

# Глобус информ

## НОВОСТИ ГЛОБУСА



Интеграция – основное направление в работе ИЦ «Глобус», и в рамках «Interkulturelle Wochen» мы проводим много мероприятий. 23 сентября прошла, ставшая уже традиционной, замечательная



выставка. Зал был полон. Мы постарались собрать вместе, под одной крышей людей творческих, равнодушных, стремящихся сделать свою жизнь ярче и насыщенной.



Замечательные работы искусных «супермастериц», выставленные на стендах, столах, стенах, выполненные с необыкновенной любовью и теплотой, порадовали многочисленных гостей. Мы смогли увидеть сказочные работы нашей кружевницы Ольги Шапанской и её учениц, изготовленные в технике плетения на коклюшках. Занятия по кружевоплетению



проводятся в «Глобусе» раз в неделю, и все желающие могут научиться этому волшебству.



Поразили разнообразие вязаные изделия Инны Меламедовой.

Интересные работы показали Светлана Ваксман и Алла Бородюк. Чудесные украшения из бисера просто очаровывали и как магнитом притягивали к их столикам. ( см. стр.2)



## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Сентябрь традиционно прошёл в подготовке к мероприятиям в рамках Недель интернациональной культуры «Interkulturelle Wochen». Для того, чтобы гости «Глобуса» и посетители нашего павильона на центральной площади Neumarkt в День открытия 27 сентября могли нагляднее познакомиться с нашей работой, мы оформили новые информационные стенды.



Свежий «диалоговский» альбом порадовал всех, кто пришёл к нам 11 сентября, потому что наши «завсегдатаи» увидели в нём свои фотографии и небольшие красочно оформленные отчёты о каждом заседании клуба (это Ира Константинова постаралась и приятно нас удивила). Мы говорили, пели, читали стихи об осени – такая была подходящая тема, соответствующая и погоде, и настроению. Всё-таки осень – удивительная пора, вдохновляющая поэтов и композиторов, профессионалов и любителей так

ярко выразить свои чувства и своё осеннее состояние, что мы поём эти «осенние» песни из года в год (и известные, и разучиваем новые), и каждый раз убеждаемся, что их, этих песен и стихов осенних – огромное множество. И все они немного философские – о жёлтых листьях, о любви, о красоте и немножко о печали.



Мargarита Цыганова пришла, как всегда, с новой идеей: включить в нашу программу юмористическую 10-минутку, и тут же эту идею осуществила.



В общем, и в сентябре «глобусятники» не скучали, и в следующие месяцы скучать не собираются. Чего и вам желаю, мои дорогие читатели!



Ваша Светлана Бараненко

Уникальные украшения из камня и кожи, керамику, рисунки продемонстрировала Ирина Константинова. Украсили нашу выставку картины Марины Мурберг – прекрасные цветы, написанные маслом.



Участники творческого кружка от Verein «Soziale Rehabilitation für Ausländer» под руководством Ларисы Мартыненко (Татьяна Шестопалова, Валентина Можайская, Нина Штейнберг) представили картины и другие работы - роспись по стеклу и декупаж.



Удивили уникальные работы Марии Ливеровой, выполненные в технике выжигания по шёлку. Она – настоящий мастер, создающий рукотворные чудеса.



Интересной и насыщенной была и музыкально-литературная программа. Открыл её самый юный участник - начинающий скрипач 9-летний Рубен Ринберг. Показал своё мастерство 14-летний саксофонист Эдуард



Ляш. Яков Рабинович, как всегда, сорвал многочисленные аплодисменты. Все дружно подпевали нашему замечательному Константину Гринспону, обладателю прекрасного голоса. Интересным было выступление



Маргариты Цыгановой, которая с большим энтузиазмом, любовью и вдохновением участвует почти во всех наших мероприятиях.



Г-н Гёрнер читал нам стихи Ирины Константиновой, которые он сам перевёл на немецкий, и даже спел под гитару.

Творчество – тот инструмент, с помощью которого можно и нужно вовлекать в активную жизнь каждого человека. Давайте пользоваться этим древним знанием – будем

творить свою жизнь своими руками!

*Светлана Бараненко, Ирина Константинова  
Клаус Гёрнер*

## Золотое обаяние Морицбурга»

«Глобусовские непоседы» давно планировали посетить знаменитый сказочный замок Морицбург. В этот день нас не напугали ни «мрачный» прогноз погоды, обещавший дождь на целый день, ни ремонтные работы на железнодорожных путях между Хемницем и Дрезденом. Погода, к счастью, была прекрасная – тепло, солнечно. А «дорожные трудности» наш активный коллектив мужественно перенёс. Было ради чего! Наконец-то перед нами предстал яркий, сияющий своими золотисто-жёлтыми стенами, отражающийся в воде пруда замок в стиле «августовского барокко». Такой весёлый и моложавый, несмотря на свой почтенный возраст, ведь строительство было начато курфюрстом Морицем в 1542г. Всё здесь напоминает об Августе Сильном - курфюрсте Саксонии, а затем и польском короле. Его страсть к охоте подтверждают выставленные в замке многочисленные картины, кожаные обои с «охотничьими» сюжетами, статуи, рога. Недаром он так любил Морицбург, активно его перестраивал и украшал. Жаль, что не увидел результат своих замыслов – умер до того, как замок приобрёл свой совершенный вид.

Но не только сам дворец производит неизгладимое впечатление. Интересны и парк, и огромный пруд, и нежно-розовый «Фазановый дворец», построенный правнуком Августа на месте фазаньего двора, и, наконец, маяк на берегу другого пруда. Прогуливаясь от замка в сторону маяка, мы видели загон с оленями. По пути нам то и дело встречались нарядные конные повозки. Особенно хороши были белые лебеди, которыми мы любовались и на большом пруду!



Неожиданно возникла идея – а неплохо было бы для туристов организовать катание на лодках и катамаранах, возможно, оформленных в стиле эпохи Августа Сильного. Наверняка нашлось бы много желающих! Особенно, если наполнить водой канал, соединяющий оба пруда.

Какая чудесная была бы «водная» прогулка! Морицбург хорош в любое время года, он притягивает к себе своим победным обаянием, сюда хочется приезжать снова и снова – невозможно за один день полностью всё посмотреть.

А сколько ещё замков и городов в Саксонии, достойных нашего внимания и ждущих нашего посещения?

Всё в наших силах!

*Галина Шаат-Шнайдер*

## ПИСЬМА НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ СУДЬБЫ. ФАКТЫ. СОБЫТИЯ. МНЕНИЯ

*Воспоминания Маргариты Цыгановой, посвящённые её сестре - Ирине Михайловне Унру, которой в этом году исполнилось 90 лет.*

### Три сестры... без дяди Вани

22 июня 1941 года в школе №110 города Ташкента выпускной вечер. Ирине, лучшему математику школы, вручают аттестат зрелости с отличием.

В старинном зале звучит музыка, выпускники прощаются с детством, мечтают о будущем и не знают, что всего через несколько часов все мечты рухнут, планы придётся менять. Война!!! Юношеские мечты закончились. И уже девочки бегут на вокзал провожать своих одноклассников на фронт. Вернулись немногие...

Ирину приняли в Ташкентский государственный университет на физмат. Математика - её любимый предмет, учится она блестяще, сдаёт первую сессию.

И вдруг... повестка! Вся семья Унру: Ирина с мамой и двумя сестрёнками 4-х и 10-ти лет как лица немецкой национальности высылаются из Ташкента в далёкий узбекский кишлак Бухарской области. Теперь уже одноклассники пришли провожать Ирину неизвестно куда. Думали ненадолго, оказалось - почти на всю жизнь.

Мы попали в колхоз «Социализм» в январе 1942 года. Этот кишлак находился на краю пустыни Кара-Кум. Поселили нас в кибитке без окон, но с тремя дверьми (кибитка - это по-узбекски «жилой дом»). Когда мы через 30 лет поехали в те места, чтобы ещё раз их увидеть, «Социализма» мы не нашли, его засыпало песком в полном смысле этого слова.

Наша семья в то время - мама, мы - трое детей, и ещё три тётки. Папы к тому моменту у нас уже не было. Его арестовали в 1937 и, как нам сказали, осудили на 25 лет без права переписки. Лишь в 1991 мы узнали, что уже в 1938 его расстреляли, а в 1956 - реабилитировали.

Голод в ту зиму был страшный. Я, четырёхлетняя, всё удивлялась: кушать нечего, а тётки и мама становятся какими-то толстыми. Не понимала тогда, что они опухли от голода. Когда наступила весна, мы ели какую-то траву. Потом появился урюк. Он рос вдоль дорог, и его можно было срывать.

В 1943 Ирине удалось восстановиться на физико-математическом факультете Бухарского педагогического института. Преподавательский состав там в это время был высококвалифицированным: эвакуированные доценты и профессора из Ленинграда, Киева, Харькова.

Ирина работала в колхозе учётчиком, а кроме того, в школе учила детей на узбекском языке решать арифметические задачи.

Русской школы там не было. Мне уже пора было начинать учёбу в школе, а средней сестре - продолжать, ведь до переселения она проучилась всего 3,5 года. На семейном совете было решено, что нас, двух сестрёнок, будет учить дома наша старшая сестра

Ирина. Первые слова и цифры я писала на песке, арифметические задачи и примеры решала по узбекским учебникам. Мне кажется, я перерешала весь учебник от корки до корки. Это было очень увлекательно: решить и потом сверить с ответом. Верно! И дальше решать. Кроссвордов тогда не было, вот и «щёлкала» задачи. А средняя сестра Герда изучала геометрию, решала алгебраические задачи, доказывала теоремы. Труднее всего было с русским языком. Вокруг нас русскоговорящих вообще не было. Узбекскому мы научились очень быстро. И даже между собой часто говорили по-узбекски.

Я помню, у нас было две книжки: «Робинзон Крузо» на русском языке и сказки Андерсена на немецком языке. По ним я научилась читать по-русски и по-немецки. Очень трудно было с грамматикой: учебников не было. Тогда Ира нас заставляла страницами переписывать тексты из «Робинзона Крузо». У нас были диктанты, контрольные работы, каникулы - всё, как в обычной школе. Ну а осенью, как все настоящие школьники, мы полный световой день вместе с колхозниками собирали хлопок.

Наша мама работала в узбекской школе, преподавала немецкий язык. Непостижимо: идёт война, а в Б-гом забытом кишлаке узбекских детей учат немецкому языку. Но программа была по всему Советскому Союзу одна, и учили всех одинаково. В общем, мы как-то «вписались» в жизнь узбекского колхоза.

И вдруг в нашу кибитку явились трое в штатском, перевернули всё, что можно было перевернуть! Обыск! А что искали? Забрали всё, что было на немецком языке: открытки, тетрадь с маминими рецептами рождественских пряников... Забрали маму и повели по пыльной дороге. Я плачу, бегу следом, мне говорят: **«Не плачь, через 10 дней вернётся»**... Мама вернулась через 10 лет.

Ира ходила в район за 12 км на свидания с мамой. Мы надеялись, что её освободят, но однажды Ира вернулась в полузабытьи и сказала: «Всё! Маму осудили на 10 лет по 58-ой статье как врага народа». Итак, мы остались втроём - три сестры: Ира - 21 год, Герда - 14 лет и я - 9 лет. В далёком кишлаке, без родных, без друзей, без знакомых. И тут все заботы о нас легли на плечи нашей старшей сестры Ирины.

Дали нам небольшой участок земли, мы там сеяли ячмень, а потом просо. Сами сеяли, сами косили, сами молотили. Нам на день давали осла, и мы, сидя на нём, кругами гоняли его по снопам ячменя или проса - молотили, а потом ждали ветра и на ветру отсеивали зёрна от плёвел и соломы. На ручной каменной толкушке толкли просо, получалось пшено. Это спасло нас от голода. А ещё у нас была коза, мы её пасли по берегам арыка, и у нас было иногда даже молоко.

Зимы в пустыне холодные, климат континентальный. Летом надо было запастись топливом на зиму. А что можно было найти в пустыне? Леса нет, дров нет, только кизяк (высушенный навоз). И вот я всё лето ходила по дорогам и полям, собирала в ведра кизяк, радовалась, когда попадался коровий (кизяк от ослов сгорал быстрее). Потом алюминиевой миской формовала кизяк, на солнце высушивала, складывала пирамидкой и любовалась,

гордилась результатом своего труда. А ещё мы топили гузапаёй - это хлопковый кустарник. Осенью после сбора урожая колхоз нам выделял небольшой участок хлопкового поля, его вспахивали, а мы собирали и складывали кустики в стопки. Хранили их на крыше нашей кибитки.

Мне казалось, что это всё так и должно быть: одна комната с одним застеклённым окном, с глиняным полом, с двумя кроватями. Спим по двое, спички экономим: когда разжигаем печку - смотрим, у кого идёт дымок, и идём за «огоньком» к соседям. Узбеки к нам относились хорошо: сначала присматривались, а потом даже лепёшки иногда приносили. Три немецкие девочки в глухом узбекском захолустье. Сейчас это себе просто представить невозможно!

А сестра днём работает и до поздней ночи сидит, занимается при лампадке, уезжает (а вернее сказать, уходит) на сессии в Бухару. До Бухары было 60 км, и она добиралась где пешком, где на арбе, а если повезёт, то подвезут в кузове грузовика. Училась она очень успешно. За три года закончила обучение, сдала экзамены экстерном, и в 1946 году получила диплом с отличием по специальности учитель математики.

Недавно мы вспоминали то время. Ира была в Бухаре на госэкзаменах дольше обычного, а мы совсем одни дома: две девочки 14 и 10 лет. Ира вспоминает, как она счастливая возвращается домой с дипломом учителя в сумке, последние 10 км идёт пешком, и вдруг... ей бросается в глаза, что поля пусты, нет людей. Это время прополки хлопка, люди должны быть на полях, а тут - тишина! Что это могло означать?

А в кишлаках, которые она проходит, раздаются плач и вопли. За время, что Ирины не было, началась страшная эпидемия коматозной малярии. Каждый день в кишлаке кто-то умирал. Когда она вошла в нашу кибитку, мы обе лежали в коме. Её приход спас нас: мы вовремя получили дозу акрихина и спаслись от этой коварной болезни.

После получения диплома Иру назначили учителем математики в русскую школу в г. Гиждуван. Это был уже районный центр. И мы через пять лет вновь оказались среди русскоговорящих людей! Я была как Маугли, всё было внове, непривычно: девочки, с которыми можно говорить по-русски; школа; собрания (а мне сразу захотелось быть в «президиуме»); уроки физкультуры со знаменитой «ласточкой»; первые стихи, выученные наизусть; танец гопака с венком из самодельных цветов и атласных ленточек...

Ирина сказала, что я пойду в четвёртый класс, а Герда - в восьмой! После войны так можно было: если выдержишь экзамен - иди и учись дальше. Мы выдержали. Таким образом, Герда прошла дома программу 4-го, 5-го, 6-го и 7-го классов. Это было заслугой нашей старшей сестры Ирины, плоды её труда. И в школе она опять учила нас алгебре, геометрии, тригонометрии.

Ирина Михайловна была для многих любимой учительницей. И ещё она была инициатором разных интересных мероприятий, устраивала походы на реку

Зкравшан. На Новый Год у нас была ёлка из тутового дерева, с пушинками хлопка на ветвях и с бумажными фонариками и гирляндами, которые мы сами клеили. Я стала принцессой, хоть и в марлевом платье. Поверьте, и была такой счастливой, что чувствовала себя наверное так, как будто бы попала впервые на ёлку в Кремль!!!

И я думаю, то же ощущали и Кот в сапогах, и Снегурочка, и три мушкетёра, и Баба-яга на метле - все были в карнавальных костюмах, а ведь это был 1947 год! А ещё помню выступления, которые сестра устраивала в школе, и «выездные» концерты в захудалом клубе хлопкового завода. Мне почему-то очень запомнилась маленькая инсценировка, наверное потому, что это была первая шутка, которую я слышала:

- *Маши, вот у меня две кочерги, а как будет пять?*

- *Пять кочергов?*

- *Нет!*

- *Пять кочергей?*

- *Нет!*

- *Пять кочерёг?*

- *Нет!*

- *А как ?*

- *А я и сама не знаю. Может быть, пять кочерыжек?*

Зрители были добрыми и не избалованными, смеялись и хлопали искренне.

Школу мы, две сестры, закончили с медалями, институты - с красными дипломами. Это тоже заслуга нашей сестры Ирины. Герда, средняя сестра, проработала 40 лет учительницей математики в лучшей математической школе Ташкента. Я закончила химфак Ташкентского политехнического института (хотела в Университет на физмат - не приняли). Когда я на третьем курсе в последний раз сдавала математику, то доцент Давтян спросил:

- *А почему Вы не на физмате? Вы же об интегралах не рассказываете, а поёте!*

Это тоже высшая оценка нашей сестре Ирине.

А на экзамене по начертательной геометрии доцент, очень скептически относящийся к химичкам и их знаниям, с удивлением сказал: *«Я вынужден Вам поставить отлично»*. И это сразу разнеслось по курсу - *эта кишлачница начерталку на отлично сдала*.

А что такое начерталка? Это тригонометрия. А кто мне её преподавал? Моя сестра. Это была её пятерка! А «кишлачницей» меня прозвали за то, что я приехала из глухого района.

Но ещё больше все удивились после того, как я на сборе хлопка с лёгкостью и удовольствием собирала по две нормы (мы ведь все хлопок собирали с самого детства, и кроме того тем, кто перевыполнял норму, платили очень хорошо). Большинство моих однокурсников и нормы не собирали, и этим даже своё питание не оправдывали.

А после первой сессии я уже была как лучший хлопкороб и отличница на Доске почёта, и на этой же Доске почёта была моя сестра. Она научила нас всё делать на «отлично» и всегда говорила (а иногда мы и подзатыльники получали): *«Вы со своей биографией сможете чего-либо добиться только если будете лучшими из лучших»*.

И мы старались.

После первой же хлопковой компании я получила место в студенческом общежитии. А то не давали. **«Ты своим фашистским духом всех нам испортишь»**, - именно такая была аргументация. В общежитии мы жили очень дружно. Но никто не знал, что я до третьего курса как спецпоселенка ежемесячно ходила в комендатуру на регистрацию. А когда мы каждую осень на 2 месяца уезжали на хлопок, я должна была открепиться из комендатуры и по окончании хлопковой кампании привезти от председателя колхоза подтверждение, что я провела это время в колхозе на хлопковых полях. Помню, председатель колхоза, подписывая этот открепительный талон, спросил:

- **А ты что, воровка?**

- **Нет, немка.** И мне показалось, что он с сочувствием посмотрел на меня.

Выпускники моих сестёр-математиков поступали без всяких репетиторов в лучшие ВУЗы страны: в МГУ, в Физтех, в авиационные институты. То, за что в больших городах репетиторам платили большие деньги, в глухом Гиждуване получали в школе бесплатно. Ирина Михайловна проработала в школе в захолустном узбекском районе 40 лет(!) и лично выпустила за это время более тысячи учеников, которые помнили её всю жизнь.

Не могу не рассказать в связи с этим о таком случае. Это было тогда, когда сестра уже вышла на пенсию. Ехали они с мужем на машине по пустынной дороге. Вдруг мотор забарахлил, и чудо-машина «Запорожец» остановилась в голой степи. Нашлись добрые люди и дотасили их до ближайшей автомастерской. Молодой механик после осмотра машины сказал, чтобы приходили через три дня. Сестра с мужем растерялись. А куда деваться на эти три дня? И вдруг, когда механик по паспорту стал заполнять документы, он спросил:

- **Вы Ирина Михайловна? Учитель математики из Гиждувана?**

- **Да.**

- **А я о Вас сочинение писал.**

- **Но Вы у меня не учились, я Вас не помню.**

- **А у Вас учился мой отец, он так много рассказывал о Вас, и я написал сочинение на свободную тему «Любимая учительница моего отца».**

«Запорожец» отремонтировали быстро, и они поехали дальше. Вот такая добрая история!

В заголовке я написала: **«Три сестры... без дяди Вани»**. А ведь был у нас и замечательный дядя Ваня, учитель физики и астрономии. Я его помню плохо, а Ира говорит, что он был влюблён в астрономию, в небо. А азиатское небо - оно особо тёмное, и звёзды на нём особо яркие. Нашего дядю Ваню забрали в трудармию в 1942 году, в Челябинск. Через год он умер от истощения и непомерного труда. Но память о нём у нас осталась.

В Азии летом жарко не только днём, но и ночью, и почти все спали прямо во дворе. И в эти тёмные южные ночи сестра нам рассказывала о том, что узнала от дяди Вани - про звёзды, про созвездия. Уже 6-летней девочкой я знала, где Большая и Малая Медведицы, Полярная звезда, Южный крест, Кассиопея, созвездие Дракона, Скорпиона. Если бы не те тёмные летние ночи под звёздным небом, я не знаю, кто бы и когда мне показал это чудо. Сейчас в освещённом городском небе их не видно.

А ещё Ира нас учила танцевать вальс, напевала нам знакомые мелодии, рассказывала «Тома Сойера», «Дэвида Копперфильда», «Детей капитана Гранта», «Остров сокровищ» - книги, которые мы потом уже могли брать в библиотеке и читать сами. Читали много, в запой... Районная библиотека была замечательной! И это где? В узбекском районе, в 500 км от Ташкента. Там мы прочли Пушкина, Некрасова, Тургенева, Горького, Достоевского, Золя, Диккенса, Шекспира... Список можно продолжать бесконечно. Да, поистине: «книги – они и в пустыне книги!» В нашу библиотеку часто приезжали лекторы из общества «Знание». Ирина нас брала на все лекции, чтобы развивались. Помню, была лекция на тему: «Белок - основа жизни». Мне было 12 лет, я ничего не поняла, но для себя твёрдо решила, что желток всё же важнее.

Вот такие были наши «сорбонские университеты».

Я ещё много могла бы написать о нашей замечательной старшей сестре Ирине Унру. Не могу не сказать, что кроме нас, двух сестрёнок, она вырастила и выучила своих трёх замечательных детей, тоже помешанных на математике. Они - успешные программисты. И моя дочка Лена часто и подолгу жила в семье Ирины и тоже очень любила математику. Когда Лена возвращалась в столичную Ташкентскую школу, её спрашивали, у кого она училась этому предмету.

Ирине Михайловне сейчас 90 лет. А она ещё и сегодня бодрая, работает в саду, сажает цветы, осенью стребает листья, наслаждается фруктами и ягодами, которые сама посадила и вырастила.

До сих пор она вспоминает годы работы в школе, помнит своих многочисленных учеников по именам и по тем проблемам, которые они имели во время учёбы.

Мы с Гердой желаем нашей любимой старшей сестре ещё многих лет, наполненных оптимизмом, добром и радостью от успехов и здоровья своих детей, внуков, от рождения правнуков, от общения с нами, сёстрами, и со всеми любящими её родственниками.

*Маргарита Цыганова, кандидат химических наук*



**2 фотографии с разницей в 75 лет.  
Слева направо: Герда, Маргарита, Ирина**

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

**Ведущая рубрики – Надежда Вальтер**

### «Я хандру свою лелею, как любви своей сестру...»

*Пётр Вяземский*



Осень. «Унылая пора, очей очарованье...», а для кого-то это время года навеивает скуку и печаль.

Стремительно сокращается световой день. Хмурое небо, постоянные дожди, на улице грязь и слякоть.

Ностальгия по тёплым летним дням и яркому солнышку особенно усиливается в ненастную погоду. И многие люди поддаются настроению природы – погружаются в осеннюю депрессию.

С медицинской точки зрения осенняя депрессия является особым психоэмоциональным состоянием, для которого характерны неустойчивость настроения, сопровождающаяся заикливанием на некоторых ситуациях, иногда даже двигательная заторможенность. Человек, который этому подвержен, не может найти своего места в окружающей его действительности, сдерживает эмоции и потребности, из-за чего теряет ощущение радости и удовольствия.

Эмоциональная сторона осенней депрессии характеризуется не только плохим настроением, но и подавленностью; плаксивостью; пессимистичной оценкой как своих будущих перспектив, так и настоящего; ленью; нарастающим ощущением усталости; снижением работоспособности и аппетита; нарушениями сна (бессонницей).

К сожалению, осенью отмечают не только депрессивные состояния, но и обострение хронических болезней. Появляются боли в спине, ломота в суставах, учащаются сердечные и головные боли...

Как бороться с осенней депрессией?

В первую очередь, высыпайтесь! Если же у вас бессонница, приходите в Lessing аптеку или аптеку Am Harthwald. Мы вам подберём необходимые медикаменты. Кому-то может помочь чай или таблетки на растительной основе (например, с валерианой, мелиссой, хмелем, лавандой), другому необходимы более сильные препараты.

Во-вторых, правильно питайтесь. Ешьте побольше фруктов и овощей или купите в аптеке поливитамины. В-третьих, ароматические масла обладают поистине уникальным свойством восстанавливать душевные силы. Тонизируют, повышают работоспособность, снижают сонливость масла лимона, розы, жасмина, мяты и ромашки. Головные боли невротического характера снимают мелисса, шалфей, лаванда. Успокаивают чабрец, тимьян, полынь обыкновенная.

В-четвёртых, стимулируйте иммунитет. Для этого подойдут природные стимуляторы типа настойки элеутерококка, таблетки эхинацеи, отвар шиповника, а также травяные чаи.

**Желаю всем вам, несмотря на пасмурную осеннюю погоду, здоровья и хорошего настроения!**

## АЛЕФ-БЕТ. ЕВРЕЙСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

**Ведущий рубрики – Леонид Глезеров**

Месяц Тишрей (25.09 - 24.10) начинается с Божественного Суда в Рош ha-Шана. Через Десять дней исправления грехов и раскаяния, через искупление в Йом Кипур («...в этот день искупают вас для очищения вашего ото всех грехов ваших...»)



завершается он весельем в дырявых шалашах Суккота и радостью Симхат Тора. В Йом Кипур, 3326 лет назад, народу Израиля был прощён грех золотого тельца, и получены новые скрижали взамен разбитых. Первые созданы Творцом, вторые Им написаны, но изготовлены Моше. Это день второго дарования Торы, встреча Человеческого и Божественного начала.

Прощение и Встреча - суть и смысл этого дня навеки.

«С того момента, когда в груди согрешившего рождается чувство раскаяния и начинает прокладывать себе дорогу к Небесам, милосердие Всевышнего спускается ему навстречу, успокаивая его душу и заверяя в том, что она получит прощение Творца, и грех будет забыт» (*Зоһар*). Десять дней от приговора в Рош ha-Шана до Йом Кипур даны для раскаяния («*тишва*»): признания греха; сожаления; исправления последствий и недопущения подобного в будущем. «Ибо раскаявшийся - в Его глазах как невинный...» (*Филон Александрийский*).

Прощение - проявление милости Всевышнего. Он прощает, зная об уязвимости под тяжестью обстоятельств, о вторжении неожиданного, о влиянии общества, о соблазнах наслаждений, о силе идеологий.

Искупление – снисхождение к человеку, ибо *самому* не достичь праведности. Понимание и «ощущение собственной уязвимости ведёт человека к смирению, смыывающему высокомерие и гордость» (*Рамбам*).

Пост, исповедь, молитва - инструменты раскаяния. Пост в Йом Кипур помогает отрешиться от материальных забот.

«В этот день сыны Израиля похожи на ангелов, которые не нуждаются ни в чём, и нет у них греха, и они не спорят друг с другом, и нет между ними вражды» (*Мудрецы*).

Исповедь человек читает от множественного числа, в ней перечислены и те грехи, которые он не совершал, но он признаёт ответственность за проступки и преступления других, за то, что не предотвратил их. Важно осознание преступлений и по отношению к ближнему. Особенно сплетня и очернение имени – источник ненависти между людьми. Йом Кипур - дело всей общины, работа всех душ Израиля от Авраама, от поколения дарования Торы у Синая до нас и потомков наших.

Отношение между «Я» и «МЫ» в старой притче. Один из пассажиров лодки начинает сверлить дыру. На возмущение соседей отвечает:

- Но я ведь под собой сверлю!

Особенность, избранность еврейского народа, его **сила** и его **уязвимость** во вневременной и внепространственной духовной связности. Смысл и радость от **первой**, досада и трагедия от **второй**.

Исповедь перечисляет грехи Израиля в алфавитном порядке (22 буквы). Вопрос: почему?!

Ответ: чтобы можно было остановиться!

**ТАЙНЫ ВИРТУАЛЬНОГО ДВОРА**  
*Ведущая рубрики – Людмила Берибес*  
**Как почистить компьютер от ненужного хлама?**

*(Продолжение. Начало в № 8, август)*

Надеюсь, за время после августовской публикации вы нашли время для чистки ваших компьютеров, и они теперь совсем как новые. Ждёте дальнейших указаний? Итак, вы всё пропылесосили... и всё же решили ещё раз проверить компьютер на вирус. А вдруг в то время, пока вы ходили вокруг компа с пылесосом, вражеские силы решили проникнуть в его потайные углы. Выключим компьютер и при его загрузке нажимаем клавишу **F8**. В появившемся контекстном меню выбираем опцию **«безопасный режим»**. Если это привело к внезапной перезагрузке системы, значит вирус всё-таки проник и задел реестр вашего Windows. В этом случае вам нужно найти в интернете программу **AVZ**, которая поможет восстановить работу в безопасном режиме. Сделать это просто: скачиваем эту программу, устанавливаем и проверяем компьютер на вирус. Вот ссылка: <http://www.comss.ru/page.php?id=87>

А вот ещё один из лучших и при этом самых простых способов защитить компьютер. Убедитесь, что у вас настроено получение автоматических обновлений (Update) от Майкрософт. Если вы используете, например, пакет Microsoft Office, тогда вам следует пользоваться службой Центра обновления Майкрософт. Кроме того, вы будете получать уведомления о новом программном обеспечении Майкрософт, которое можно скачать бесплатно.

Но тут возникает ещё одна мысль: если до чистки или обновления компьютер работал медленно, то как сделать так, чтобы скорость его значительно увеличилась? Найдите свободное время и проверьте все программы на компьютере. Наверняка среди них найдутся такие, которыми вы ни разу не пользовались за последний год. А другие вообще для вас являются загадкой (ведь при скачивании фильмов или песен на ваш компьютер могли проникнуть вредоносные файлы). Каждый знает, какие программы установлены у него в компьютере. И удалить что-то, вами не установленное, не составит большого труда. Провести эту операцию удобнее всего через меню панели управления в разделе **«Установка и удаление программ»**. Удалить нужно и программы, которые выполняют одни и те же задачи. Ну например, для вашего электронного устройства не пригодятся сразу два видеоплеера, хотя что касается второго, вы сами не знаете откуда он взялся.

Итак, мы стёрли все копии, повторяющиеся программы и файлы, которые по каким-то причинам скачались на ваш компьютер дважды. Они наносят ему непоправимый вред.

Удалили, а что же дальше, спросите вы. Хороший вопрос для любознательных и постоянных читателей нашей рубрики! Поговорим об этом в следующем выпуске. **До встречи!**



**С НЕМЕЦКИМ НА «ТЫ»**  
*Ведущая рубрики – Галина Шаат-Шнайдер*

**1. Rätsel für jeden Buchstaben des deutschen Alphabets**

(загадки на каждую букву немецкого алфавита), источник - <http://skorogovorki.com/zagadki-na-nemetskom-dlya-izucheniya-nemetskogo-alfavita.html> )



«S» - Die Sonne glüht, die Linde blüht, das Korn wird voll, wann ist das wohl?

«T» - Welchen Buchstaben kannst du trinken?

«U» - Es hängt ein Ding dort an der Wand, es schlägt und hat doch keine Hand.

**2. «Lerne unser Sachsenland kennen»**

*(«Изучай наш саксонский край»)*

Wenn wir durch Sachsen (sowohl real als auch virtuell) reisen, richten wir oft unsere Aufmerksamkeit auf die Stadt- und Gemeindegewappen. Wir wollen unsere Aufmerksamkeit prüfen. Unsere Leser, die an den «Globus-Wanderungen» teilgenommen haben, werden die Rätsel leicht lösen. *(Путешествуя по Саксонии (как реально, так и виртуально), мы часто обращаем внимание на гербы городов и общин. Давайте проверим нашу внимательность. Наши читатели, принимавшие участие в «глобусовских походах», легко отгадают эти загадки.)*

1) Auf dem Wappen welcher Gemeinde im Erzgebirgskreis ist ein Schachspiel abgebildet?

*(На гербе какой общины в Рудных горах изображены шахматы?)*



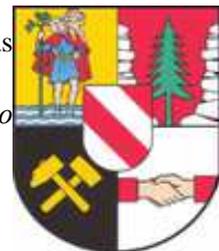
2) Auf dem Wappen welcher Gemeinde sind der Flusskrebs und das Schwert abgebildet?

*(На гербе какой общины изображены рак и меч?)*



3) Auf dem Wappen welcher Stadt ist das Händeschütteln abgebildet?

*(На гербе какого города изображено рукопожатие?)*



**Lösung**

2. 1) Gemeinde Borstendorf. 2) Gemeinde Räckwitz.

1. «S» - im Sommer. «T» - der Tee. «U» - die Uhr.

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»  
WANDERKLUB «GLOBUS» ПРИГЛАШАЮТ**  
в рамках «Неделя интернациональной культуры» **11 октября 2014**

всех желающих посетить город **Freiberg** - Silberstadt, Universitätsstadt, «Berghauptstadt», познакомиться с его уникальными достопримечательностями и увидеть своими глазами самое крупное и прекрасное в Германии собрание минералов со всего мира

**Mineralienschau «terra mineralia»**

Проезд поездом.

Справки и запись по тел.:

**0371-2400596** в рабочие дни, кроме пятницы с 9:00 до 14:00  
*Gefördert durch Freistaat Sachsen*

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС» ПРИГЛАШАЕТ**

в рамках «Неделя интернациональной культуры» **12 октября 2014 в 11:00**

на семейный спортивно-туристический праздник «**ПОИСК СОКРОВИЩ**»

**В программе:**

- подвижные игры
- спортивные и туристические конкурсы

**Всех участников ждут призы!**

Будем рады видеть вас и ваших детей!

Адрес: **Sporthalle, Alfred-Neubert-Str. 23, 09123 Chemnitz**

*Gefördert durch Freistaat Sachsen*



**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС» ПРИГЛАШАЕТ**

**7 ноября 2014 в 17:00**

**всех, кто любит повеселиться, потанцевать, подарить себе и другим хорошее настроение**

на традиционный **Осенний бал**

**«И осень прекрасна, когда на душе весна...»**

**В программе:**

- живая музыка
- интересная программа
- весёлые конкурсы
- вкусные угощения

**Билет: 10 евро.**

Справки и запись по тел.:

**0371-2400596**

в рабочие дни, кроме пятницы с 9:00 до 14:00



**Praxis**  
**Геннадий Шаевич**  
**врач**  
**акушер-гинеколог**



**Особая специализация:**

- УЗИ груди
  - УЗИ беременных
  - Амбулаторные операции
- Carolastrasse 1, 09111 Chemnitz**  
**Tel.: 0371-6751781**  
**Fax: 0371-6751779**

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»  
ЕВРЕЙСКОЕ КУЛЬТУРНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ**  
«ATID - ZUKUNFT e.V.»

**ПРЕДЛАГАЮТ** консультации специалиста по социальным вопросам **Марии Лямец.**  
**Приём по средам с 10:00 до 12:00** ТОЛЬКО по предварительной договорённости.

**Адрес Jägerstraße 1.**

Запись на индивидуальные консультации по тел.: **0371-2406391, 0179-5453147**  
в рабочие дни с 14:00 до 18:00

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»  
КЛУБ «ДИАЛОГ» ПРИГЛАШАЮТ**  
**16 октября 2014 в 16:30**  
на вечер, посвящённый **80-летию юбилею**  
**Новеллы Матвеевой**  
**«Любви моей ты боялся зря...»**  
**Вход – 1 евро**



**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС» ПРИГЛАШАЕТ**

**на занятия в группу оздоровительной гимнастики**  
по четвергам с **14:00 до 15:00**  
Занятия проводят квалифицированные специалисты по лечебной физкультуре  
**Косьяненко Фаина Блейх Наталья**

**Издатель:  
ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»**



**Редактор: Светлана Бараненко**  
**Редакционная коллегия:**  
**Людмила Берибес, Галина Шаат-Шнайдер**  
**Адрес: Jägerstr. 1, 09111 Chemnitz**  
**Телефон: 0371-2839111, 0371-2400596**  
**E-Mail: i-z.globus@web.de**  
**Web: www.globus-chemnitz.de**

Редакция не несёт ответственности за содержание статей и не всегда разделяет мнение авторов.