



Глобус информ

Чернобыль. Печальный юбилей

26 апреля 1986 года на четвёртом энергоблоке ЧАЭС произошла крупнейшая в истории мировой атомной энергетики авария. «Крупнейшая» - как по количеству погибших и пострадавших, так и по экономическому ущербу. Более 600 тыс. человек участвовали в ликвидации её последствий.

На самом реакторе сегодня идут активные работы по постройке нового саркофага, ведь Чернобыль остаётся одним из самых опасных мест в мире.

И 30 лет спустя Чернобыльская авария отзывается болью и страхом перед «мирным атомом». Хотя время всё-таки лечит - и память людей, и землю...

Готовя к выпуску этот номер нашей газеты мы обратились к киевлянам с вопросом «Как всё это было?» Сегодня – воспоминания Владилена Рейдермана и Аллы Бородюк...

«Мирный атом – в каждый дом...»

О Чернобыльской катастрофе писалось много, в том числе в мировой печати. Я вспоминаю только те эпизоды, которые непосредственно коснулись меня и близких мне людей. Когда произошла трагедия, я работал в НИИ киевского завода «Радиоприбор».

В первые дни об аварии и пожаре в Чернобыле официально не было никакой информации...

Слово «Чернобыль» ассоциировалось у нас с организуемыми профкомом поездками за белыми грибами. В нашей лаборатории, спаянной (но не споенной), многие работали по 15-20 лет. Существовала многолетняя традиция – 30 апреля выезжать на «маёвку» в район Конча-Заспа. Вот и в 1986 году (на четвёртый день после катастрофы) мы выехали в лес. У нас было своё излюбленное место с подгоревшим кострищем и пеньками дубов вокруг. Женщины быстро «накрыли поляну», а мужчины занялись шашлыками. Водку с собой мы никогда не брали, только сухое «Каберне» и т.н. «Биомицин» («Біле міцне» - Белое крепкое) – ведь 1 Мая предстояло стопроцентное участие в демонстрации... После нескольких тостов мы разбрелись по лесу к дороге – наломать веток жасмина (в ту весну он очень рано зацвёл, и запах был потрясающим). Не предполагали, что по этой трассе вывозили людей из района аварии, и радиоактивная пыль с колёс машин осела на траве...

3 Мая, когда мы пришли на работу, у всех измеряли уровень загрязнения (благо, для этого имелись приборы собственного производства). Мои брюки и обувь, в которых я был в лесу, сильно «фонили». Брюки после химчистки стали в норме, а туфли пришлось выбросить... (продолжение на стр.4)

День радости со слезами на глазах

Прошёл 71 год со дня окончания самой жестокой и кровопролитной войны, в которой участвовало полмира, и погибли десятки миллионов людей разных национальностей.

9 Мая - День памяти. День почестей. День воспоминаний о великих подвигах, о великом времени и о великой трагедии.

Вторая мировая война ознаменовалась крупнейшими людскими потерями в человеческой истории. Почти половина их пала на СССР. Проблема точного подсчёта потерь не снята до сих пор...

А ведь гибель каждого человека из этих миллионов – страшная трагедия и боль. Каждый – чей-то сын или брат, отец ребёнка, родившегося или неродившегося...

Как же мы, живущие в Хемнице, можем отметить эту памятную дату?

Приходите к нам в ИЦ «Глобус» на традиционный праздничный концерт к ДНЮ ПОБЕДЫ, где мы вместе чтим ПАМЯТЬ в торжественной МИНУТЕ МОЛЧАНИЯ, поём военные песни и просто ВСПОМИНАЕМ...

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»
ПРИГЛАШАЕТ**

**6 мая 2016 в 17:00
на праздничную встречу
«В людских сердцах навеки
память сохранится»,
посвящённую**

ДНЮ ПОБЕДЫ НАД ФАШИЗМОМ



**Дорогие друзья!
После концерта за дружеским чаепитием
поделимся своими воспоминаниями,
вместе споём любимые песни.**

Вход свободный

НОВОСТИ ГЛОБУСА

«Дежурный по апрелю»

Мы все с нетерпением ждём прихода весны... Кажется, выгнет ласковое солнышко и прогонит холод и промозглость с улиц и из наших душ. А затем расцветёт весна, и в жизни начнут происходить чудесные изменения! Появятся новые замыслы, добрые мысли и чувства...

Весне по силам всё - оживить наши души, подарить надежду, вернуть к жизни. Только нужно довериться ей и впустить в своё сердце. Весна – это не календарное время года, а состояние души... Для того, чтобы создать соответствующее настроение, мы организовали очередную встречу в клубе «Диалог» и назвали её строчкой из песни Булата Окуджавы «Дежурный по апрелю». Весна в жизни и в душе – как же всё замечательно! Правда? Новые краски жизни, новые эмоции и новые оттенки в настроении. Весной всегда легко думается, легко мечтается и хочется петь от избытка чувств. Надеюсь, что и у вас всё именно так. Во всяком случае, в нашем зале в этот день было по-весеннему тепло и уютно, звучали лирические и задорные песни в исполнении Светланы Бараненко, я читала стихи любимых поэтов.



Выступали и наши гости. Ксения Цюльке зажигательно спела под гитару несколько песен на русском и украинском языках. А Яков Рабинович



провёл презентацию своей книги «Блуждающий по лабиринту». Мы все с удовольствием послушали его весёлые рассказы и стихи, а желающие смогли приобрести книгу с автографом автора. Приятно сознавать, что среди нас живут такие талантливые люди!

В общем, вечер получился домашнему тёплым и душевным. Надеюсь, что все мы немного отдохнули от суеты повседневной жизни и чудесно провели время.

*Весна – наш шанс поверить, полюбить,
Разрушить зря построенные стены.
Мы все родились, чтобы в счастье жить.
Весна пускай приносит перемены...
Откройте душу, пусть вбьжит весна
Походкою котёнка озорного...
Грустить не будем, жизнь у нас одна,
Что к счастью и любви всегда готова!*

(Ирина Самарина)

Желаю всем прекрасного весеннего настроения, здоровья, просто улыбнитесь лишней раз прямо

сейчас, радуйтесь мелочам, наслаждайтесь жизнью. Спасибо всем, кто вместе с нами в этот вечер «дежурил по апрелю»! Пусть в душе вашей будет по-весеннему тепло, радостно и солнечно. А что еще нужно для счастья?

Ирина Константинова



А вот отзыв Софии Шаевич о первой книге Якова Рабиновича «Блуждающий по лабиринту»

У каждого человека, живущего на Земле, своё предназначение. К 80-летнему возрасту оно уже, в основном, определено. Но есть люди, которые считают, что они ещё не все выполнили в этой жизни. Их немного, но они есть. К ним относится и живущий в Хемнице Яков Рабинович, которого мы знаем много лет как автора стихов-юморесок. Но он оказался ещё и прозаиком. Недавно вышла его книга «Блуждающий по лабиринту». По определению автора - это «трагикомический жизненный путь в невыдуманных историях».

Яков подарил мне свою книгу с дарственной надписью. Я прочитала её с интересом и почувствовала, как много общего у судьбы нашего поколения. Да, у нас было украденное войной детство. Но то, что пришлось пережить Яше с мамой, оставшись на оккупированной фашистами территории, страшно даже представить.

Недаром эту главу книги автор назвал «Из огня да в полымя». Им повезло, они встретили в разных селениях таких замечательных украинских женщин, которые старались приютить их с мамой, обогреть, накормить. Таких людей называют в Израиле «праведниками мира». Заслуженно! Послевоенная жизнь Якова-подростка проходила почти так, как у нас у всех, «детей войны» (голод, отсутствие элементарной одежды, холодные, нетопленные классы, несправедливость некоторых взрослых и т.д.). «Зарубки войны» - так назвал автор эту главу. Все дальнейшие страницы книги посвящены тем людям, которые определили его жизненный путь. С тёплой благодарностью Яков вспоминает и своего строгого отца - «несгибаемого сталиниста», и журналистов «районного масштаба», и страшную жизнь в деревне, в «глуши», и досрочный дембель, и счастливые моменты, «когда жизнь... снова была ключом» и, конечно, радость первой любви, и счастье семейной жизни в горести и радости, и умение прощать, испытывая потребность в истинном покаянии, и, наконец, интеграцию в «немецкую жизнь». Я читала книгу на одном дыхании, за что благодарна её автору - Рабиновичу Якову.

София Шаевич

«Этюд в серебряных тонах»

Некоторые наши походы напоминают детективные истории в стиле *Шерлока Холмса и доктора Ватсона*. Загадки, приключения, информация к размышлению для дедуктивного метода – всего этого хоть отбавляй! В этот раз нам предстояло распутать загадки старинной серебряной шахты. Таинственное название «Alte Hoffnung» (Старая надежда) обещало интересные истории и шахтёрские саги, связанные с горными духами, гномами, кобольдами и другими персонажами Рудных гор.

Ясным весенним днём, соблазнившись необычной рекламой, движимый азартом разновозрастный отряд «глобусовцев» отправился в серебряную шахту «**Alte Hoffnung Erbstolln**». Уж очень привлекательной показалась нам идея экскурсии на лодках по лабиринтам старой штольни! Мы были в разных шахтах, но **так** в подземных мирах мы ещё не «отдыхали»!

И сразу же начались приключения - ведь сокровища Рудных гор так просто не показываются. К шахте вела запутанная дорога, весьма схематично изображённая на старой, пожелтевшей от времени карте. Но мы, применив дедуктивный метод (а также телефон и навигацию), всё-таки нашли её. Нас встретили местные «хранители серебряных сокровищ», одели в разноцветные кители, вооружили касками и фонариками, и всё это с такими таинственными лицами... И только тогда до нас дошло: предстоит нешуточное испытание и легко добыть серебро не получится. А обещанное плавание на лодках в недрах старой шахты – дело серьёзное!

Шахта сама по себе уникальная - она расположена на горном хребте, который огибает река Чопау. Уже в 14 веке шахтёры углубились в гору ниже уровня воды в реке на 60 метров, из-за чего остро встала проблема отвода воды из шахты. К середине 19 века было найдено техническое решение, и шахтёры смогли углубиться уже на расстояние около 300 метров.

В 1886г. шахту закрыли, т.к. добыча стала невыгодной. В 1976 энтузиасты решили открыть её для туристов, потратив колоссальные усилия (**более 150 тысяч неоплачиваемых рабочих часов**) и немалые деньги. Когда добровольцы при расчистке шахты нашли запечатанную воском старую бутылку, то первой их мыслью было: «Ммм, старинный алкоголь, интересно!» На самом деле в бутылке находился официальный документ столетней давности, сообщающий потомкам, что добыча здесь прекращена. Такая традиция.

Интересно было погрузиться в историю добычи серебра в Рудных горах, начиная со Средневековья. В стародавние времена здесь работали даже дети! Начиная с 10 лет, они трудились наверху на сортировке руды. А с 14 лет после обучения могли уже работать и под землёй...

И вот такой долгожданный момент: мы спустились к подножию горы, перед нами распахнулись ворота в таинственный подземный мир, и началась посадка в



лодки. Ура, плавание под низкими сводами началось! Даже Шерлок Холмс и доктор Ватсон заблудились бы в этом подземном многоуровневом лабиринте. Но мы, чётко выполняя указания проводников, преодолели всё: и дорогу на лодках, и низкие отрезки шахты (где нам приходилось идти согнувшись), и сюрпризный подъём вверх...

Мы ознакомились с интересными подробностями ежедневного труда горняков. Высота пробиваемых ходов была максимум 150см - работать приходилось в полусогнутом состоянии. Каждые полчаса меняли металлический наконечник кирки – он сбивался о камень и становился негодным. Поэтому, уходя в забой, шахтёр нёс с собой необходимое количество таких наконечников для кирки, замена которых помогала приблизительно отсчитывать время под землёй. А когда экскурсовод сообщила нам, что за смену тяжелейшего труда шахтёр углублялся в породу **всего на 1-2 сантиметра** – на меня лично это произвело огромное впечатление! Наверное, точнее всех о нелёгком шахтёрском труде сказал в своих стихах В.С. Высоцкий:

*Но нас, благословенная Земля,
Прости за то, что роемся во чреве.
Не бойся заблудиться в темноте
И захлебнуться пылью - не один ты!
Вперед и вниз! Мы будем на щите –
Мы сами рыли эти лабиринты!*



Нам предстояло подняться наверх из лабиринтов шахты необычным для нас, но привычным для местных горняков способом – по старым, узким, ржавым, скользким железным лестницам, неприятно шатающимся под нашим весом...

(продолжение на стр.4)

Поддерживая друг друга нервными шутками-прибаутками и с трудом осилив первую лестницу, мы вдруг узнали (О, Боже!), что до выхода на поверхность нам предстоит преодолеть **ещё четыре таких пролёта!!!**

И снова на ум приходит отрывок из стихов Высоцкого: **«Не космос - метры грунта надо мной...»**

Наконец, пробравшись наверх сквозь метры скалы, мы выходим из штольни. Как хорошо и радостно на душе! Птички поют! А испачканные руки **серебрятся** под солнечным светом – как бы напоминают о том, **какие сокровища здесь добывали...**

Мы всё-таки нашли свои сокровища Рудных гор. «Какие?» – спросите вы. А пойдёмте вместе в следующий поход, и мы всё вам расскажем!..

Айда с нами – не пожалеете!

Галина Шаат-Шнайдер



Нам очень повезло с погодой – весенний солнечный день. Как по заказу! Поход в этот раз был необычным. В пещеру (вернее, не в пещеру, а в бывшую шахту, в которой раньше добывали серебро и медь) мы не просто зашли, а «вплыли» на лодках с нижнего уровня. Мы были в восторге и чувствовали себя настоящими спелеологами! Казалось, что опасности и необычные приключения подстерегают на каждом шагу.

Нас познакомили с инструментами, которыми работали шахтёры. Оказывается, одного зубила хватало на полчаса работы, и каждый шахтёр, заходя в шахту, тащил ещё за собой 16 штук для 8-часового рабочего дня.

Когда мы «выбрались» из подземелья, смогли по-настоящему оценить красоту солнечного весеннего дня. Около часа мы шли вдоль бурлящей речки. Вокруг – благоухающая расцветающая весна. Море необычных незабываемых впечатлений!

А ещё мы видели настоящую икру лягушек – первый раз в жизни!.. Ждём новых походов!

Ирина Кизир

«Мирный атом – в каждый дом...»

(Продолжение. Начало на стр.1)

Нам, сотрудникам, понадобились дозиметры для использования в домашних условиях. Так как в своё время в нашей лаборатории разрабатывались радиометры, сохранились счётчики Гейгера и другие запчасти. Был даже объявлен своеобразный конкурс на разработку простейшего прибора, и в течение недели опытный образец был готов. А затем каждый собрал свой собственный дозиметр. Позже дома на лоджии (на старом шкафу) я обнаружил приличную дозу. Шкаф пришлось выкинуть. Ежедневно, приходя на работу, каждый выпивал стакан «Каберне». Считалось, что вино выводит радионуклид Йод-131.

В первой декаде мая в нашем отделе прошло собрание, на котором в общих чертах нас проинформировали об аварии на Четвёртом энергоблоке Чернобыльской АЭС. Туда требовались добровольцы-радиометристы. Я написал заявление, но он «осело» в парткоме завода - решили, видимо, что я уже «старый» (мне было тогда 56 лет) и что свои 14 лет с изотопами я уже отработал...

В деле ликвидации катастрофы наш завод усиленно помогал автотранспортом (60% которого потом так и осталось в «зоне»). Когда на испытательную станцию завода из «зоны» начали поступать дозиметры ДП-5 и ДП-5А для ремонта и градуировки, была создана добровольная бригада настройщиков, в которую попал и я. Большинство приборов подлежали среднему ремонту – они просто не выдерживали повышенных доз... **Кстати, приборы при хранении на складах Госрезерва должны были каждые полгода градуироваться. Это не соблюдалось, и выдаваемые в войска химзащиты дозиметры показывали заниженные данные, что сказывалось на здоровье ликвидаторов.**

Также завод «временно» выделил чернобыльцам 30% квартир в только что построенном для молодых специалистов новом доме. Правда, «временно», как часто бывает, перешло в разряд «постоянно»...

К осени 1986 каждую пятницу после обеда сотрудники нашего НИИ собирали на улицах вблизи завода так называемую «биомассу» (опавшие листья). Естественно, без средств защиты. Правда, выдавали рукавицы...

Несколько слов об эвакуации детей из Киева. Руководство города в первую очередь позаботилось о своих отпрысках. Уже в ночь на 27 апреля в районе Липки соседи моей мамы наблюдали, как детей в респираторах куда-то вывозили. На вопрос «Что случилось?» был ответ: «Ученья идуть». (Липки - один из центральных районов Киева, в котором жили многие номенклатурные работники). Рядом с мамой был называемый местными жителями «ЦК-овский» детсад. Обычно в начале лета он выезжал в Крым на 3 месяца. А в 1986 - срочно выехали 30 апреля. *(Кстати, в этот детский сад в своё время ходил мой сын. Тут отдельная, не связанная с Чернобылем история. Когда мы с семьёй в 1961 году вернулись в Киев (сыну было 6 лет), жили у моей матери на Круглоуниверситетской, 12. Сыну дали направление в этот «ЦК-овский» детсад по месту жительства. Но вначале там мест не оказалось. Помог случай: когда*

заведующая внимательно ознакомилась с документами, место нашлось. Оказывается, она до войны, ещё в девичество, брала уроки музыки у моего деда – композитора, бывшего капельмейстера 41-го пехотного Селенгинского полка, жившего тоже по этому адресу. Вот его правнук и воспользовался «блатом».)

Вернёмся к событиям мая 1986. Первого Мая на Крещатике была праздничная демонстрация, как всегда – многотысячная. С 6 по 9 мая в Украине проходила **Велогонка мира-86** (9 Мая – по Крещатику). Правда, «проклятые империалисты» не разрешили своим спортсменам участвовать в ней, а велосипедисты из стран соцлагеря прибыли: очевидно, их никакая радиация не брала... Сколько радиоактивной пыли они привезли на своих колёсах! Партийные руководители знали об угрозе, нависшей над людьми. Но тем не менее не отменили массовые мероприятия.

Моя жена Галина работала в бухгалтерии с Наташей П. Её муж Иван, майор МВД, был начальником ОКСа. Они жили рядом с нами, мы часто ходили в гости друг к другу. В начале мая Ваня перезвонил к нам домой и попросил выйти в скверик возле дома. В квартире он боялся о чём-либо говорить. 26 апреля его подняли по тревоге, он 10 дней находился в Чернобыле. Ваня категорически потребовал, чтобы мы нашу восьмимесячную внучку срочно увезли к родственникам в Москву. Своих дочку с женой он уже отправил подальше от Украины. Сам же получил большую дозу облучения и находился в госпитале с диагнозом... «сердечная недостаточность». Впоследствии он долго лечился и был вынужден уйти со службы. Благодаря моему соседу-майору мы вовремя сориентировались и успели вывезти внучку Леру из Киева. Но она всё равно успела «нахвататься» дозы (Йода-131), когда 2 мая они вместе с невесткой целый день гуляли по городу. Погода была прекрасная, только к вечеру набежали чёрные тучки... В то время институт имени Антонова начал выпуск летних детских колясок «Мальвина», и они обновляли покупку...

Сын поехал на вокзал за билетами. Что там творилось! Люди с вечера занимали очередь у касс. Да и при посадке в поезд детей чуть ли не в окна передавали втиснувшимся пассажирам. Почти как в 41-ом году...

Билетов на поезда, в том числе брони, не было. Сын уже хотел возвращаться домой, курил около неработающей кассы. Внезапно окошко открылось: «Есть два билета до Москвы!». На следующий день сын с невесткой и внучкой были уже у родственников в Москве. Невестка сразу же стала на учёт в детскую поликлинику. Лерочка вначале чувствовала себя неплохо, ходила по детской кроватке, но как-то утром вдруг не смогла даже подняться. Невестка Алла посадила её в «Мальвину» и покатила в поликлинику. Там определили большое количество Йода-131 в щитовидке, назначили лечение. Через неделю проживания у родичей (у них своих было трое детей)

сняли однокомнатную квартиру. Правда, цены уже вдвое подскочили. В той квартире Лера сделала первые шаги. Всё-таки вовремя мы тогда увезли её из Киева! В прошлом году Валерии исполнилось 30 лет...

Когда я вспоминаю ещё раз события 30-летней давности, убеждаюсь в том, что руководству СССР и Украины было наплевать на простой народ. Кстати, готовилось решение М.С.Горбачёва о возможной полной эвакуации из Киева (примерно 3 млн. человек) на случай атомного взрыва 4-го энергоблока. Но ликвидаторы справились! Многие ценой своего здоровья и даже жизни.

Владилен Рейдерман

Чернобыль, Чернобыль!..

Сколько несчастья принесла эта авария! Сколько невинных жизней унесла! И одновременно мы увидели, какой у нас мужественный и героический народ!

Вечная им слава и огромная благодарность!

27 апреля 1986г. в Киеве мы с моим пятилетним сыном в ожидании трамвая стояли на остановке. Саша, играясь, сорвал листочек с кустика. Ко мне подошла женщина и сказала: «Скажите своему сыну, чтобы он ни к чему на улице не прикасался. Я врач и имею достоверную информацию: на атомной станции в Чернобыле произошла авария. Это очень серьёзно!». Я взяла Сашу за руку, чтобы он не приближался к кустам, но подумала, что женщина, наверное, не в себе. Пришёл трамвай, и мы поехали проведать моих родителей. Я им рассказала о происшедшем. Мы посмотрели карту - более 100 км до Киева - и решили, что расстояние приличное, нам ничего не грозит! Не знали тогда, что высшие эшелоны власти уже эвакуировали своих детей!

1 Мая люди вышли на праздничную демонстрацию, ничего не подозревая... Где-то 3 мая позвонила мне одноклассница и сказала, что срочно нужно вывозить детей. А потом начался кошмар. Никакой информации! Ничего мы не знали! Всё передавалось из уст в уста. Окна наглухо были закрыты, полы мыли по 2 раза в день.

Кто-то сказал: «Нужно пить йод!» Делали водный раствор и пили. Потом пошли слухи, что некоторые попадали в больницу с внутренними ожогами от йода.

Кто то говорил: «Нужно пить красное вино!». Пили!

Мой муж не хотел верить, что всё настолько серьёзно, пока не пошёл на вокзал за билетами на Волгоград. Там жили родственники, которые нас приняли на всё лето, и мы им безмерно благодарны! На вокзале ногой ступить негде, людей море, билетов нет! А в это время я иду в сберкасса за деньгами и вижу, что она закрыта. На двери объявление: «Денег нет, поехала в банк», и громадная очередь у входа. На улицах - как в фильмах ужасов. Стоит жара, практически безлюдно, в скверах пустые детские площадки. Было жутко! 7 мая мы с сыном уезжали в Волгоград. Пассажирами были в основном женщины и дети. На одно место нередко приходилось по 2 билета, на багажных полках тоже сидели-лежали люди. Все плакали и не знали, что нас ждёт!

Прошло уже 30 лет, и в жизни происходили разные события - вырос сын, подрастают внуки... Но те дни до сих пор в памяти как один из самых ужасных моментов в жизни.

Алла Бородюк

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Ведущая рубрики – Надежда Вальтер

Разговор о таблетках

Умеете ли вы принимать таблетки?

«А что в этом сложного!» - ответите вы. На первый взгляд этот вопрос кажется нелепым. Но оказывается, что рекомендации медиков выполняют всего 20% больных. 60%, выйдя из кабинета, вообще забывают, когда и как принимать таблетки. А еще 20% считают такие тонкости непринципиальными. (Случай из практики: больному прописали лекарство для разжижения крови. Я ему говорю, что этот медикамент принимают с едой или сразу после еды, чтобы защитить слизистую желудка, на что он машет рукой и отвечает, что будет принимать таблетки так, как ему удобно. В итоге, через какое-то время я узнаю, что он попал в больницу с желудочным кровотечением. Результат был предсказуем). На самом деле, человеку, который принимает таблетки, надо усвоить некоторые правила. Только тогда он получит от лекарств максимум пользы. **Никогда не относитесь к назначениям врача бездумно!** Если терапевт выписал вам одно лекарство, окулист - второе, а кардиолог - третье, обязательно обратитесь за консультацией к фармацевту, который проанализирует препараты на совместимость (в аптеках есть специальная программа), чтобы предотвратить их противоречивое взаимодействие. Есть и другие очень важные правила:

- *покупайте лекарства только в аптеках и принимайте согласно прописанным в инструкции рекомендациям;*

- *не употребляйте лекарства после истечения срока годности, поскольку химический состав препарата может со временем измениться;*

- *внимательно читайте аннотацию: если вам что-то непонятно, обращайтесь к врачу или фармацевту;*

- *ни в коем случае не лечитесь препаратами, которые вам «прописала» соседка тётя Люда, потому что ей они очень помогли. Врач подбирает лекарства с учётом вашего возраста, пола, физиологических особенностей, склонности к аллергии и т.д. При самостоятельном лечении вы рискуете столкнуться с большими проблемами. (Случай из практики: больная хочет купить таблетки кальция т.к. они очень хорошо помогают её соседке. «А какое у вас заболевание?» - спрашиваю я. «Остеохондроз!» «А у вашей соседки?» - расспрашиваю её дальше. «А у соседки, кажется, остеопороз, и ей этот препарат, прописанный врачом, так хорошо помогает!» Я начинаю объяснять, что это разные заболевания, что кальций в данном случае не поможет. Ответ гениальный: «Но соседке же помогает!»).*

- *все лекарственные препараты, если в аннотации специально об этом не указано, нужно запивать только чистой водой комнатной температуры. Причём нужно таблетки глотать, не разжевывая, и запивать большим количеством жидкости, не менее стакана. Ни в коем случае нельзя запивать лекарства соками, молоком, чаем, кофе или алкоголем;*

- *если в инструкции указано «три раза в день», это вовсе не означает «завтрак-обед-ужин». Лекарство нужно принимать каждые восемь часов, чтобы в крови ровно поддерживалась его концентрация.*

Желаю всем вам здоровья!



АЛЕФ-БЕТ. ЕВРЕЙСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Ведущий рубрики – Леонид Глезеров

Еврейский календарь

23 нисана (1 мая) - восьмой день праздника

Песах. Идёт отсчёт 49-ти дней физического и духовного движения народа к получению Торы (праздник Шавуот - 6 сивана (12 июня)). Время сжато напряжённейшей подготовкой к встрече с Творцом и окрашено общественным трауром: двенадцать тысяч пар учеников было у раби Акивы, и все умерли в дни между Песах и Шавуот из-за того, что не давали **почёта** друг другу. *В Торе нет места отчаянию.* «Присутствие Б-га (*Шехина*) не пребывает на человеке, если только он не находится в радости». Раби Акива сумел передать Устную Тору пяти ученикам. (Тончайшая нить, сохранившая наш народ!) Все они стали великими мудрецами Галмуда.

В мае мы продолжаем третью книгу Моше «Ваикра» (Левит). В шабат 6 ияра (14 мая) читаем главу «**Кдошим**» (*кдошим* – «выделенные», «посвящённые для особой цели», возвышенные, святые): «...Обратись **ко всей** общине Израиля и скажи им: *кдошим* будьте, ибо *кадош* Я - Всевышний, Б-г ваш». В ней заповеди, освящающие отношения людей друг к другу. Среди них: не дожинай до конца края поля твоего, и опавшего при жатве твоей не подбирай, упавшие ягоды в винограднике твоём не подбирай - бедному и пришельцу оставь их, не задерживай выплату работнику, не мсти, не помни зла и не проклинай, люби ближнего как себя, не говори о людях дурно, не сплетничай, люби пришельца, как самого себя... О самой известной «**и люби ближнего твоего, как самого себя. Я - Г-сподь**» раби Акива сказал: «...это великий принцип Торы – **суть, из которой все её законы**». *Ближний* – тот, с кем общие цель и судьба. *Как самого себя* - кто не любит себя, не способен любить других. Ключевое слово - **люби. Любовь** оказывается сущью Торы?!

«Создадим человека по образу нашему и подобию нашему». К кому обращены эти слова Б-га? Один из ответов: **к человеку**. Б-г взял нас в соавторы Творения! Но как уподобиться Создателю? Ответ дан: «*Кдошим* будьте, **ибо кадош** Я...».

Провозглашая дважды в день *Шма* - единство Творца, мы добавляем: «**И возлюби** Всевышнего твоего всем *своим сердцем* и всей *своей душой* и *всем, чем обладаешь*».

Рамбам: «Какой любовью нужно любить Всевышнего? Такой, что охватывает всё существо. Как любовь к женщине, к которой стремятся, постоянно думая о ней».

Раши комментирует встречу Яакова с Йосефом после 22-летней разлуки: «Когда Йосеф плакал, Яаков произносил *Шма*. Увидев сына, он испытал настолько сильное чувство **любви**, что в нём родилось **желание направить его к Небу**». Только тот, кто испытал глубокое чувство любви к другому, способен ощутить любовь к Творцу. Просьба Б-га: «Сыны Мои любимые, ничего не прошу у вас, кроме одного: любите друг друга и **почитайте**». Умершие ученики раби Акибы - все праведники, и поэтому им не прощён недостаток уважения и почитания друг к другу.

Данный нам дар любви многие боятся растратить, не получив от ближнего ничего взамен. Истинная любовь начинается с «земной» к ближнему, она трансформируется в любовь к Б-гу... И вдруг оказывается, что вы любите **Его** в себе и в ближнем. **Дай всем нам Б-г, хотя бы на мгновение, пережить это состояние, когда все мы одно целое – Человек в образе и подобию Создателя!**



ТАЙНЫ ВИРТУАЛЬНОГО ДВОРА
Ведущая рубрики – Людмила Берибес
**Как скрыть свои
секретные данные**



В сегодняшней статье я хочу рассказать о том, как различные интернет-компании отслеживают и используют личные данные пользователей, а также поделиться своими знаниями, как этого можно избежать.

Множество сайтов, приложений и браузеров пользуются нашей личной информацией, с чем можно бы и не согласиться, если найти время, чтобы прочитать список их правил и принципов работы. Чаще всего отказаться от такого можно с помощью всего лишь одного «клика» - главное понять, куда именно «кликнуть». Итак: политика защиты личных данных некоторых сайтов позволяет им превращать наши «лайки» и обзоры в персонифицированную рекламу. Правда, отказаться от всей рекламы целиком мы не можем (без использования *AdBlock*), однако можно избежать того, чтобы наши личные данные использовались в маркетинговых целях.

Например, согласно одному из новых правил, *Google* может использовать ваши имя и фотографию на своих сайтах в рекламных целях. Внимательно прочитав условия пользования, вы увидите там следующее предложение: «На основании моей деятельности *Google* имеет право показывать моё имя и фотографию в рекламе, основанной на открытых отметках». Убедитесь, что рядом с этим пунктом не проставлена галочка. То же самое вы найдёте в социальной рекламе на *Facebook*, *Twitter*. Внимательно изучив страницу, вы поймёте, что социальные сети помещают информацию о всех ваших действиях. Например, когда вы ставите статус «нравится», они видят, где вы находитесь. Чтобы отключить эту опцию, просто нажмите кнопку «*Редактировать*» на странице рекламных настроек, выберите пункт «*Никакой рекламы*» и сохраните изменения.

С каждым разом, когда вы что-то ищете в Интернете, ваша поисковая система узнаёт о вас немного больше. Эти данные «подшиваются», анализируются, а затем используются для предоставления вам более объёмной рекламы. Например, вчера я искала в Интернете дешёвые полёты в Россию. При включении утром на моём компе появилось очень много роликов с информацией о полётах в рекламном формате. «Сапожник без сапог», - подумала я. А ведь нужно было-то всего включить в настройках функцию: «*Не запоминать поиск*». Ну и самая большая, конечно, ошибка, когда вы регистрируете почтовый ящик на том же *mail.ru* и в настройках пишете: имя: Екатерина, указанную фамилию - скрыть, дату рождения – скрыть... И *майл* готов, вот он: *ivanova1984@mail.ru*. Называется - всё скрыли. Кстати, из личного опыта: на сайтах *Facebook* или *Twitter* на своей странице заходите в «*Информация*», там будет «*Контактная информация*», вешаете на телефон замочек, наверняка вы указали его при регистрации. И всё!

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



Дорогие наши читатели!

Предлагаем Вам несколько загадок о животных на немецком языке.

(Источники: <http://kinder.e-papa.de/kinderratsel/tierisches-r%C3%A4tsel/>

[http://www.denksport-](http://www.denksport-raetsel.de/R%C3%A4tsel/R%C3%A4tselreime/Atemlos)

[raetsel.de/R%C3%A4tsel/R%C3%A4tselreime/Atemlos](http://www.denksport-raetsel.de/R%C3%A4tsel/R%C3%A4tselreime/Atemlos)

1) Alle Tage geh ich aus, bleibe
dennoch stets zu Haus.



2) Das Ganze ist nur ein schwarzer
Zwerg,
und hebt ganz leicht doch
einen Berg.



3) Mich gab's schon von Millionen
Jahren, mein Stachelkleid schützt
mich vor Gefahren.
Tagsüber lebe ich gern in
geschützten Verstecken,
nachts gehe ich auf die Jagd nach
Insekten und Schnecken.
Im Herbst ziehe ich mich in ein warmes Lager zurück,
und erlebe den Winter nicht - welch ein Glück!



4) Die springt von Baum zu Baum,
ihr Gewand ist ganz braun.
Die Augen schauen dich ängstlich an.
Wer ist, den es erraten kann?



5) Atemlos und ohne Atemnot
lebt es kalt doch wie der Tod.
Trinkt, obwohl es Durst
nicht spürt.
Trägt einen Panzer,
der nicht klirrt.



Lösungen:

5) der Fisch
3) der Igel 4) das Eichhätzchen
1) die Schnecke 2) der Maulwurf

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»
ПРИГЛАШАЕТ**

По вторникам с 12:30

- **Курсы немецкого языка
для старшего поколения.**
Занятия проводит **Клаус Гёрнер**



По вторникам с 18:00

- **Уроки танцев «Учимся танцевать
Gesellschaftstanz».**
Занятия проводят **Арик Апроянц
и Ирина Гаус**



По средам с 10:00

совместно с еврейским культурным
объединением «ATID – ZUKUNFT» e.V.
- **Консультации социального работника.**
Приём проводит **Мария Лямец.**
Запись на консультации только по
предварительной договорённости
по тел.: **0371-2406391, 0179-5453147**
в рабочие дни с 14:00 до 18:00

По четвергам с 11:00

- **Курсы бисероплетения.**
Занятия проводит **Алла Бородюк**
Справки по тел.: **0162-6870380**



По четвергам с 18:00

- **Уроки танцев «Учимся танцевать
Gesellschaftstanz».**
Занятия проводят **Арик Апроянц
и Ирина Гаус**



**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»
WANDERKLUB «GLOBUS»
ПРИГЛАШАЮТ
21 мая 2016**

тех, кто не потерял интереса к познанию
нового и открытию неизведанного,
**увидеть самый большой в мире
мост из кирпича Göltzschtalbrücke и
посетить «жемчужину саксонской
архитектуры» - Schloss Netschkau.**
Пешеходная часть – около 10 км



Справки и запись по телефону:
0152-26506498
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



15 июня 2016 с 10:00 до 14:00

в фойе культурного центра DASTietz

СОСТОИТСЯ

**пятая хемницкая интеграционная
ярмарка**

«Хочешь быть счастливым – будь им!»

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»
И ГРУППА ЭНТУЗИАСТОВ – ПРИВЕРЖЕНЦЕВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПРИГЛАШАЮТ 4 мая 2016 в 18:00
на дискуссионный семинар**

«Сознание и ступени его развития».

Справки по телефонам **0176-39632527**
0176-62513567

Вход свободный

**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
Web: www.globus-chemnitz.de

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