы привёл нас к физиотерапевту Ирине Божко, которая сумела решить для себя все эти проблемы. Пациенты с уважением и благодарностью отзываются о ней. Итак, на тихой зелёной улице по адресу Luisenstrasse 4, находится кабинет физиотерапии «Medpunkt». Нас встретила милая девушка с красивыми и добрыми глазами. Удивило то, что в таком юном возрасте человек сумел найти своё призвание, определил свой жизненный путь, создал рабочее место и успешно трудится. Ирина - киевлянка, живёт в Хемнице 11 лет. Окончила FORTIS-FACULTAS Gesundheitsakademie. Поработав по специальности, приобретя опыт и почувствовав уверенность в своих силах, решила создать частную практику.

- Я хотела работать с людьми, дарить им радость, здоровье.

- Не боялись конкуренции? Ведь в Хемнице большой выбор подобных предложений.

- Нет, не боялась, конкуренция заставляет всегда быть в форме, оживляет, вносит чувство азарта, но не азарта игрока, а желания быть лучше, сделать больше для людей, создать что-то новое. И это приносит успех.

У Ирины за полтора года работы появились постоянные пациенты. Замечательно, что она всегда следит за новинками в области физиотерапии, посещает семинары, совершенствуется. Она применяет в своей практике новые методики, к каждому пациенту находит индивидуальный подход. Приятно удивляет широкий спектр терапевтических процедур. Кабинет прекрасно оснащён приборами, позволяющими проводить различные виды лечения. Ирина освоила и применяет в работе методику Дорна, для лечения суставов использует криотерапию (лечение холодом), аутогенную тренировку. Одна из последних новинок – кинезиотерапия, являющаяся альтернативным дополнением к физиотерапии. Ирина считает: „Это очень эффективное средство, обеспечивающее улучшение кровообращения, движения лимфы, расслабляющее и стимулирующее мускулы, снимающее отёки“. Кабинет Ирины уютный и светлый, на стенах прекрасные акварели, всё радует глаз, создаёт доверительную и уютную атмосферу.

Знания, умение, любовь к своей работе, личное обаяние, душевная теплота - вот слагаемые её успеха.

Беседовала Наталия Хэнель

Здесь...

может быть и ваша реклама !!!

Стоимость данного блока - 4€

### Кухня народов мира

Ведущая рубрики Галина Белая

Речь сегодня пойдёт о летней кухне. Летний рацион отличается большим разнообразием, и, конечно же, в летнее время года есть возможность пополнить наш витаминный запас, т. е. употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов. По мнению диетологов, в состав летнего питания должны входить такие продукты как: рис, молоко, топленое масло, тыква, зелень, огурцы, картофель. А также: яйца, мясо индейки, сыр, орехи, гречка, овсянка, морковь, сладкий перец, кольраби, изюм. Рекомендуется ежедневно делать овощные салаты, супы из овощей и грибов. Вот некоторые из вкусных и полезных летних блюд:



#### Тыква, запечённая с сыром.

Ломтики тыквы смазать сметаной и выложить на противень. Посыпать молотыми сухарями, тёртым сыром, и запекать при темп. 180 °. На стол подавать с зеленью.

#### Тыква с орехом.

Тыкву натереть на тёрке, сбрызнуть лимонным соком, орехи размолоть, всё смешать и добавить мёд.

Блюдо готово! Приятного аппетита!

#### Наши предложения:

- ❖ Консультации по социальным вопросам: понедельник, среда, 13:00 – 14:30 (Jägerstr. 1);
- ❖ Курсы немецкого языка для людей старшего поколения: понедельник, четверг, 14:30 – 15:30 (Jägerstr. 1);
- ❖ Музыкально-литературные вечера (Jägerstr. 1);
- ❖ Организация спортивных и туристических мероприятий;
- ❖ Курсы рисования для детей и взрослых вторник, среда, 15:00-16:30 (Jägerstr. 1);
- ❖ Индивидуальное обучение работе на компьютере;
- ❖ Организация мероприятий в дни школьных каникул;
- ❖ Организация туристических поездок.

#### Impressum:

Herausgeber:

Integrationszentrum «Globus»

Vorstandsvorsitzender: Igor Shemyakov

Redaktion: Ludmila Beribes

Gestaltung: Nataliya Hänel

Korrektur: Svetlana Korostyshevskaya

**Büro: Jägerstr. 1, 09111 Chemnitz**

**Postanschrift: Zieschestr.5, 09111 Chemnitz**

Büro: 0371/2839111; Fax: 0371/2839112

**E-Mail:** i-z.globus@web.de; i-z.globus@gmx.net

**Web:** www.globus-chemnitz.de

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

