

Глобус информ

Трамплин к успеху

Вы молоды и энергичны, вы хотите добиться успеха в жизни – в чём же кроется секрет?

Интеграционный центр «Глобус» начинает новый цикл семинаров «Neue Wege – neue Chancen. Integration durch Web 2.0». Как часто, оказавшись в трудной ситуации, мы не знаем, как поступить, к кому обратиться за помощью. «Знал бы, где упасть, соломки подстелил бы», – гласит народная мудрость. Особенно проблемными бывают денежные дела, отношения с официальными органами или работодателем. Как правильно заключить договор, если вам удалось найти работу, как открыть свой бизнес, что делать в случае правовой коллизии?

Этому и посвящён цикл семинаров, на которых специалисты дадут полезные советы, объяснят ваши права и обязанности, ответят на вопросы. Но главное слагаемое успеха – это не только умение работать на компьютере, но и использовать его, как инструмент карьеры. Следующий шаг после того, как вы определитесь, что хотели бы делать – это создание своей Интернет-страницы, которая вам в этом поможет. Даже если вы не планируете открыть своё дело, её наличие расширит ваши горизонты и круг общения. Вы всё ещё не решили, чем заняться?

Тогда приходите к нам!

ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»

ПРИГЛАШАЕТ принять участие в цикле семинаров «Neue Wege - neue Chancen.

Integration durch Web 2.0»

3 ноября 2010 в 16:00 состоится очередной семинар, посвящённый первым шагам на пути к самостоятельному бизнесу **«Ich mache mich unabhängig. Individuelle Wege für den Einstieg in den ersten Arbeitsmarkt. Erfolgreiches Marketing von Anfang an»**

24 ноября 2010 в 16:00 состоится практическое занятие, посвящённое поиску своей ниши на рынке, успешной деловой реализации своего профессионального опыта или как сделать хобби своей новой профессией **«Wie findet man seine Nische auf den Markt. Gibt es Forderungen an Ihren Beruf. Hobby als Quelle des Verdienstes»**

Консультации дают приглашённые специалисты.

3 ноября и каждую среду в 17:00

проводятся компьютерные курсы **«Как открыть свою страницу в Интернете».**

Занятия проходят по адресу: Jägerstraße 1.

Справки по телефону: 0371/2839111



Колонка редактора

Уважаемые читатели!

Мы снова с вами!

Надеюсь, в течение прошлого месяца вы были полны сил и энергии, а все ваши планы осуществились.

Тогда коротко познакомлю вас с новым выпуском.

Читайте на наших страницах: рубрика «Хемниц и окрестности» действительно не для домоседов, так как весь этот месяц полон экскурсий, концертов и выставок.

На поэтической волне - новое имя: Елена Гринспон. Думаю, её стихи найдут отклик в вашей душе.

Хотелось бы напомнить, что помимо газеты вы всегда можете посетить наш Интернет-сайт: www.globus-chemnitz.de, который ежедневно обновляется.

Посылайте нам на сайт отзывы и комментарии, оставляйте свои пожелания, предлагайте новые темы и героев для наших публикаций.

Ваша Людмила Берибес



МАКСИМЫ И АФОРИЗМЫ

Эрнста Теодора Амадея Гофмана

- Любое ограничение свободы, даже с целью предупреждения злоупотребления ею, невыносимо, оно подавляет душу, ибо резко противоречит природе человека.

- Да есть ли такое человеческое сердце, которое не было бы полем битвы добра и зла!

- На земле глупость - подлинная повелительница умов. А рассудок - только ее ленивый наместник, и ему нет дела до того, что творится за пределами королевства.

- Не говорите мне, что лучшим убором для красивой девушки служит простое домашнее платье; когда женщина нарядно одета, мы испытываем таинственное очарование, противостоять которому нам нелегко.

Ноябрьский калейдоскоп

(Хемниц и окрестности – рубрика не для домоседов)

4.11.2010 19:00

Villa Esche

Подиум виллы Эше: портрет на фоне времени

Музыкальные чтения

«What a Wonderful World»,
посвящённые Луи Армстронгу
Билеты продаются в кассах
виллы Эше

7.11.2010 17:00

Trinitatiskirche

Концерт памяти Г. Граупнера
(к 250-летию со дня смерти)
Духовная и инструментальная
музыка

Frankenberger Str. 132

Билеты: от 7 €

8.11.2010 15:00

«Еврейская жизнь в Хемнице»
Экскурсия 1

Место встречи: Stephansplatz

Билеты: от 6,5 €

9.11.2010 15:00

«Еврейская жизнь в Хемнице»
Экскурсия 2

Место встречи: угол

Annaberger Str./Lothringer Str.

Билеты: от 6,5 €

10.11.2010 20:00

Большой зал Stadthalle

Симфонический концерт

Хемницкой

филармонии им. Роберта Шумана

Билеты продаются в театральных
кассах города

13.11.2010 12:00

Schloss Klaffenbach

9-я ярмарка ремёсел

Выставка-продажа

уникальных авторских работ

Вход свободный

19.11.2010 19:00

16-летие Пушкинского клуба

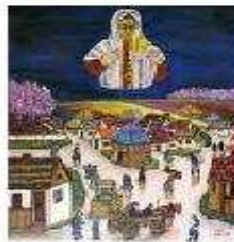
Концерт казачьего ансамбля

«Вольница» (Эрфурт)

DasTIETZ

Билеты: от 5 €

**Смотри также информацию
о мероприятиях, проводимых
ИЦ «Глобус»**



На поэтический волне

ЕЛЕНА ГРИНСПОН

Елена Гринспон живёт в Хемнице два года.

В конце 80-х, когда она переехала с семьёй в Заполярье, волшебство северной природы пробудило в ней желание писать стихи. И с тех пор все её мысли и переживания находят выражение в поэтических строках. Несколько стихотворений Елены мы предлагаем вниманию читателей.



Как будто вытянута из замочной скважины
Мной глыба необъятная из звёзд.

Не может быть!

Вчера всё так налажено,

Сегодня - в рост.

Сегодня – всё большое и возможное,

И в завтра вера, и в бессмертья час,

Как будто не было вчера, такого сложного,

И смертных – нас.

Ничто не омрачит мне радость жизни,

Священное течение реки,

Где в отраженье неба голубизны

Качаются бессмертья поплавки;

В прозрачных водах вечного движения

Нечистое исчезнет навсегда.

Мои кристаллы солнечных мгновений

Хранит живая чистая вода.

Любовь

Ты нашла меня, моя любовь, нашла –

Жалкую затравленную птицу –

Подхватила за подбитые крыла,

На лету втащила в колесницу.

Ветром разьерошило мне перья,

Дождь омыл запёкшуюся кровь...

Люди, как могла я вам поверить,

Что Любовь не возвратится вновь!

Вот она, не знающая смерти,

Вот она, избранница бессмертья,

Полномочная все тайны знать –

Сквозь миры в серебряной карете

Мчится к тем, кто научился ждать.

Пожелаем Елене новых творческих успехов!

Зеркало эмиграции

Ведущая рубрики - Светлана Коростышевская

НЕПОДРАЖАЕМАЯ АИДА

Ида Вайс родилась в семье врачей в Казани. Петь она начала раньше, чем говорить, закончила музыкальное училище, но об артистической карьере в семье не хотели и слышать – и девочка поступила на иняз.

Призвание всё-таки привело её на сцену. Начинала она вокалисткой в харьковской филармонии. А уже через



год Аида Ведищева – под эти именем ею восхищались и восхищаются по сей день миллионы поклонников её таланта – работала в ансамбле Олега Лундстрема.

Талант молодой певицы было нельзя не заметить, и сначала с оркестром Лундстрема, а затем и с джазовым коллективом Леонида Утёсова она объехала весь Советский Союз,

участвовала во многих конкурсах, неизменно занимая призовые места.

Однако когда вышли фильмы «Кавказская пленница», а затем и «Бриллиантовая рука», песни в которых исполняла Аида Ведищева, её фамилии не оказалось в титрах. Правда, она была указана как исполнитель на пластинках, выпущенных вскоре после этого.

Аида организовала собственный ансамбль, гастролируя по стране. Она была на пике популярности, но Екатерина Фурцева сочла, что Аида поёт «не то и не так», особенно из-за «крамольной» песни из «Бриллиантовой руки».

Музыкальный коллектив у неё отобрали. Но Аида не сдавалась – она собрала ещё один ансамбль. С тем же результатом. Тогда она сделала фонограмму музыкального сопровождения и всё-таки пела! Ей платили 8 рублей за выступление вместо положенных 15, а затем и вовсе запретили концертную деятельность, отменяя концерт за концертом.

Аида Ведищева вспоминала: «С самой Фурцевой я лично знакома не была, но, говорят, она действительно меня очень не любила. Я слышала, что она уважала только самостоятельность: когда подчинённые работают, а в свободное время пляшут и поют. Её как-то спросили:



«Если Вам придётся делать аборт, Вы пойдёте к профессиональному врачу или же к бабке-повитухе?» Она очень рассердилась. Но к самостоятельности не охладела. Я же до такого уровня опускаться не собиралась. За что и поплатилась».

Последней каплей стал концерт в Ташкенте. Приехав туда, певица обнаружила, что по приказу «сверху» все её записи размагничены...



И в 1980 году она навсегда покинула страну. С собой увозила только личные вещи, концертные платья. Но на таможне ей запретили вывоз концертных нарядов:

национальное достояние! Уже после таможенного досмотра Аида тайком зажала в кулаке любимое кольцо

из бисера, вывозить его тоже запретили. Если бы её проступок обнаружили, последствия могли быть самыми серьёзными.

В Америке пришлось начинать с нуля. Фамилия оказалась труднопроизносимой для американцев. Звездой она была на Родине...

- Здесь Вы никто, - сказал ей импресарио.

Аида перекрасилась в блондинку, стала петь арии из бродвейских мюзиклов на английском под именем Amazing Aida – удивительная Аида (вот когда пригодился иняз!) - и уже через два года пела в Карнеги-холле.

Знакомство, а затем и брак с миллиардером – казалось, всё складывается, как в сказке... Но муж запретил ей выступления. Начались скандалы, потом шумный развод, в процессе которого бывший супруг мстительно отобрал у неё всё, что только мог.

Аиде остались её наряды, украшения и страшный диагноз, поставленный после всех потрясений последних лет:

неоперабельный рак.

По её настоянию операцию всё же сделали - под расписку, что всю

ответственность за последствия она берёт на себя.

Она выжила и вернулась к творчеству!

Для американцев она Amazing Aida — удивительная, блистательная Аида. В своем шоу «Miss Liberty For New Millenium» она первой воплотила на сцене образ статуи Свободы.

— Я верю, что у меня ещё всё впереди, — с оптимизмом смотрит певица в будущее. — Ещё столько жизней предстоит прожить, столько сыграть и спеть! В будущем году Аиде исполняется 70 лет. И неподражаемая Аида по-прежнему поёт!





...или путешествие в средневековье

Ведущая рубрики - Светлана Коростышевская

Интеграция – это не только изучение немецкого языка и поиск работы, это ещё и знакомство со страной. Поэтому туристический автобус ИЦ «Глобус»



регулярно отправляется в самые живописные уголки Германии, где каждый камень хранит следы истории.

Айзенах - маленький городок в Тюрингии. Знаменит он, главным образом, Вартбургом - замком и автомобилем. Попадая в ухоженный зелёный городок, словно оказываешься в старой-старой сказке. Вот старинные ворота – Nikolaitor. От памятника Лютеру по Karlstraße идём к городскому замку. Перед ним – фонтан с золотой фигурой св. Георгия...

Несколько шагов от центральной площади – и мы уже идём по Luterstraße, которая ведёт, конечно же, к домику Мартина Лютера, основоположника немецкого протестантизма, который в Германии почитается наряду с двенадцатью апостолами. Домик фахверковый, на фасаде – мемориальная доска, рядом – кафе, которое так и называется: «Bibel-Cafe im Lutherhaus». Здесь он жил в семье Готта, учился в семинарии, подрабатывая в церковном хоре. Много позже преследуемый церковниками Лютер скрывался в замке Вартбург, где за десять месяцев перевёл на немецкий язык Библию. И это предмет особой гордости горожан.

Оказывается, в Айзенахе родился великий Иоганн Себастьян Бах. А вот и тот самый домик, сияющий солнечной охрой. Сегодня перед ним бронзовеет памятник великому, а в домике – музей, рядом пристроен концертный зал, где звучит его музыка. Конечно же, нельзя, побывав в Айзенахе, не посетить замок Вартбург – самый знаменитый и самый загадочный из немецких замков, где 800 лет назад звучали песни миннезингеров, где жила святая Елизавета Тюрингская, супруга ландграфа,

строившая больницы для бедняков. И с обзорной площадки которого весь город – как на ладони. Всё ещё под впечатлением от средневековых сводов, мы покидаем замок и направляемся на юг, в Верхнюю Франконию, в Бамберг, попав в который, вы оказываетесь в Средневековье. И это не преувеличение, с 1993 года Бамберг включён в списки ЮНЕСКО как памятник

архитектуры. Причём весь, целиком. Самое сильное впечатление вы получаете, начав знакомство с городом с Соборной площади. Мощёная камнем, она сразу погружает в атмосферу средневековья...

Сам собор был построен уже в 13 веке, хотя остроконечные шпили его четырёх башен водружены во времена барокко. Там похоронены легендарные правители города, причисленные к святым Генрих II и его супруга Кунигунда. На крышке гробницы – изваяние их фигур в полный рост. Там же, в алтарной части собора похоронен Папа Римский Клеменс II. Единственный из Пап, захороненный вне Ватикана. А у стены, отделяющей неф от главной части, высится фигура Бамбергского всадника. Гениальное творение неизвестного скульптора XIII века.

Надо сказать, что Бамберг – город столичный, там жили короли Франконии, там же находилась и резиденция архиепископов. Только в начале XIX века

Франкония утратила независимость и стала частью Баварского королевства.

Во всех зданиях, окружающих Соборную площадь, сейчас находятся музеи, а во внутреннем дворе Новой резиденции – роскошный розовый сад с видом на монастырь

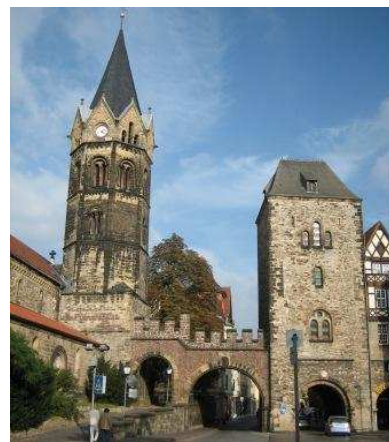
Михаэльсберг.



По извилистым улочкам спускаемся к реке Регниц, разделённой островом на два рукава. Архитектурный шедевр и визитная карточка Бамберга – здание старой ратуши, повисшее над водой и соединяющее два моста – Верхний и Нижний.

И хотя сам городок невелик, всего 70 тысяч жителей, но каждый второй в Германии мечтает там жить.

Мы уезжали домой, в Хемниц, мечтая о новых путешествиях.



Детская страница

Ведущая рубрики - Нина Михайлова

Здравствуй, дорогие ребята!

Знаете ли вы, что такое города-побратимы? Если нет, тогда нам с вами по пути, так как мы отправляемся в уютное местечко, неподалёку от Chemnitz Center. Нас встречают весёлые ребята, прибывшие в наш город из России, из знаменитого города Волгограда.

Оказывается наши города - побратимы! Что это значит? Городами-побратимами называют города, между которыми установлены постоянные дружественные связи. Их жители знакомятся с жизнью, историей и культурой друг друга. Сначала город-герой Волгоград посетила делегация учащихся немецкой профессиональной школы из города-побратима Хемница, принимающих участие в проекте «Между Волгой и Эльбой. Две страны, две реки — один мир молодежи».



Делегация из Волгограда побывала с ответным визитом в Хемницу в сентябре. Помимо учебных занятий для представителей волгоградской делегации была и обширная туристическая и культурная программа. Как-то вечером, после напряжённого дня, заполненного экскурсиями, мы провели игру-соревнование «Фантазиада». Ребята показали такой полёт фантазии, такие творческие способности, такой энтузиазм, что стало сразу понятно, почему Волгоград выбрал их представлять свой город. Очень здорово, что именно молодежь устанавливает дружественные отношения между нашими городами.

Вот вопросы из конкурса-викторины «Хемниц – побратим Волгограда» для гостей из Волгограда. Хотите проверить свои знания о нашем городе?

- В какой федеральной земле расположен город Хемниц?
- На какой реке стоит город? Что означает ее название?
- Когда и кем был основан Хемниц?
- Какие промыслы были наиболее развиты в городе в Средние века?
- Как звали в XVI веке бургомистра города, о деятельности которого знают во всём мире?
- Назовите имя бургомистра города, работающего в настоящее время.
- Почему с 1770 г. Хемниц стали называть «Саксонским Манчестером»?
- Как назывался город в период с 1952 по 1990гг.?

Удачи вам! До новых встреч, ребята!

Ваша Нина

Открытие сезона

Литературно-музыкальные встречи в камерном зале стали доброй традицией в ИЦ «Глобус». В прошлом сезоне с большим успехом прошли вечера, посвящённые Булату Окуджаве и Борису Пастернаку, Михаилу Глинке и Александру Вертинскому, а также многие другие.

Новый сезон открылся литературно-музыкальной композицией, посвящённой русским художникам, живущим и жившим в Германии.

Любители и ценители русского искусства, собравшиеся за бокалом вина в камерном зале ИЦ «Глобус», были покорены старинными романсами и зажигательными немецкими песнями в исполнении Ольги Шаевич, Арика Апроянца и Константина Гринспона. На экране сменяли друг друга репродукции Василия Верещагина и Василия Кандинского, каждый из которых жил в своё время в Мюнхене, и сегодня продолжающем быть культурной метрополией.

И сегодня в Германии живут художники из России. Например, в Дрездене, который часто называют «Афинами на Изаре», в этой жемчужине Саксонии живут и работают яркие и талантливые художники, среди которых известны и популярны Семён Байдерман и Елена Хенниберг.

Ведущие вечера, Светлана Коростышевская и Клаус Гёрнер познакомили присутствующих с жизнью, творчеством и романтической любовью В. Кандинского и Габриэлы Мюнтер; рассказали о встрече Амалии фон Лерхенфельд и Фёдора Тютчева, заложившего основы русской культуры в Мюнхене, много лет прожившего в этом городе, посвятившего поэтические шедевры своей первой юношеской любви.



Лирические песни о любви, о русской природе исполнила Светлана Бараненко.

Впереди новые вечера, новые встречи, соприкосновение с прекрасным.

«Клёны выкрасили город колдовским каким-то цветом», и нас ждёт «Осенний бал», посвящённый очарованию этой поры.

Добро пожаловать в нашу музыкальную гостиную!

Людмила Берибес

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЕЖОВЫЕ РУКАВИЦЫ

«Ежовые рукавицы», «ежовщина», «враг народа» - эти и другие выражения хорошо помнят люди моего поколения. Н. И. Ежов был наркомом внутренних дел до 1938 года.

Мне было 7 лет, когда в нашу квартиру среди ночи постучали сотрудники НКВД в сопровождении



Тирасполь, 1938 год

участкового и дворника и увели моего отца. А до этого долго искали оружие, перерыли всю квартиру в поисках «антисоветчины». Сцены ареста из «Московской саги» в точности напоминают ту ночь: и участковый, и дворник, и «М-1» под окном.

На следующий же день маму исключили из партии «за связь с врагом народа» и уволили с работы - она была директором вечерней школы. Сестру не приняли в комсомол. Вступила в ВЛКСМ она уже в 1942 году, перед отправкой на фронт. Один из друзей отца посоветовал матери немедленно уехать с детьми из города. Так мы очутились у маминых сестёр в Харькове. Жили они в Михайловском переулке в полуподвале.

Мне, семилетнему, было непонятно, почему мы переехали из просторной трёхкомнатной квартиры на втором этаже в Тирасполе в харьковский полуподвал.

А вот папин зам, который и писал на него доносы, сразу после нашего отъезда вселился в нашу квартиру.

До нас доходили слухи о «молдавском хлебном деле», об антисоветской организации, в которой, якобы, состояли отец и его сотрудники.

Отец вернулся в конце декабря 1938 года, единственное, что он рассказал, это то, что освободили их (всего 11 человек) благодаря тому, что непосредственный начальник отца, Владимир Ильич Стелин, Уполномоченный Наркомзаготовок УССР по Молдавии, был депутатом Верховного Совета МАССР. И делом занялся Верховный Суд Украины.

По тем статьям, которые им инкриминировали, приговор мог быть один: десять лет без права переписки, то есть расстрел. После вынесения оправдательного приговора все члены следственной группы были арестованы и осуждены.

То ли за недозволенные методы следствия, то ли, наоборот, за то, что не сумели выбить нужные

показания.

По так называемому «молдавскому хлебному делу» было арестовано одиннадцать человек. Почти все обвиняемые, как и мой отец, были участниками гражданской войны, членами партии с 1919 – 1921 гг., все они были исключены из партии после ареста и восстановлены после вынесения оправдательного приговора.

Выездная сессия Верховного суда УССР в Тирасполе установила, что все обвинения являются ложными. Некоторые обвиняемые на суде отказались от якобы подписанных ими признаний и показали следы побоев – так следователи добывали признательные показания.

Из приговора суда: «Сессия ВС УССР установила, что обвинения... являются абсолютно ложными и построены на признаниях обвиняемых, добытых у них путём применения физического насилия со стороны лиц, проводивших предварительное следствие по данному делу.

Грубо подтасованным является ...обвинение Рейдермана, который, якобы, с вредительской целью сорвал строительство противопожарных водоёмов на зернопунктах. Между тем, как по сведениям облконторы должно быть построено 4 водоёма, из которых 3 закончено, а 4-ый заканчивался.

Одновременно с этим суд считает несерьёзным отношение к даче свидетельских показаний со стороны ряда свидетелей, которые свои показания не обосновали конкретными фактами.

В 1938 году это был чуть ли не единственный оправдательный приговор. То ли план по «врагам народа» к концу декабря был выполнен и перевыполнен, то ли заканчивалась «ежовщина» и начиналась «бериевщина»...



Семья Рейдерман

Говорить об этом времени отец не любил. Уже после его смерти, в более либеральные 90-е я нашёл в архивах материалы по его делу.

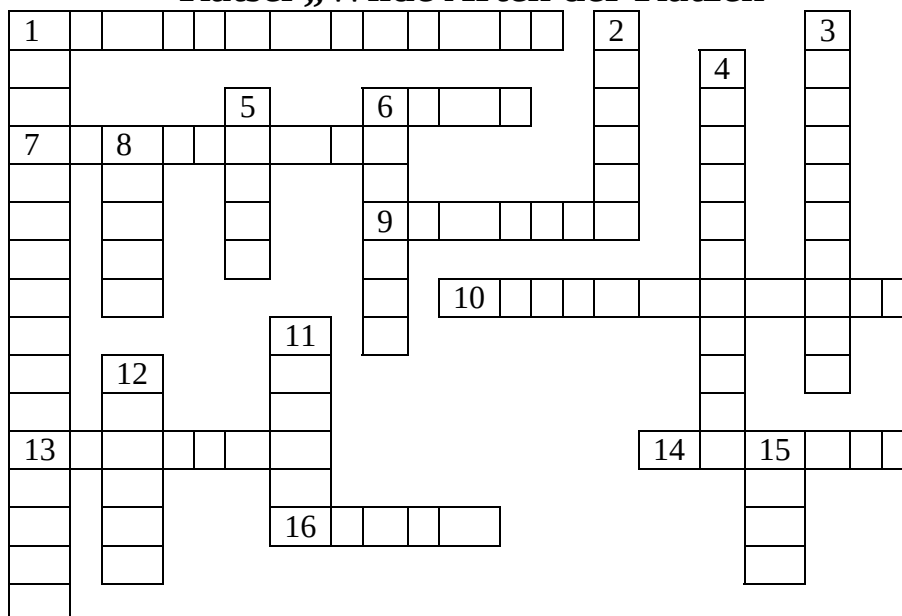
Книга «Московская сага» и поставленный по ней фильм всколыхнули во мне эти воспоминания, захотелось ими поделиться.

Владилен Рейдерман

Полный текст воспоминаний можно прочитать на нашем Интернет-сайте: www-globus-chemnitz.de

С немецким на "ты"

Ведущая рубрики – Галина Шаат-Шнайдер Rätsel „Wilde Arten der Katzen“



По горизонтали: 1) снежный барс 6) лев 7) лесная кошка 9) пантера 10) бенгальская кошка 13) каракал (степная рысь) 14) гепард 16) тигр

По вертикали: 1) черноногая кошка 2) ягуар 3) кошка-рыболов 4) мраморная кошка 5) манул 6) леопард 8) рысь 11) оцелот 12) сервал (кустарниковая кошка) 15) пума

Wie gut kennen Sie Niedersachsen?

- 1) Welche Farben hat die Flagge?
- 2) Wie heißt die Landeshauptstadt?
- 3) Welches Tier hat das Wappen?
- 4) Wer ist Ministerpräsident?

Найдите соответствие:

auf die Palme gehen

jemanden verärgern

aus allen Wolken fallen

unsinnige Dinge tun

ein Brett vor dem Kopf haben

über etwas wütend sein

ins Fettnäpfchen treten

schwer von Begriff sein

nicht alle Tassen im Schrank haben

unangenehm überrascht werden

Ответы на задания из предыдущего номера:

Rätsel „Die Vögel“

По горизонтали: 1) Kanarienvogel 4) Haselhuhn 7) Habicht 10) Hahn 11) Schwalbe 13) Uhu 16) Adler 17) Eisvogel 19) Pfau 20) Elster 22) Eule 23) Reiher 25) Storch 27) Sperling 28) Papagei 29) Lerche 30) Möwe 31) Birkhahn

По вертикали: 1) Königsadler 2) Rabe 3) Gans 5) Ente 6) Huhn 8) Taube 9) Falke 12) Kolibri 14) Dohle 15) Saatkrähe 18) Wiedehopf 19) Pirol 21) Rohrdommel 24) Fink 25) Schwan 26) Kranich 27) Specht

Wie gut kennen Sie Sachsen-Anhalt

- 1) gelb und schwarz 2) Magdeburg 3) Adler und Bär 4) Prof. Dr. Wolfgang Böhmer

Найдите соответствие

das Geld zum Fenster hinauswerfen = unüberlegt Geld ausgeben

jemandem einen Bären aufbinden = aus Spaß etwas Unwahres sagen

den Teufel an die Wand malen = ein möglicherweise Eintretendes vorhersagen

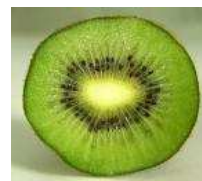
mit der Tür ins Haus fallen = ein Anliegen ohne Umschweife vorbringen

Кухня народов мира *Ведущая рубрики - Маша Ливерова* **Этот фрукт заменяет аспирин!**

Оказывается, чтобы избавиться от болезни, не обязательно пить пилюли!



Людам, предрасположенным к болезням сердечно-сосудистой системы, врачи рекомендуют ежедневно употреблять аспирин. Он уменьшает вязкость крови и препятствует образованию тромбов.



Норвежские учёные установили, что тем же свойством обладает киви. Этот экзотический фрукт способен сжигать жиры, которые блокируют артерии, снижая, таким образом, риск образования тромбов. Употребляя ежедневно 2-3 плода киви, вы защитите своё сердце от болезней, укрепите иммунную систему, кровеносные сосуды, повысите сопротивляемость организма всевозможным инфекциям, поможете организму бороться со стрессом. Кроме того, киви содержит много магния, минеральных солей (калия) и клетчатку. Свежие киви не требуют никакой кулинарной обработки, их достаточно разрезать на две части и съесть ароматную мякоть ложечкой. Для салатов киви очищают, режут кружочками или ломтиками, в зависимости от рецепта.

Салат с киви и сыром

3 киви, 200 г твёрдого сыра, 100 г изюма без косточек, 80 г измельчённых орехов, 2 яйца, 1 морковка, 3 зубчика чеснока, 150 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Киви очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками. Изюм распарить и обсушить. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко порубить. Морковь нарезать маленькими кубиками, чеснок измельчить. Сыр натереть на тёрке и смешать с изюмом, орехами, чесноком и половиной майонеза, посолить и поперчить. Всё аккуратно перемешать. Массу выложить в салатник. По кругу посыпать яйцами, морковью, залить оставшимся майонезом. Сверху выложить киви. Салат можно украсить веточками петрушки. Приятного аппетита!

ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС» ПРИГЛАШАЕТ

18 ноября 2010 в 16:00

всех желающих на «ОСЕННИЙ БАЛ»

**с участием Ольги Шаевич, Арика Апроянца,
Светланы Бараненко и Константина Гринспона,**

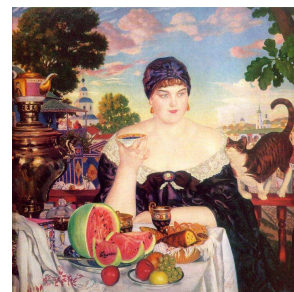
Ирины Константиновой и Льва Гадаса

НАШЕЙ ГАЗЕТЕ ЧЕТЫРЕ ГОДА!

**Приглашаем всех авторов и читателей принять участие
в празднике, который состоится по адресу Jägerstraße 1**

Стоимость: 5 € (включая застолье с пирогами)

Справки и запись по телефону 0371/2839111



**Желающим познакомиться с новыми
возможностями профессиональной интеграции
*предлагаем***

**принять участие в семинаре в рамках проекта
«Umwelt entdecken - sich integrieren»**

20 ноября 2010

Thum с посещением Schnitzer Häusl Reuter

27 ноября 2010

Mittweida с посещением Wasserkraftwerk

Справки и запись на участие по тел.: 0371/ 2400596



Impressum:

Herausgeber:

Integrationszentrum «Globus»

Redaktion: Ludmila Beribes

Gestaltung: Lilia Gourian

Korrektur: Svetlana Korostyshevskaya

Büro: Jägerstr. 1, 09111 Chemnitz

Tel.: 0371/2839111; Fax: 0371/2839112

E-Mail: i-z.globus@web.de

Redaktion: luberi@gmx.de

Web: www.globus-chemnitz.de

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

