

# Глобус информ

## НОВОСТИ ГЛОБУСА

### Не гаснет памяти свеча («Бессмертный полк» в Хемнице)



Традиционно вот уже почти 15 лет, с момента основания ИЦ «Глобус», **8-9 Мая** мы проводим памятные мероприятия, посвящённые **Великой Дате - Дню Победы над фашизмом**. С каждым годом всё дальше уходят от нас трагические события той Войны - самой страшной, самой кровопролитной в истории человечества. Всё меньше остаётся её участников... Вспоминая их



имена, мы словно перелистываем страницы огромной Книги Памяти, в которой записаны истории и судьбы. Хранить эту Память - наш долг. Долг перед теми, кто ценой своей жизни, своего здоровья подарил нам мир и чистое небо над головой.



Перед началом вечера мы попросили всех гостей зажечь свои **Свечи Памяти**. А затем от них зажгли большую

**Общую Свечу** - чтобы память каждой семьи объединилась в нашу общую память.

*Во имя всех тех, кто жив,  
И тех, кого уже нет,  
И тех, кто будет потом...*

В те далёкие и страшные годы не было ни одной семьи, которую не затронула бы война.

На сайте ИЦ «Глобус» создана отдельная страничка **«Книга памяти «Бессмертный полк»**, где все желающие могли (и сейчас могут) разместить фотографии родных и близких, принимавших участие в Великой Отечественной войне, и информацию о них.

В ходе вечера на большом экране мы показывали эти фотографии и рассказывали о Героях - о тех, кто не щадил своей жизни для освобождения нашей Родины и всей Европы от фашизма на фронте и в тылу.

**Вот эти имена:**

*Гуревич Лейб Гершович  
Гадас Герш Нехемьевич  
Гадас Исаак Наумович  
Гадас Клара Наумовна  
Лейбович Александр Исаакович  
Шнайдерман Григорий Абрамович*

*Коган Евель Исерович  
Гнитеев Максим Павлович  
Можайский Сергей Степанович  
Ерофеев Андрей Иванович  
Колкер Екатерина Петровна  
Збарский Яков Меерович  
Яков Гутник  
Пётр Гутник  
Алиев Гусейн Исламович  
Портнягин Афанасий Яковлевич  
Рейдерман Александр (Соломон) Абрамович  
Рейдерман Генриета  
Рейдерман Абрам Шахнович  
Галинский Анатолий Йосифович*  
(Подробно с фотографиями и информацией можно ознакомиться на сайте «Глобуса»).



На нашем вечере звучали прекрасные военные песни в исполнении солистов **Ольги Шаевич и Арика Апроянца**. Песни были так подобраны, что через них можно было проследить всю историю войны - от **«Довоенного вальса»** и **«Эх, дороги»** до **«Весны 45-го года»** и **«Дня Победы»**.

Можно даже так сказать, что **Оля и Арик** солировали, а весь зал подпевал - в едином настроении и эмоциях.

Всем запомнилась новая трактовка и инсценировка песни **«Это было недавно»**, в которой принимали участие **Ирина Константинова и Лев Гадас**. Короткая репетиция плюс импровизация... И в итоге - **«бурные аплодисменты»** наших гостей.

А кульминацией вечера была **Минута молчания**. Ей предшествовала необыкновенно красивая и профессионально исполненная **Ольгой и Ариком** песня **«Мы не погибли»**, посвящённая пропавшим без вести (*Мы не погибли, мы просто ушли, просто ушли в небеса. На безымянных высотах земли наши слышны голоса*).



После этой песни слово взяла **Софья Шаевич**. Она прочитала отрывок из знаменитого **«Реквиема» Роберта Рождественского: Покуда сердца стучатся, - помните! Какую цену завоевано счастье, - пожалуйста, помните! Песню свою отправляя в полёт, - помните! О тех, кто уже никогда не споёт, заклинаю, помните!..**



И ведь известные строки, но как эмоционально прозвучали, буквально проникая в каждое сердце - до слёз в глазах, до мурашек по коже!..



А после **Минуты молчания** - песня **«Журавли»**.

Тут уж, конечно, слёз не могли сдержать даже «самые выдержанные».



**Ксения Цюлке** очень трогательно и артистично исполнила под гитару песню **«Алёша»**.

Традиционно в конце всегда звучит песня **«День Победы»**. Но в этот раз мы немножко отошли от традиции и попросили **Арика и Олю** исполнить в финале ещё одну песню **«Пусть миром правит**

**любовь»**, которая очень подходила и для окончания нашего вечера, и для благоухающей весны за окном, и для всей нашей дальнейшей жизни!

**Пусть миром правит любовь, так было и так будет вновь, пока живут на свете люди...**



А после такого оптимистичного финала наших гостей ждал небольшой фуршет,

подготовленный сотрудниками «Глобуса» под руководством **Ларисы Риттер**.

Хочется поблагодарить **Елену Мурберг** - звукооператора; **Людмилу Лысенко** - за предоставленные фото; всех наших гостей - за активность и неравнодушие, а особенно тех, кто написали свои отзывы, поделились впечатле-

ниями от нашей встречи и рассказали об историях своих семей.

### Отзывы гостей нашего вечера

День Победы над фашистской Германией в Великой Отечественной войне был и остаётся одним из самых важных, трогательных и светлых праздников. По давней традиции мы собрались в уютном гостеприимном зале «Глобуса», чтобы почтить память тех, кто погиб, и тех, кто вернулся с войны. Мы, дети и внуки военного поколения, живущие здесь, не имеем возможности пройти в колоннах Бессмертного полка и положить цветы к родным могилам. И поэтому с особым трепетом мы зажгли в этом зале свои маленькие свечи памяти, а от них - общую памятную свечу. Большое спасибо за это организаторам вечера. С экрана смотрели на нас молодые красивые лица солдат, заплативших своей жизнью за мир на Земле. Звучали отрывки из фронтовых писем и ответы их близких. Со слезами на глазах слушали мы прекрасные песни военных лет.

**Спасибо Героям, спасибо Солдатам, что МИР, подарили Тогда - в сорок пятом...**

А ещё большое спасибо всем, кто пришёл на этот праздник. Лично я чувствовала себя членом одной большой тёплой семьи, которая собралась здесь вспомнить своих близких. И сколько бы не прошло лет с мая сорок пятого, мы и наши дети никогда не забудем, что это была Великая Победа над злом и насилием. **И в наших сердцах всегда будет жить память о тех, кто отдал свою жизнь ради свободы родной страны.**

**Валентина Можайская**

\*\*\*\*\*

**Со слезами на глазах прошёл в «Глобусе» праздник - День Победы над фашизмом.** Я даже забыла, что нахожусь в Германии. И такое впечатление, что все собравшиеся в зале - тоже забыли...

Мы вспоминали и своих близких, и миллионы незнакомых нам лично, но при этом не чужих - тех, кто воевал и погиб за Победу.

Натишу немного о себе и своей семье.

По рассказам мамы, до войны она воспитывалась в семье польских немцев Завадских. В 30-х годах на Украине был голод, и бабушка отдала маму в эту богатую семью, в которой свои родные дети - были одни мальчики (вся многочисленная мамина родная семья погибла потом от голода). Завадские маму не обижали, дали свою фамилию. Мама училась в немецкой школе. Когда началась война, она прошла обучение и работала трактористом. Мужчин отправили на фронт, а кому-то ведь нужно было пахать и сеять.

Хоть и война, а молодость брала своё. Мама познакомилась с моим отцом Крейкером Корнеем. Молодые полюбили друг друга. А потом отца отправили в трудовую армию. Большие его не видели - пропал без вести. Во время войны мама также потеряла и вторую, приёмную, семью.



...Я родилась в 1944 году на пути в Германию на принудительные работы. Роды у мамы принял немецкий врач. А через день или два маму со мной отправили дальше. Поселили нас у женщины, которая имела хозяйство, чтобы мама у неё работала.

Я плакала, потому что хотела есть. Мама кормила меня грудью, а я никак не могла наестись. Хозяйка ворчала и упрекала маму, что, мол, ты бегаешь так часто к своему ребёнку...

После войны мы с мамой жили сначала в Златоусте, а в 1954г. были депортированы в Казахстан. Так и не смогли вернуться на свою Родину - в Запорожье.

**Вот что делает с людьми война.**

**Это нельзя забывать никогда!**

**Маргарита Завадская (Оразбекова)**

\*\*\*\*\*



Праздник Победы для меня - всегда особенный. В ВОВ участвовали мой отец - Алиев Гусейн Исламович и мой дядя, младший брат моей мамы, - Акодес Соломон Евсеевич. Хотя их давно уже нет, я всегда помню о них и о том, сколько сил

они отдали и какие жертвы понесли, чтобы мы не стали рабами Гитлера.

Отец рассказывал мне - как много боевых товарищей потеряли они в битве за Кавказ, в Сталинградской битве, в боях за Украину. Как он чуть не погиб возле сожжённой дотла украинской деревушки после бомбового удара немецких самолётов по их машине, на которой они объезжали части 223-ей стрелковой дивизии, чтобы поднять боевой дух солдат перед наступлением (папа был начальником политотдела этой дивизии и всегда шёл в бой первым, поднимая солдат в атаку).

...Очнулся он по шее в земле с переломанными руками и ногами и не мог даже пошевелиться, только тихо стонал. Все, кто с ним были, погибли...

Чудом мимо проходил пастушок с козами, он услышал стон раненого отца, подбежал посмотреть, а затем сбегал в соседнюю деревню и привёл стариков, которые папу выкопали и отвезли в медсанбат. Потом был год в госпитале, где отца собирали по частям. И в итоге у него одна нога стала короче другой. Сначала он передвигался на костылях, но потом стал ходить самостоятельно и даже остался в армии, но на фронт его уже не пустили. Отправили работать в военкомат. Был уже конец 1944-го года.

А мама с двумя маленькими детьми (моими старшими братьями) работала в тылу, в Тбилиси, откуда папа уходил на фронт. Хотя «в тылу» - это условно сказано: в разгар битвы за Кавказ там уже была слышна орудийная канонада.

А потом, после войны, папу перевели на работу в Баку, где и родились я и моя сестра-двойняшка.

А дядя Соломон женился ещё перед войной, и у него было трое детей, но когда он пришёл с фронта, то на месте дома нашёл яму с водой, а жена и дети сгинули в одном из еврейских гетто в Белоруссии, став

жертвами бандеровских карателей-палачей и их приспешников в Белоруссии. Потом уже он женился снова, и опять у него родилось трое детей - мои двоюродные братья и сестра.

И теперь, сидя в уютном зале «Глобуса», я со слезами на глазах слушал песни войны и представлял, как мои отец и дядя шли по этим совсем неуютным военным дорогам и вместе со своими боевыми товарищами несли Свободу всем нам и всем народам Европы.... **Светлая им Память!**

**Проф. Алиев Борис**

\*\*\*\*\*

Для меня День Победы - это самый любимый праздник. Я всегда прихожу в ИЦ «Глобус», когда проводится мероприятие, посвящённое победе нашего, советского народа над фашизмом.

В этот день дома в Днепрпетровске, в той другой, прошлой жизни, мы ехали в центр города, а потом поднимались по проспекту Карла Маркса к памятнику Славы, чтобы возложить цветы к Вечному огню. Цветов всегда было очень много, в основном - тюльпаны, сирень, гвоздики. Звучали Реквием, песни военных лет, марши...

Наш папа Лысенко Мина Петрович всегда тоже шёл туда с тюльпанами, хотя у него очень болели ноги. Он был угнан в Германию на работу в возрасте 14 лет и потом имел статус «Малолетний узник».

В этот день 9 мая Папа всегда плакал. Никогда нам подробности о работе в Германии не рассказывал. Только знали, что он был в г.Пассау на очень тяжёлых работах в каменоломнях, и что там сильно били...

Два его старших брата воевали, были на фронте до последнего дня войны (дядя Саша - лётчиком, дядя Максим - артиллеристом).

Мама наша вообще, что было вчера - не помнит, а про войну рассказывает каждый день. И военные песни поёт, и почти все слова знает...

В этом году мы прекрасно, вместе с коллективом ИЦ «Глобус», среди друзей, знакомых, родных и близких нам по духу людей встретили День Победы, зажгли СВЕЧИ в память о миллионах павших в жестоких битвах, умерших от голода, от ран и болезней, от тяжёлого труда - обо всех, на чьи плечи легла война!!!

Когда играл и пел Арик Апроянц, нежно и проникновенно исполняла песни Ольга Шаевич, весь зал им подпевал, многие гости - действительно со слезами на глазах. Меня попросили, по традиции, сфотографировать основные моменты вечера, и я видела реакцию гостей на материалы «Бессмертного полка», на песни, стихи о войне. Не поверите, но мне кажется, что Память о Великой Отечественной Войне действительно не умирает, она ЖИВА!

Большое спасибо организаторам за чудесный вечер. Желаю вам здоровья, добра и творческих успехов!

Мы с вами!

**Людмила Лысенко**

\*\*\*\*\*

Вечер подготовили и провели

**Светлана Бараненко и Ирина Константинова**

## СКАЖИТЕ, ДОКТОР

*Ведущий рубрики - доктор Шаевич*

*Самая суть человеческого здоровья - это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне - то должно и всем быть хорошо!*  
*Михаил Пришивин*



*Здоровье так же заразительно, как и болезнь.*

*Ромен Роллан*

Я тут недавно подумал, что если изначально цикл наших статей в газете начинался как врачебные заметки, то надо, хотя бы периодически, писать и на медицинские темы. Вот и решил, что пришло время. И когда подвернулся интересный материал, захотел поделиться им с Вами.

Вы знаете, кто такой *Niall Horan*? Нет? А о группе «*One Direction*» слышали? Тоже нет? Да-а-а. Ну ладно, это не страшно. Я тоже до недавнего времени, как говорится, ни сном ни духом. Пока дочь однажды категорически не заявила, что если она не попадёт на их единственный концерт в Берлине, то её жизнь совершенно не удалась, кончилась, не начавшись или уж точно будет, как минимум, испорчена навсегда и безвозвратно. И всё по моей вине. Не желая доводить дело до трагического финала, я решил вспомнить, как сам в своё время отрывался на концертах «Машины времени» и «Воскресенья», и совершить родительский подвиг, поехав с ней в столицу.

Концерт английской группы мальчиков, очень похожих на девочек, - это было что-то. Про стоячие билеты без места по цене социального пособия на месяц, про девушек, ночевавших уже трое суток под открытым небом, чтобы не пропустить момент приезда кумира и попасть в первые ряды счастливых, стоящих у самой сцены, про слёзы и сопли кричащих в экстазе поклонниц во время концерта я упомяну лишь вскользь, чтобы дать возможность оценить атмосферу.

Я же заранее озадачился: как мне самому с пользой провести этот непростой день, чтобы и дочери не мешать тусоваться с такими же озабоченными, как она, но и самому не сидеть целый день в гостинице, сходя с ума, слушая песни вышеупомянутой группы, рвущиеся из-за каждой двери в отеле, расположенном в ста метрах от концертного зала.

Ещё дома я заранее поднял свою папку со всеми приглашениями на симпозиумы, конференции и заседания по всей стране, которые каждый врач получает десятками на день, и стал искать что-то подходящее на это время в Берлине.

К сожалению, именно в этот день в столице гинекологией и акушерством никто не интересовался. Зато на глаза попало приглашение на конференцию по психотерапии, которую организовывал профессор, чьё имя мне было уже хорошо известно: мы были

шапочно знакомы и даже имели возможность пару раз пообщаться, когда он преподавал мне на курсах по базисной психотерапии.

Тема конференции заинтересовала: «Психо-эмоциональное здоровье: только ли две стороны у этой медали». И проводили её в здании немецкой оперы, экскурсия по которому входила также в программу. Как, впрочем, и обед в закрытом ресторане, предназначенном только для сотрудников театра. Интересная тема, приятные люди, знакомство с театральным закулисным и возможность трапезы рядом со звёздами мировой величины - что ещё надо человеку для счастья! «Да, тема - не самая чтобы волнительная, но и выбор у меня небольшой. Не понравится - высплыву на задних рядах. Ну не ехать же, в конце концов, в *Charité* на симпозиум по сахарному диабету», - подумал я и отправил *Fax* с согласием на участие.

Сразу скажу, что спать на конференции не пришлось. Доклад профессора захватил с первых слов настолько, что даже не понадобилась огромная чашка кофе, заготовленная заранее на всякий случай.

Перехожу к сути: профессор М., он же заведующий кафедрой практической психотерапии и директор исследовательского центра психического здоровья при Бохумском медицинском университете, последние десять лет проводил масштабнейшее исследование, посвящённое теме, вынесенной в название конференции.

Научные разработки проводились на территории Германии, России, Китая, Пакистана и США и охватили более 10000 человек. Разнообразие стран, менталитета и представления о психическом здоровье обусловило такой разброс стран. При этом самым сложным оказалось найти ту самую универсальную систему опроса и интерпретации полученных данных.

Наверное, здесь я не стану пытаться давать оценку результатам многолетней работы огромного коллектива, к тому же данные были рассчитаны всё-таки на врачебную аудиторию. Я просто попытаюсь, не вдаваясь в статистические выкладки, пересказать содержание доклада с небольшими комментариями, а уже право делать выводы предоставляю каждому из Вас.

Итак. На ключевой вопрос *Что самое главное в жизни человека?* абсолютное большинство опрошенных ответило: *Здоровье*, поставив его на первое место во всех опросах.

Но что такое *Здоровье*? Означает ли это только отсутствие болезни? Можно ли, имея явные физические заболевания, чувствовать себя здоровым, и наоборот? Какое влияние оказывают на нас эмоции и чувства? И в конце концов, могут ли наши чувства влиять на нашу социальную жизнь и даже на её продолжительность?

Сразу скажу, что ответы на эти вопросы подтверждены статистически исследованиями большого коллектива учёных, приняты специалистами, опубликованы, а значит научно неоспоримы. Хотя, возможно, и не бесспорны.

Начну с последнего вопроса: *Продолжительность жизни*. За основу были взяты автобиографические жизнеописания почти двухсот монахинь в возрасте 75-95 лет, проживших большую часть жизни в монастырях, то есть людей одного

пола, с одинаковыми условиями пребывания, питания и социального статуса. Выяснилось, что те из них, кто указал (с их точки зрения и восприятия) большее количество позитивных моментов в течение жизни, прожили в среднем на десять(!) лет дольше. То есть получается - счастливые живут дольше.

Не менее интересные результаты были получены в другой исследуемой группе, где выяснилось, что положительные эмоции и чувства, такие как доброжелательность, радушие, довольство, дружелюбие и любовь(!) значительно улучшают и делают более многогранным человеческий репертуар возможных взаимодействий с окружающей средой. То есть улучшают способности практически думать, добиваться поставленных целей, выходить из сложных ситуаций, помогают успешнее коммуницировать с людьми.

И наоборот, негативные эмоции снижают эти способности до размеров элементарных врождённых реакций: бежать, спастись... Или, что ещё хуже, - «принимать бой». То есть вызывают агрессивную реакцию и повышенную конфликтность.

Перевожу: если мы находим время встречаться с друзьями, заниматься спортом, читать книги, петь под душем, выезжать на природу или танцевать без повода, то в итоге мы решаем возникающие проблемы любого свойства гораздо эффективнее, становимся более успешными и как результат - более здоровыми. И значит, дольше живём.

В противном случае, наши реакции сводятся к уходу от реального решения жизненных сложностей; мы, подобно страусам, прячем голову в песок и скрываемся от проблем в виртуальном мире, сидя за компьютером, телефоном, телевизором и нездоровым питанием. В результате - нами овладевает неудовлетворённость, страхи, депрессия и даже желание окончательного решения всех проблем, вплоть до сведения счётов с жизнью.

Теперь включите воображение и представьте себе, что человек состоит из трёх компонентов: биологического, психологического и окружающей среды (три огромные сферы вокруг нас). И на каждый из них мы сами можем активно влиять. Пример: мы можем заниматься спортом (био), петь и танцевать (психо) и общаться с друзьями (среда). И таким образом влиять на здоровье, на успешность, на продолжительность жизни. Мы - не статические образования, мы в состоянии менять и меняться.

Теперь о другом. Примерно с конца семидесятых существует теория «Малого Мира или шести контактов». Возможно, многие слышали о ней или читали. Расскажу вкратце. Суть в том, что все люди на Земле связаны между собой через максимум шесть контактов. Абсолютно все.

Пример (из исследования под названием «Соединённые», 2009): как может быть связан молодой парень, убиравший в фитнесстудии в Мюнхене, с актёром Арнольдом Шварценеггером? Оказывается, очень просто. Объясняю. Хозяин фитнес-

клуба был много лет назад ещё школьником на практике в США, там он жил в принимавшей его семье, чей сын ходил в школу с племянником массажиста, работающего у Шварценеггера. Всё элементарно. Шесть контактов.

Но к чему нам это нужно? Опять-таки, это надо знать, чтобы быть здоровым. Примитивно? Да не совсем.

Просто любое звено из этой «шестёрки» (хотя их может быть и меньше) способно влиять на нашу жизнь. То есть, например, парикмахер учительницы по биологии моей дочери способна испортить мне вечер в пятницу. Парикмахер не выпалась - неудачная причёска у учительницы - её плохое настроение - незаслуженная оценка по предмету у моего ребёнка - недовольная дочь - испорченный вечер у родителей. По-моему, железобетонно логично.

Или ещё интересные результаты. Исследование «Счастье», США, 2008, 2338 человек. За основу были взяты большие группы людей, регулярно общающихся между собой. По результатам опросов - счастлив или несчастлив человек - составили огромные графики, напоминающие генеалогическое дерево. Только вместо родственников были внесены друзья, приятели, коллеги и просто знакомые. Представили? Оказалось, что существуют как «счастливые» ветви дерева, так и «несчастные». Всё зависит от числа в них счастливых и несчастных людей. Там, где довольных индивидуумов больше, там и царит положительная атмосфера. Люди могут быть и не знакомы между собой, но влиять друг на друга как позитивно, так и нет. А ещё оказалось, что эти ветви могут как «выздоровливать», так и «заболевать». Появление нового члена в кругу знакомых, может «заражать» всех окружающих, подчас не знакомых напрямую людей, улучшая или ухудшая общий настрой в сообществе. Причём эти принципы работают и в системе ветвей настоящего генеалогического дерева, между родственниками.

Американцы не были бы американцами, если бы не привязали всё это к финансовой составляющей. Они доказали, что увеличение числа счастливых людей на ветви дерева всего лишь на два процента сопоставимо для многих участников, находящихся на ней, с эмоциональным удовлетворением, равным увеличению годового дохода на 10000 долларов. Перевожу: познакомился со счастливым позитивным человеком, считай заработал лишних 800 долларов в месяц.

Подвожу итоги. Так что же конкретно надо делать, чтобы попытаться изменить жизнь к лучшему?

Чтобы быть здоровым и счастливым (а как выяснилось - и богатым), согласно выводам исследования, необходимы:

- физическая и психическая активность;
- регулярность занятий, чем бы там ни было;
- наличие традиций (семейных, религиозных, государственных - любых);
- небольшое потребление алкоголя;
- отсутствие(!!!) курения;
- нормальный вес или лёгкая полнота, но не ожирение и не излишняя худоба.

Эти элементарные вещи способны в 6-12 раз улучшать (или, к сожалению, уменьшать) наше здоровье.

Особенно сильное влияние, и это доказано статистически, оказывают эти рекомендации на депрессию, диабет, заболевания сердца, деменцию, онкологию.

Большинство из нас, желая что-то изменить, идёт по пути наименьшего сопротивления. Кто-то надеется на волшебство (таблетки для похудения, омолаживающие уколы, чудо-диеты); кто-то ждёт пока грянет гром (вот если, не дай Б-г, инфаркт, тогда...); а кто-то принимает радикальное решение начать с понедельника абсолютно новую жизнь. Но всё это, как известно, не то.

А вот и пара практических советов к месту (не мои, а профессора):

- главное начать, и неважно что;
- регулярность любых начинаний;
- умеренная интенсивность любой деятельности;
- комбинировать мускульную и психическую активность;
- окружать себя позитивной средой, причём не только приятными людьми, это может быть что угодно - одежда, мебель, еда, поездки;
- радоваться даже по мелочам;
- чередовать рабочую активность и активность свободного времени как 3:1;
- чередовать регулярное, запланированное и осознанное со спонтанным, необдуманым и бесшабашным.

И в конце, как и положено, привожу те самые девять вопросов, по которым каждый может проверить, насколько он сам психо-эмоционально здоров.

Это те простенькие вопросы, которые задавали всем участникам исследования, во всех странах, в разное время дня и месяца, во время здоровья и болезни, в горе и в радости, несколько лет подряд.

А потом подводили итоги. И чем больше было ответов «Да!», тем здоровее и счастливее оказывался в результате человек.

Держайте:

- я наслаждаюсь жизнью, она приносит мне удовольствие;
- я чаще всего беззаботен и расслаблен;
- в большинстве своём, когда я просыпаюсь, я доволен жизнью;
- в основном, я уверен в себе, я спокойный, уравновешенный человек;
- мне удаётся исполнять почти все свои желания;
- многое, что я делаю, доставляет мне радость;
- я хорошо справляюсь с трудностями и жизненными проблемами;
- я нахожусь в хорошей физической и эмоциональной форме;
- вечером перед сном я ощущаю себя счастливым.

**Будьте здоровы и счастливы, берите жизнь в свои руки и улучшайте свою ветвь счастья, хотя бы через себя.**

*Ваш доктор Шаевич*

## ТАЙНЫ ВИРТУАЛЬНОГО ДВОРА

*Ведущая рубрики -  
Людмила Берибес*



### 360 Total Security

Главная опасность, с которой сталкиваются миллионы интернет-пользователей ежедневно - вредоносное программное обеспечение.

Колоссальные масштабы и разнообразие функций всемирной сети Интернет сделали её выгодной платформой для интернет-мошенников и хулиганов. Хакеры пользуются мощным «железом», передовым программным обеспечением (*софтом*) и хитрыми схемами заработка на доверчивых пользователях. Проникнув на наш незащищённый компьютер, они с лёгкостью могут манипулировать файлами на внутреннем хранилище и выкрасть важные данные об интернет-кошельках и банковских картах.

Чтобы не стать очередной жертвой, нужно иметь багаж необходимых знаний и обзавестись программой для чистки компьютера.

Так как же почистить компьютер под наш *Windows*?

Большая часть из нас предпочитает сначала опробовать бесплатные приложения. Те пользователи, чей выбор пал на **360 Total Security**, как правило, останавливают поиск. За время существования программы, количество её скачиваний превысило миллиардную отметку.

Главными причинами такой популярности являются надёжность, мощность и многофункциональность. В её основе - передовые решения по профилактике, обнаружению и уничтожению вирусных угроз.

Пользуясь **360 Total Security**, вы сэкономите уйму времени, сил и средств. Для установки программы нажмите кнопку *Скачать бесплатно* на главной странице официального сайта. Сделав несколько кликов, Вы получите в своё распоряжение универсальный инструмент, который сделает работу с компом проще и удобней. После запуска, антивирус предложит проверить компьютер на вирусы, а также проведёт оптимизацию системы, очистку временных файлов и проверку безопасности *Wi-Fi*. При обнаружении проблем всё автоматически исправится.

**Преимущества 360 Total Security:**

Мощный сканер, который использует одновременно пять движков, обеспечивает очистку. Один из «двигателей» программы обрабатывает данные с помощью «облака». Такое решение положительным образом сказывается на производительности компьютера, ведь нагрузка на центральный процессор значительно падает.

Теперь вы сможете работать с «подозрительными файлами» в безопасной среде. Ведь вероятность «заражения» сводится к нулю.

И ещё одно. Программа оптимизирует работу компьютера путём очистки реестра и списка автозагрузки, что тоже немаловажно. **Пишите, звоните и развивайтесь!**

*С уважением Людмила Берибес*



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

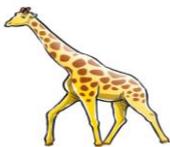


Дорогие наши читатели!  
Предлагаем Вам несколько загадок на немецком языке. Источник:  
[www.grundschule-arbeitsblaetter.de/raetsel/raetselreime](http://www.grundschule-arbeitsblaetter.de/raetsel/raetselreime)

1) Er brüllt laut und hat viel Kraft,  
wichtig: dass man dies erwähne:  
Mag lieber Fleisch statt Apfelsaft,  
**der wilde Kerl trägt eine Mähne!**



2) Spreizt das Bein wie ein Artist,  
mag nur Blätter, wenn sie frisst,  
der Hals ist lang und braun gefleckt  
oder nennen wir`s gescheckt?



3) Sanft und niedlich wie sie ist,  
manchmal wild und sehr gemein,  
schnurrt sie, wenn sie glücklich ist:  
**doch lässt das mausen niemals sein!**



4) Wenn die Wolken weiterziehen,  
zieht er am Himmel seine Kreise,  
sieht er die Beute, stürzt er hin,  
naturgemäß tötet er sie leise!



5) Herrlich ist sein flinker Tanz,  
von sich gibt er keinen Laut,  
hat nen Kopf und einen Schwanz,  
Schuppen hat er auf der Haut!



6) Langsam läuft das gute Tier,  
kurze Beine hat sie vier,  
stark gepanzert ist der Rest  
und im Winter schläft sie fest!



7) Ist es draußen feucht und nass,  
schlängelt er sich durch das Gras!  
Ist es draußen heiß und trocken,  
bleibt er in der Erde hocken!



8) Stolz ist er auf sein Gefieder  
in der Morgendämmerung  
wacht man auf, doch immer wieder,  
dreht man sich im Bette rum!



**Lösungen:**

1) der Löwe 2) der Giraffe 3) die Katze  
4) die Adler 5) der Fisch 6) die Schildkröte  
7) der Regenwurm 8) der Hahn



**Integrationsmesse  
Chemnitz**

**7ая ярмарка интеграции  
Хемниц**

адрес: **DAStietz  
Moritzstraße 20  
09111 Chemnitz**

дата: **6 ИЮНЯ 2018**  
время: **с 10.00 до 14.00**



Седьмая ярмарка интеграции в городе Хемниц оказывает помощь гражданам с миграционным опытом, которые находятся в поисках работы или места учебы. Ярмарка поможет Вам сориентироваться и сделать первые шаги на региональном рынке труда.

- Предприятия, государственные и учебные заведения, спортивные клубы и общества культуры предоставят информацию о себе и проконсультируют
- Переводчики помогут вам при первом контакте с работодателями на таких языках как английский, русский, арабский или персидский

**На ярмарке Вы получите ...**

- информацию о работодателях и их контакты
- обмен опытом
- проверку Ваших резюме и бесплатные фотографии для резюме
- контактные лица, которые проконсультируют и поддержат Вас при выходе на работу
- общую информацию об обучении, работе и жизни в городе Хемниц
- информацию о квалификациях и подтверждении Ваших дипломов

**специальные информационные предложения ...**

- о вакансиях и шансах на региональном рынке труда
- о конкретных квалификациях и профессиях, где необходимы специалисты
- о возможностях для беженцев поступить в высшее учебное заведение города Хемниц
- о путях к открытию своего дела
- на тему « простой язык» для учебных заведений

проект

solaris  
Förderzentrum für Jugend  
& Umwelt gGmbH Sachsen



CHEMNITZ  
STADT DER  
MODERNE

SACHSEN  
Diese Maßnahme wird mitfinanziert  
mit Steuermitteln auf Grundlage des  
von den Abgeordneten des  
Sächsischen Landtags beschlossenen  
Haushaltes.

партнёры

Agentur für Arbeit Chemnitz | AGIUA e.V. | ARBEIT UND LEBEN Sachsen e.V. |  
AWO Chemnitz | CBZ Chemnitz | HWK Chemnitz | IHK Chemnitz | IQ Netzwerk  
Jobcenter Chemnitz | Netzwerk Lebensperspektiven e.V. | Stadt Chemnitz -  
Migrationsbeauftragte - Migrationsbeirat - Sozialamt - Volkshochschule |  
TU Chemnitz - Internationales Universitätszentrum

Флайер предоставлен: Sozialamt Chemnitz

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»  
ПРИГЛАШАЕТ**

**По вторникам с 12:30**

- Курсы немецкого языка  
для старшего поколения.

Занятия проводит **Клаус Гёрнер**

**По вторникам и по четвергам с 18:00**

- Уроки танцев «Учимся танцевать  
**Gesellschaftstanz».**

Занятия проводят

**Арик Апроянц и Ирина Гаус**

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»  
КЛУБ «ДИАЛОГ»**

**ПРИГЛАШАЮТ  
8 июня 2018  
в 16:30**

**на вечер авторской песни,  
посвящённый 20-летию  
музыкального проекта**

**«Песни нашего века»**

**Мы расскажем много интересного об  
участниках проекта и вместе споём  
любимые песни.**

*Как всегда, приносите с собой сладости к  
чаю и хорошее настроение.*

**Вход – 1 евро**



**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»  
WANDERKLUB «GLOBUS»  
ПРИГЛАШАЮТ**

**9 июня 2018**

тех, кто не потерял интереса к познанию  
нового и открытию неизведанного,  
**посетить одно из красивейших  
саксонских озер - Geyer.**

*Пешеходная часть - около 8 км.*

Справки и запись  
по телефону:

**0152-07015497**

в рабочие дни  
с 9:00 до 14:00  
(кроме пятницы).



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



**Особая  
специализация:**  
- **УЗИ груди**  
- **УЗИ беременных**  
- **Амбулаторные операции**

**Carolastrasse 1, 09111 Chemnitz**  
**Tel.: 0371-6751781**  
**Fax: 0371-6751779**

Förderer der  
Stadtbibliothek  
Chemnitz e.V.  
Puschkin-Club

Gedichte und alte russische  
Romanzen von . . .

**Alexander S. Puschkin –  
Russlands große Liebe**

(6.6.1799 - 10.02.1837)



ein literarisch-  
musikalischer  
Abend mit  
Galina Lunewa,  
Mitgliedern des  
Puschkin-Clubs  
und „Kolorit“

**„Schweigend sucht mein Blick in der Erinnerung  
nach längst verwehten Zeiten ...“**

am **7. Juni 2018, 19 Uhr**  
im **„Tietz“-Veranstaltungssaal**

Unkostenbeitrag: 4€  
Reservierung über E-Mail: [pc.che@t-online.de](mailto:pc.che@t-online.de)

 CHEMNITZ  
STADT DER  
MODERNE  STADT  
BIBLIOTHEK  
CHEMNITZ  DASTietz

**Издатель:  
ИНТЕГРАЦИОННЫЙ  
ЦЕНТР «ГЛОБУС»**



**Редакционная коллегия:**

**Светлана Бараненко, Людмила Берибес,  
Галина Шаат-Шнайдер**

**Адрес: Jägerstr. 1, 09111 Chemnitz**

**Телефон: 0371-2839111, 0371-2400596**

**E-Mail: [i-z.globus@web.de](mailto:i-z.globus@web.de)**

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

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