



Глобус информ

ОТ РЕДАКТОРА

«Стоял ноябрь уж у двора»

Вот и наступил последний осенний месяц. Октябрь на прощанье подарил нам тёплую улыбку «бабьего лета», но своенравный ноябрь уже стучится в окно каплями дождя, пьянит запахом опавших листьев... Он звучит в душе мелодией блюза, рифмуясь в стихотворные строчки:

*Деревьев голых очертанье –
Скупой графический набросок.
Предчувствие и ожиданье
Декабрьской стужи. Отголосок
Ещё осеннего шуришанья,
Воспоминанья буйства красок.
Переходящий в увяданье
Блеск красоты, срыванье масок.
Целую осень на прощанье.
Томление в душе и грусть...
Уже не верю в обещанья,
Но и потерь я не боюсь.
Нас осень учит пониманью
Законов жизни и природы.
Мне б кошкой рыжей на диване
Урчать тихонько в непогоду,
Твоей ладони подчиняясь
И чуть лукаво улыбаясь...
А за окном ноябрь тоскует,
Последние штрихи рисует.*



Для многих из нас ноябрь ассоциируется с днём Октябрьской революции в России. В этом году исполняется 105 лет этой дате. По разному можно относиться к этому событию, но умалять его влияние на всю мировую историю просто невозможно. Те, кто застал праздник 7 ноября, конечно же, сразу вспомнят обязательные в этот день демонстрации с флагами, плакатами и цветами на улицах городов тогдашней нашей страны. Её давно уже нет, некоторые из нынешних 30-летних даже не знают, что она из себя представляла. Но мы с вами знаем и порой вспоминаем с ностальгией, потому что это были годы нашего детства, нашей юности и молодости.

В истории Германии 9 ноября – особый день. Свержение монархии, трагедия Хрустальной ночи и падение Берлинской стены – в разные годы все эти события происходили именно 9 ноября. В этой календарной дате сошлось столько исторических переломных моментов, что этот день называют судьбоносным (*Schicksalstag*). Такой термин появился после Второй мировой войны, но особо популярным он стал после событий 1989 года – падения Берлинской стены.

Мы, как всегда, в эти дни обязательно возвращаемся памятью к событиям «Хрустальной ночи», когда с 9 на 10 ноября 1938г. нацистский режим организовал волну антисемитских погромов в Германии. На протяжении последующих часов и дней многочисленные группы нацистов громили здания, принадлежавшие евреям. Были сожжены сотни синагог, разбиты витрины и разграблены тысячи магазинов, разрушены еврейские кладбища и дома. По приказу нацистских лидеров полицейские и пожарные игнорировали эти атаки. Во время «Хрустальной ночи» и после неё погибли сотни евреев. Это стало началом Холокоста.

В Германии с 1993г. создан удивительный проект «Stolpersteine» – «Камни преткновения». Это проект против забвения. Придумал его кельнский художник Гюнтер Демниг (*Gunter Demnig*). «Человек забыт, когда забыто его имя», – считает художник. Это не только ещё одна дань памяти жертвам Холокоста, но и напоминание о чём-то очень важном: когда-то здесь жил человек, который также ходил по этим улицам в магазин, водил детей в школу, любил и мечтал. Десятки тысяч «камней преткновения» в Германии и Европе теперь увековечивают память о жертвах нацизма.

В Хемнице в ноябре 2005г. ассоциация *Bund der Antifaschisten Chemnitz VVN/BdA* выступила с инициативой заложить такие «камни преткновения» и в нашем городе. Первые шесть памятных камней были заложены 6 июля 2007. И каждый год появляются новые. Так, 17 мая 2022г. в двенадцати точках города было заложено ещё 23 «камня преткновения». В этом году художник Гюнтер Демниг сам участвовал в закладке таких камней в Хемнице. Среди них и камень Леона Джесселя (*Leon Jessel*) на *Börnichsgasse 1*. Леон Джессель был известным композитором и одно время руководил хором в нашем городском театре. Хемницкий оперный хор выступил спонсором этого памятного знака. Во время его закладки в исполнении хора звучало эмоциональное музыкальное сопровождение. На сегодня в Хемнице уже 282 «камня преткновения», они заставляют нас остановиться и о многом задуматься. Мемориальные камни, встроенные в мостовую, увековечивают память о трагических судьбах людей, которые были преследованы, депортированы, убиты или доведены до смерти во время национал-социалистического режима. На латунной пластине размером 10 x 10 см. выгравировано имя, год рождения, год и место смерти. Судьба человека, уместившаяся всего в несколько строчек. Мы должны низко поклониться, чтобы прочитать надпись на камне, и это призвано стать символическим земным поклоном жертвам.

Ирина Константинова

(Источник: <https://www.chemnitz.de/chemnitz/de/unsere-stadt/geschichte/stolpersteine/index.html>)

Каникулы вместе Замок Крибштайн

Наше первое совместное путешествие в начале осенних каникул состоялось в рыцарский замок Крибштайн (Burg Kriebstein). Это один из самых красивых средневековых замков Саксонии. Его история насчитывает уже более 600 лет.



Замок сохранил свой готический стиль, хотя некоторые его части подвергались реконструкции, перестраивались и расширялись. И мы, добравшись до него, были просто поражены практически нетронутым средневековым антуражем. Почему-то не покидало ощущение, что он нам уже знаком. Может быть по фильмам, которые здесь снимали, или просто потому, что замок Крибштайн почти идеально отвечает представлениям о том, как на самом деле должна выглядеть настоящая рыцарская крепость. Такая суровая и в то же время очень романтичная каменная громада! С вьюном на стенах, патиной на старых картинах, паутиной в углах и на фонарях... А вокруг горы и осенний лес до самого горизонта, практически без видимых следов цивилизации.

Этот замок регулярно становится площадкой для экранизации средневековых легенд и преданий: от суровых историй с рыцарскими боями и прекрасными дамами до детских сказок, таких как фильмы по сказке братьев Grimm «Железный Ганс», сказок «Братец и сестрица» и «Полтора рыцаря». А в 2001г. Крибштайн стал местом действия детского телевизионного сериала «Тайна замка "Черная роза"».

С противоположного берега реки Чопау (Zschopau), на который можно перейти по пешеходному мостику, спустившись с горы, крепость кажется абсолютно неприступной. Единственный вход в замок – по мосту и через ворота, перед которыми выкопан глубокий ров. Когда-то мост этот был подъёмным.

Kriebstein великолепен! Он словно парит в воздухе на высоте около 50 метров. В лесной тишине под шум падающей воды замком хочется любоваться бесконечно долго. Вид неопиcуемый. Он завораживает своим величием! Burg Kriebstein – это настоящий рыцарский замок – гордый и неприступный!

Если внутри почти все подобные замки во многом похожи, то сюда стоит приехать, чтобы посидеть на берегу реки и почувствовать таинственную атмосферу «Игры Престолов».

Нам повезло – мы попали на средневековый праздник «Ferienspaß für Königskinder», специально организованный для детей в дни школьных каникул. Было очень интересно и красиво! Нас встречали рыцари, прекрасные дамы и другие обитатели замка, как будто сошедшие со страниц исторических книг или детских сказок. А вокруг разместилась ярмарка, мастерские и лавочки ремесленников. Можно было понаблюдать, как они работают и самим попробовать что-то смастерить. И даже поучиться танцевать старинные танцы. Для самых маленьких проводились состязания в стрельбе из лука и арбалета и разные игры. Мы почувствовали себя так, как будто перенеслись в настоящее средневековье.



Интересно, что замок Крибштайн иногда упоминается в связи с поисками Янтарной комнаты. В конце Второй мировой войны здесь, в немецкой глубинке, хранились многие вывезенные художественные ценности и коллекции.

Организаторы проекта «Каникулы вместе»

Караоке на свежем воздухе

*«И, конечно, припевать лучшие хором...»
(Из детской песни)*

Традиция петь хором является частью нашего менталитета. Совместное исполнение произведений объединяет людей различных национальностей, вероисповеданий, взглядов на жизнь. В этом мы ещё раз убедились, реализовав нашу давнишнюю идею – организовать вечер караоке на открытом воздухе.



15 октября в павильоне на Schlossteichinsel собрались любители послушать и самим попеть.

В этот вечер звучали произведения на различных языках: английском, немецком, французском, русском, украинском, арабском, итальянском, испанском. Многочисленная детская аудитория также активно принимала участие в этом действе.



Романтическая доброжелательная атмосфера осеннего вечера добавляла особый шарм этому событию. А мастерство нашего диджея Дмитрия, который на протяжении многих лет увлекается этим видом творчества, сыграло свою особую роль. В его архиве находится более 50 тысяч песен на всех языках, так что подпевали все собравшиеся. В общем, было классно!

Игорь Шемяков

Как снизить расходы на отопление

Мы собрали для вас основные советы, как сократить расходы на отопление путём правильного обогрева помещения и снижения бесполезно расходуемой энергии. В наше время эта информация становится особенно актуальной.

Как правильно отапливать помещение

Температуру в помещении лучше всего устанавливать в соответствии с его использованием:

- В помещениях, где вы проводите большую часть времени в течение дня, таких как гостиная и детская комната, температура может составлять 20-22°C.

- В спальне, где обычно проводят большую часть времени под одеялом, достаточно поддерживать максимальную температуру 18°C.

- На кухне духовка и холодильник отдают тепло, поэтому часто её вообще можно не нагревать.

- Снижайте температуру в помещении на ночь. Лучше всего это делать за час до отхода ко сну, поскольку батареям всё равно требуется время, чтобы остыть.

- Снижение температуры в помещении даже на 1° снижает расходы на отопление в среднем на 6%.

- Желаемую для вас температуру в помещении можно устанавливать, руководствуясь отметками на термостате:

Отметка 1: соответствует 12° C

Отметка 2: 16° C

Отметка 3: 20° C

Отметка 4: 24° C

Отметка 5: 28° C

- Убедитесь, что термостатические головки на разных батареях в одной комнате установлены на одно и то же значение.

- Температуру термостата следует повышать или понижать постепенно. Таким образом, вы найдёте комфортную для вас температуру, не расходуя энергию. Если вам холодно, не следует сразу устанавливать термостат на отметку 5.

Советы, как снизить бесполезные потери энергии при отоплении

Как не следует экономить на отоплении

1. Использовать электрообогреватели как альтернативный способ отопления:

- Использовать обогреватель в качестве замены центральной системы отопления неразумно, поскольку эти устройства потребляют много электроэнергии. То есть в этом случае вы несёте огромные расходы на электричество.

- Использование электрообогревателей имеет смысл только для повышения температуры в помещении на короткое время! Например, в случае отключения отопления.

2. Использование свечей для обогрева помещения.

Постоянно горящие в помещении свечи снижают содержание кислорода в воздухе. Потребуется частое проветривание, которое приводит к исчезновению любого нагревательного эффекта.

3. Полностью отключать отопление на время длительного отсутствия в холодное время.

Отключив отопление целиком, вы сэкономите только в краткосрочной перспективе. Если помещения

переохлаждены, требуется слишком много времени, чтобы их нагреть. Кроме того, существует риск появления плесени, заражение может стать заметным уже через несколько дней. Особенно при температурах наружного воздуха ниже нуля, полное отключение отопления может привести к замерзанию водопроводных и отопительных труб. Поэтому на время длительных отлучек лучше снижать температуру в помещении примерно до 12-15 °С.

Как избежать неэффективное использование энергии при отоплении

Сократить расходы на отопление вам поможет снижение бесполезно расходуемой энергии.

Как избежать потери энергии

1. Радиатор должен быть свободен от мебели и не закрыт занавесками. Только в этом случае тепло не скапливается за мебелью/занавесками. Поэтому между радиатором и мебелью следует оставлять пространство не менее 30 сантиметров. А занавески должны быть достаточно короткими, чтобы заканчиваться над радиатором или подвязываться сбоку.
2. Закрывайте жалюзи, задергивайте шторы при наступлении темноты. Это помогает предотвратить потерю тепла через окна.
3. Держите двери в помещения с более низкой температурой закрытыми. Для предотвращения прохождения холодного воздуха под дверью используйте утеплители для двери от сквозняков.
4. Окна и двери должны быть хорошо изолированы. Рулон уплотнительной ленты стоит не очень дорого, но он может помочь уменьшить потери тепла через двери и окна.
5. Радиатор следует очистить от пыли. Слой пыли на радиаторе обладает изоляционным эффектом и, таким образом, может уменьшить количество тепла, выделяемого в помещение.
6. Внутри радиатора не должно быть воздуха. Он снижает эффективность отопления. Продувать радиаторы следует не реже одного раза в год.

Как правильно проветривать помещение

- Проветривать помещение необходимо регулярно для улучшения самочувствия, а также во избежание появления плесени.
- Проветривайте несколько раз в день в течение 5-10 минут, полностью открывая окно, вместо того, чтобы оставлять их постоянно приоткрытыми. Самый быстрый способ воздухообмена – создание на короткое время сквозняка. По сравнению с наклонёнными окнами, целенаправленное проветривание позволяет сэкономить до 12,5% энергозатрат!
- При приоткрытых окнах стены больше остывают, а для их повторного нагрева требуется много энергии.
- Отключайте отопление при проветривании! Переведите указатель термостата в положение * или 0, проветрите помещение, а затем снова установите желаемый температурный режим.

<https://www.swrfernsehen.de/marktcheck/artikel-heizkosten-geld-sparen-100.html>

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

28 октября исполнился ровно год, как ушёл из жизни один из многолетних авторов нашей газеты Алексей Тесенгольц. В архиве редакции сохранились присланные им материалы. С разрешения его дочери, мы предлагаем вашему вниманию ещё один небольшой рассказ.



Грибная пора

Наступило лучшее время для сбора даров леса – грибная пора. Осень считается самым урожайным сезоном для грибов. В лесу так красиво и спокойно, что отдыхаешь душой, любуешься буйством осенних красок, набираешься сил и, незаметно для себя, собираешь неплохой урожай грибов. Это очень увлекательное и интересное занятие. Разные грибы растут почти во все времена года, кроме зимы. Хотя, иногда под снегом у дерева можно найти вполне съедобный гриб. Совсем недавно узнал, что этот гриб называется фламмулина или опёнок зимний.

В Германии все увлечения связаны со значительными расходами. А чтобы собирать грибы, не нужны никакие затраты. Лес окружает Хемниц со всех сторон, а городской транспорт практически всем доступен. Но не зная грибных мест, можно проходить по лесу часа четыре и кроме поганок ничего не найти.

Я встречал грибников-профессионалов, которые знают о грибах всё, а в лесу ориентируются, как у себя дома.

Как-то давно были мы на свадьбе в одном украинском селе и познакомились с настоящим грибником. Обычно такие профессионалы не выдают зланные грибные места, но после нескольких тостов у него потеплело на сердце и он обещал нам показать, где можно собрать больше всего грибов.

У меня была машина, и мы, как договаривались, заехали за ним в часов пять утра. Тот уже достаточно протрезвел, и видно было, что он не горит желанием везти нас в лес. Но мы его как-то уговорили.

Приехали в лес до рассвета. Он командовал куда повернуть, где остановиться, потом вышел из машины на разведку. Не прошло и десяти минут, как наш проводник вернулся, держа в руках три белых гриба.

Получив от него короткий инструктаж, мы все двинулись в лес. Уже достаточно рассвело, и пару грибов мы нашли, а у этого парня в корзинке лежало десятка два.

– Как ты их находишь? – недоумевали мы.

Он посмотрел на нас удивлённо:

– Перед вами, прямо у ваших ног гриб, сейчас ты наступишь на него.

Он то и дело предупреждал:

– Здесь растут подберёзовики, здесь можно найти белый, а правее, в молодом ельнике – маслята.

Этот парень был знатоком и целебных трав. Выкопал ножом какое-то растение, очистил его и сказал:

– Это корень калган, он близок по свойствам к женьшеню и очень полезен.

Проходив до обеда по лесу, мы собрали только по четверти ведра грибов, а у него была полная корзина.

Изредка нам встречались такие же грибники, как и мы. У них тоже на дне кошелок сиротливо лежало несколько грибов, и они удивлённо и восхищённо смотрели вслед нашему предводителю.

Когда я служил в армии в Вологодской области, нас, солдат, часто посылали на вырубку и заготовку леса. Грибов там было немерено. Мы дружно их собирали. А кто мало-мальски знал в них толк, отбраковывал явно несъедобные и ломаные, ведь нельзя было разобрать, какая ножка от какого гриба. Одно-двух бойцов мы оставляли чистить и варить то, что собрали. Варили долго, часа четыре, подливая воду прямо из лесного ручья. Потом почищенную картошку, лук и специи забрасывали в котёл, и всё это варилось или жарилось с маслом до полной готовности. Усталые и голодные солдаты поглощали содержимое котла. Мы были тогда молодые и беспечные и не думали, что нас может подстеречь опасность отравления. К счастью, ни у кого даже не было расстройства желудка. Молодые здоровые организмы переваривали пищу без всяких последствий.

Есть пословица: «Грибы идут к людям». Разумеется, не в прямом смысле. Грибы жмутся ближе к дорожкам, опушкам леса, т.е. к доступным для человека местам. Я пару раз пробирался в непроходимые дебри в надежде найти грибы там, где не ступала нога человека – безуспешно.

Здесь, в Германии, я тоже нередко выбираюсь за грибами в свой родной *Zeisigwald*. Если нахожу с десяток благородных грибов, то считаю, что мне крупно повезло. Под благородными я имею в виду с трубчатой мякотью под шляпкой – это и белый или боровик, и подберёзовик. В каждом регионе их называют по-разному.

Но побродить по лесу три-четыре часа, даже не найдя грибов, тоже очень полезно для здоровья.

Несколько раз в осенний период выдавались грибные периоды опят. Их можно, в прямом смысле, косить. Только надо быть внимательным, чтобы не соблазниться ложными опятами. Если кто не знает, у ложных опят нет под шляпкой на ножке воротничка, хотя выглядят они очень привлекательно.

К моему удивлению, по дороге на дачный участок, на пригорке под солнцем вырос хороший гриб, и это я наблюдал не один раз. Да и в городе на газонах или склонах растут съедобные грибы. А в лесу, казалось бы, в райских условиях, в тени, под деревьями грибов нет. На свои дачи мимо выросших грибов проходят десятки людей, но коренные немцы с улицы грибы не берут, а только в магазине. Да что там грибы, некоторые со своих участков не подбирают ни груши, ни яблоки.

Грибы практически все съедобные, если знать, как их приготовить.

Казалось бы, мухомор – самый ядовитый гриб. Но с давних времён люди знали и о других его свойствах. Сейчас это называется галлюциногены, но тогда таким свойствам приписывали колдовскую природу. Настой из мухоморов перед боем пили воины разных стран.

По преданию, он увеличивал силу воинов и приводил их в агрессивное состояние. Известно, что древние шаманы использовали эти грибы при проведении своих ритуалов.



Фото Ирины Константиновой 03.10.2022

Мухоморы едят олени, косули и иные животные, чтобы избавиться от глистов и других заболеваний. Говорят, что если мухоморы долго варить и по-особому приготовить, то и для человека они безопасны. Однако, я не советую экспериментировать.

А вот белый гриб не нуждается в рекламе. Он считается царём грибов не только из-за своего внушительного размера, но и благодаря вкусу и питательности. Всем известно, что по калорийности он не уступает мясу. Этот гриб наиболее популярен среди грибников. Найти белый гриб – большая удача. Его ещё называют боровиком. А немецкое название белого гриба – «Herrenpilz» переводится как «благородный гриб». Цвет его шляпки бывает от светло-коричневого до каштанового. У молодого гриба нижняя трубчатая сторона шляпки окрашена в белёсый цвет, а у более старого – в зеленовато-жёлтый. Ножка утолщается книзу и покрыта тонким белым сетчатым узором. Белый гриб можно собирать с сентября по ноябрь в хвойных лесах под елями, как правило, до первых заморозков.

Настоящий грибник срезает гриб под корень, чтобы не нарушить грибницы, а случайный дилетант вырывает с корнем.

В рекламах нередко предлагают технологии самому выращивать грибы, но это хлопотно, а главное, очень дорого. Дешевле купить в магазине. Они там так чем-то обработаны, что не сохнут и не портятся.

Но живые грибы, найденные в лесу, и обработанные химикатами магазинные, как говорят в Одессе – две большие разницы.

Не поддавайтесь осенней хандре – отправляйтесь в лес за грибами! Ведь это интересное и увлекательное занятие, которое не только поможет вам развеяться и насладиться прекрасной прогулкой на природе, но и сделать запасы на всю зиму.

Алексей Тесенгольц

«Внутренний монолог»

Эльдара Рязанова

В этом году 18 ноября самому любимому «новогоднему» режиссеру Эльдару Рязанову (18.11.1927 – 30.11.2015) исполнилось бы 95 лет. Популярность Эльдара Александровича как кинорежиссёра и сценариста, драматурга, продюсера и телеведущего была всегда колоссальной. В его архиве 37 режиссёрских киноработ, 27 сценариев к фильмам, около 200 авторских телепрограмм, 17 книг. Символично, что 2022 год – юбилейный не только для режиссёра, но и для его культовых картин: «Девушка без адреса» (1957), «Гусарская баллада» (1962), «Служебный роман» (1977), «Вокзал для двоих» (1982), «Забытая мелодия для флейты» (1987). Многие знают Рязанова ещё и как тонкого, мудрого поэта. Он сам говорил о своих стихах: «Я поставил несколько фильмов – «Ирония судьбы», «Гараж», «О бедном гусаре замолвите слово», «Жестокий романс»... В этот период параллельно существовало что-то вроде внутреннего монолога или, если хотите, стихотворного дневника. В стихах фиксировалось то, что не находило себе места в сценариях и фильмах, мучительное желание высказаться о личном, только моём, стремление поделиться чем-то заветным, жажда исповеди и побудили меня к стихотворству. Исповедь, я думаю, – то, к чему властно тяготеет каждый вид искусства. В этом смысле поэзия наиболее интимна. В искренности, правдивости чувств, обнажении тайников души, умении заглянуть в человеческие глубины, наверное, и есть суть поэзии». Вот некоторые из его стихотворений.

*На что мы тратим жизнь! На мелочные ссоры,
На глупые слова, пустые разговоры,
На суету обид, на злобу – вновь и вновь.
На что мы тратим жизнь... А надо б – на любовь.*

*Сжигаем жизнь дотла, – всё на пустое что-то:
На нудные дела, ненужные заботы...
В угоду обществу придумываем маски...
На что мы тратим жизнь! А надо бы – на ласки.*

*Мы распыляем жизнь на сумрачную скуку,
На «имидж» и «престиж», ненужную науку,
На ложь и хвастовство, на дармовую службу.
На что мы тратим жизнь?
А нужно бы – на дружбу.*

*Куда-то всё спешим, чего-то добываем.
Чего-то ищем всё – а более теряем.
Всё копим: золото, тряпье и серебро...
На что мы тратим жизнь! А надо б – на добро.
Волнуемся, кричим, по пустякам страдаем.
С серьёзностью смешной вещицы выбираем.
Но сколько не гадай – всё выберешь не ту.
На что мы тратим жизнь... А надо б – на мечту.*

*Боимся радости, боимся верить в сказки,
Боимся и мечты, и нежности, и ласки.
Боимся полюбить, чтоб после не тужить...
На что мы тратим жизнь?! А надо – просто
жить!*

*Как много дней, что выброшены зря,
Дней, что погибли как-то между прочим.
Их надо вычесть из календаря,
И жизнь становится ещё короче.*

*Был занят бестолковой суетой,
День проскочил – я не увидел друга
И не пожал его руки живой...
Что ж! Этот день я должен сбросить с круга.*

*А если я за день не вспомнил мать,
Не позвонил хоть раз сестре или брату,
То в оправданье нечего сказать:
Тот день пропал! Бесценная растрата!*

*Я поленился или же устал –
Не посмотрел весёлого спектакля,
Стихов магических не почитал
И в чём-то обделил себя, не так ли?*

*А если я кому-то не помог,
Не сочинил ни кадра и ни строчки,
То обокрал сегодняшний итог
И сделал жизнь ещё на день короче.*

*Сложить – так страшно, сколько промотал
На сборищах, где ни тепло, ни жарко...
А главных слов любимой не сказал
И не купил цветов или подарка.*

*Как много дней, что выброшены зря,
Дней, что погибли как-то между прочим.
Их надо вычесть из календаря
И мерить свою жизнь ещё короче.*

*Жизнь прожить – нехитрая наука:
отыщи любовь да сбереги...
Место жизни – ближняя округа,
далью не прельщайся, не беги.*

*Даже если жизнь обыкновенна,
делай всё, что можешь, от души,
понимай всему живому цену
и судить чужого не спеши.*

*Трать себя, живи неосторожно,
выгод не считай, не мелочись...
Пусть с людьми и сложно, и тревожно,
ты пойми их суетную жизнь.*

*Жизнь, коль вдуматься, простая штука.
Главное, ни разу не предать.
Жизнь – совсем не сука и не скука,
если станешь дальним сострадать.*

*И живи! В любую непогоду!
Сочиняй свой собственный мотив.
А любить жену, друзей, природу –
не такой уж, право, примитив.*

Из открытых источников Интернета

ДАВАЙТЕ УЛЫБАТЬСЯ ВМЕСТЕ

Ведущая рубрики –
Галина Шаат-Шнайдер

Смехотерапия для поднятия иммунитета Весёлый калейдоскоп



Улыбку невозможно купить, но на неё можно купиться.

– *Мадам, а какая у Вас профессия?*

– *Солистка.*

– *И где солируете?*

– *Нигде. Солю помидоры, огурчики, капустку...*

«А давайте скинемся и купим Наташке шубу!» – предложила моль сидящим в шкафу мужчинам.

– *Я сказала своим детям, что боюсь пылесоса, и теперь, когда они на меня сердятся, то начинают пылесосить. Может, это и непедagogичный подход, но мне нравится.*

– *Есть поговорка: «Чем похвалишься, без того и останешься!» Так вот, я хочу похвалиться своим кредитом и лишним весом.*

Илья был уволен из диверсионно-разведывательной спецколы с формулировкой: «Видный парень».

В глубине души все люди хорошие. Просто у каждого глубина разная...

Чёрная пятница – это когда вы платите лишь половину удвоенной цены.

Если крысы все ещё с нами – значит, корабль на плаву.

Окружение пешек создаёт иллюзию, что ты король.

– *Раньше, в молодости, я любил экспериментировать на своём здоровье.*

– *А потом?*

– *А потом я закончил медицинский...*

Пятница – хоть и не большой праздник, но зато всенародный и постоянный.

Из открытых источников Интернета

НЕНАВЯЗЧИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Ведущая рубрики – Людмила Берибес



«Берегите себя... от себя»

Не возникает ли у вас иногда в жизни недоверие к себе? Не мучают ли сомнения: в состоянии ли вы принимать решения самостоятельно? И даже если всё вышеперечисленное имеет в какой-то мере быть, то надеюсь, что хотя бы после прочтения моих статей вам не хуже, чем до них. И вы не пребываете в состоянии апатии, стресса или в мрачном, агрессивном, подавленном настроении. Так что же вы молчите? Почему мой телефон не разрывается от ваших звонков, почему не ломится E-Mail? Конечно, тут вы можете спросить: а что случилось – должны? Абсолютно нет. Просто мне кажется, что тем или иным способом мои статьи, мысли, рассуждения могут в чём-то, мой дорогой читатель, быть вам полезными. Не сомневаюсь, что и вы хотите приносить другим пользу. Но тут внесу некий диссонанс: быть полезным, помогать людям – хорошо. Быть отзывчивым – тоже хорошо. Но нужно ли без оглядки «раздавать» себя направо и налево? Ведь всех не обогреешь, разве что есть те, кто действительно НЕ сможет прожить без вас, без вашей поддержки, опеки, помощи. Вот ради них и нужно беречь себя.

Ради старенького родителя, ради детей.

Ради кошки. Ведь если с вами что-то случится, никому ваша кошка будет не нужна. Разве что добрые люди возьмут из милости.

Ради своей собаки берегите себя. Даже ради хомячка в клетке. Ради рыбок в аквариуме. Ради герани в горшке. Кто её будет поливать, а? Вынесут на помойку, скорее всего. А до этого она будет умирать от жажды...

Берегите себя ради тех, кто любит вас.

От злых чужих берегитесь, за одно и от якобы «своих и добрых», которым на вас наплевать, по большому счёту. Им просто что-то от вас нужно.

Может, вы не согласны. Может, вы считаете, что надо всего себя отдать без остатка другим людям? Да пожалуйста. Но сначала позаботьтесь о тех, кому вы дороги и кто дорог вам. А потом раздавайте то, что останется.

Но лучше – берегите себя ради тех, кто без вас увянет и погибнет от тоски, голода или одиночества.

Грустно, скажете вы. А веселее ничего нет? Есть.

Занимайтесь спортом, ходите пешком, прогуляйтесь по окрестностям, если ограничены во времени. Рисуйте, пойте, вяжите, танцуйте. Делайте что-то физически. Из-за сидячего образа жизни в нас скапливается колоссальное количество энергии, и, если мы не тратим её в движениях, то она выливается в эмоциях.

Ищите своих людей. Тратьте своё время на то общение, которое вас развивает и наполняет.

И ещё: открывайте новые миры, но шаг за шагом. Задача – соединить, укрепить себя и развивать, используя культуру общения. И это правильно? – спросите вы. Уверена!

Я многим могу ещё с вами поделиться, так что продолжение следует.

Берегите себя.

Ваш не психолог Людмила Берибес



Интеграционный центр «Глобус» ПРИГЛАШАЕТ

**17 декабря
в 14:00 и 17:00**

**18 декабря
в 11:00 и 14:00**

**на детский праздник
«Новогодняя сказка»**

Вас ждёт встреча с любимыми сказочными героями, Дедом Морозом и Снегурочкой, а также подарки, игры, чудеса и сюрпризы.

**Праздник будет проходить по адресу:
Begegnungsstätte Max-Müller-Straße 13,
09123 Chemnitz**

**Проезд автобусом 52 до остановки
Max-Müller-Straße**

**Справки и запись по телефонам:
0371-3556338
0176-54128121**

Участие в соответствии с актуальными санитарными нормами



Praxis
Геннадий Шаевич
врач
акушер-гинеколог



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

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

**На сайте «Глобуса»
создана фото-рубрика
«Остановись, мгновенье,
ты прекрасно!»**

**Все, кто любит фотографировать,
присылайте нам свои работы!**

Это могут быть виды города, природа, наши домашние питомцы, какие-то интересные или весёлые моменты, пойманные в фотообъектив.

Мы будем публиковать их на нашем сайте, а наиболее интересные – в газете.



**Фото присылайте на электронную почту:
i-z.globus@web.de
iry-na-konst@mail.ru**

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»
ПРИГЛАШАЕТ**



по вторникам в 13:00

**на курсы немецкого языка
для старшего поколения.**

Занятия проводит **Клаус Гёрнер**
(Занятия проводятся в соответствии с актуальными санитарными нормами)

**Издатель:
ИНТЕГРАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР «ГЛОБУС»**



Редактор: Ирина Константинова
**Редколлегия: Галина Шаат-Шнайдер,
Елена Шемякова, Людмила Берибес**
**Адрес: Theodor-Körner-Platz 13,
09130 Chemnitz**
**Тел.: 0371-2400596 (Елена Шемякова -
по организационным вопросам)
0176-54128121 (И. Константинова -
по вопросам газеты)**
**E-Mail: i-z.globus@web.de
iry-na-konst@mail.ru**
Website: www.globus-chemnitz.de

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