

ZU-EIN-ANDER

ДРУГ К ДРУГУ



Das Monatsblatt wurde im Jahr 1999 von Herrn Paul Kreutzer gegründet. Ежемесячник основан 2-м Паулем Кройцером в 1999 г.

№8 Август (August 2020)



Новости Трира

Франкфуртский институт FAZ и Гамбургский институт менеджмента и экономических исследований

13 августа 2020г опубликовали результаты исследования «Лучшие больницы Германии» в газете "Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ)". Трирские больницы Муттеркранкенхаус и Брудеркранкенхаус в очередной раз были признаны лучшими больницами земли Рейнланд-Пфальц в своей категории и вошли в десятку лучших по всей Германии (4 и 6) места. Кроме того, в этом году впервые была проанализирована деятельность разных отделений больниц. В пятерку лучших специализированных отделений Германии, получивших награды, вошли отделения гастроэнтерологии и педиатрии (3-е место) клиники Муттеркранкерхаус, а также отделения нефрологии (4-е место) и нейрохирургии (5-е место) в Брудеркранкенхаус. Продолжают получать хорошие оценки в общегерманском рейтинге и другие отделения этих больниц.

После вынужденного перерыва, связанного с Коронавирусом, представитель городской администрации Трира Эльвира Гарбес со всеми мерами предосторожности при личных контактах поздравила старейшую жительницу Трира Гертруду Рул с 100-летием со дня рож-

Поздравление



Поздравляем читателей — евреев с двумя иудейскими праздниками с е н т я б р я : Рош ха- Шана

и Йом-Кипур.

Желаем всем нашим читателям, независимо от религиозной принадлежности, их родным и близким быть записанными в Книгу жизни на будущий год.

Пусть наступающий Новый год принесёт всем нам мир, благополучие и здоровье!

Редакция

дения. Эльвира Гарбес передала ей также поздравления от министра-президента Земли Рейнланд-Пфальц г-жи Малу Драйер и обер-бургомистра Трира г-на Вольфрама Ляйбе, которые юбилей приняла с нескрываемой радостью.

Как сообщило ADD Трир, в Хермескайле, в центре приема лиц, ищущих убежища, было проведено тестирование на наличие Covid- 19.

Из 519 жителей этого центра по состоянию на 28 августа положительный результат оказался у 58 человек. Присутствие полиции по борьбе с беспорядками Земли Рейнланд-Рфальц, полиции Хермескайля и службы общественного порядка в этом районе увеличено. С середины последней недели августа жителям запрещено покидать тер-

риторию центра. Кроме сотрудников вышеперечисленных служб никому не разрешается входить на огороженную и усиленно охраняемую территорию центра по приему беженцев.

В четверг 27 августа примерно около 22. 30 в поезде, на участке между Триром и Концем сотрудники Федеральной полиции задержали 44-летнего мужчину, подозреваемого в торговле наркотиками. У него изъяли наркотики, лекарства, выдаваемые только по рецептам, и электрошокер. При обыске в его квартире нашли дополнительные доказательства его причастности к преступной деятельности. Кроме этого наркотики были обнаружены ещё у двух мужчин 29-ти лет, находящихся на момент обыска в той же квартире.

(Окончание на стр.2)

Новости Трира

(Окончание. Начало на стр.1)

В Морбахе (район Бернкастель-Виттлик)

в воскресенье 30 августа 2020 г около 16 –ти часов на трассе К -80 произошло дорожно – транспортное происшествие со смертельным исходом. 53 –летний мотоциклист по неясным пока причинам съехал с дороги. При столкновении с аварийным барьером он получил смертельные травмы и скончался на месте аварии.

После успешной премьеры в 2019г

общество «Kulturhafen Zurlauben» снова привлекло посетителей на берег Мозеля, где с 28 августа по 7 сентября организовало для всех желающих танцы, комедийную программу, выступления музыкантов, кинотеатр под открытым небом.

4 -5 сентября прошел музыкальный фестиваль, на котором кроме групп из Трира выступили артисты из Саарбрюккена, Меца и Люксембурга. « Для нас важно музыкальное разнообразие. Должно быть создано пространство для общения музыкантов друг с другом», - сказал Флориан Штивель, один из организаторов этого мероприятия.

25 августа примерно в 21. 15 на парковке возле бывшей дискотеки на Трир –Вест возник пожар.

Приехавшая пожарная команда увидела объятый пламенем грузовик. Пожар удалось потушить, но грузовик сгорел. Следователи, прибывшие на место происшествия, выдвинули версию о намеренном поджоге. Когда полиция захотела обезопасить грузовик и распорядилась, что-

бы его отбуксовали, предполагаемый владелец машины и его друзья выразили громкий протест. В конечном итоге ситуация была взята под контроль. Тем не менее было возбуждено уголовное дело.

Свидетелей, которые могут представить информацию о происшествии, просят позвонить по телефону 0651-9779- 3200.

Под патронатом мэра Трира Вольфрама Ляйбе

некоммерческая организация «Kulturkarawane» è «Pianohaus Hübner» с 11.09 по 27.09 начинают проект «My Urban Piano Trier». Большое количество ярко оформленных пианино, на которых сможет играть каждый желающий, будут расположены на улицах в центре города. В рамках этого проекта жителей Трира ожидает много интересных событий. По городу будет путешествовать «летающий рояль», и публику ожидают концерты известных музыкантов.

Материал подготовила

Е.Вединевская

Народ уже новый сборник поговорок выпустил.

Вирус не воробей, вылетит — не поймает.

Друг познается на социальной дистанции.

Незванный гость — хуже инфицированного.

Вирус в бороду — пневмония в ребро.

Самоизоляция пережить — не поле перейти.

**План работы клуба
“Интересные встречи”
на сентябрь 2020 года**
**12 (суббота)-фильм - экскурсия
“Неизвестная Европа”.**
Демонстрирует С.Фаенберг
Начало в 16 часов
**29 (вторник) – бесплатная
поездка в Люксембург
для членов клуба**
Сбор на вокзале в 10 часов
Правление клуба

Семь пятниц на неделе, когда работаешь из дома.

На чужой вайфай рот не разевай.

Чем бы дитя не тешилось, лишь бы в веб-камеру не лезло.

На бога надейся, а руки - помой.

Обещанной вакцины три года ждут.

Вируса бояться — на пробежку не ходить.

А ВОЗ и ныне там...

Один пашет, семеро на карантине пляшут.

Любишь кататься — люби и масочки носить.

С инфицированными жить — в карантине быть.

В магазин поспешишь — людей заразишь.

Impressum

Herausgeber: Förderung der Integration e.V.

Chefredakteur - W. Tarantul.

Technischer Redakteur - G. Ayzenberg

**Redaktion: M. Gluschenko, E. Kostina, M. Tsvang,
L.Saksonov, J. Umansky, Vedinevskaia.**

Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Мнение авторов статей не обязательно совпадает с мнением редакции.

**Die Redaktion trägt keine Verantwortung für den Inhalt der Werbung und der Inserate.
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов и объявлений.**

**Unsere Adresse: Schönbornstr.1, 54295 Trier
zu-ein-ander@mail.ru**

Tel. 0651/ 99 44 977

**Sparkasse Trier. Konto Nr. 2350643,
BLZ 585 501**

Дорогие читатели! Я думаю, что прочитав слово «огонек» с большой буквы да еще в кавычках, многие из вас поймут, что речь пойдет о журнале «Огонек» той поры, когда он стал одним из рупоров перестройки и гласности и заслужил мировую известность. А произошло это, когда его главным редактором стал украинский поэт, прозаик и журналист, врач по образованию, Виталий Коротич. Вот как вспоминает об этом журналист Андрей Архангельский: «Виталий Коротич был нашим главным редактором с 1986 по 1991 год, ему журнал обязан мировой славой, а саму эпоху описывают так: перестройка, гласность, «Огонек». Коротич мог бы руководить «Огоньком» неспешно, не переходя границ, на всё спрашивая разрешения. Мог бы делать карьеру или «устраивать быт». Но он использовал свое положение для того, чтобы расширить пространство свободы. С каждым номером «Огонька» пространство «допустимого» расширялось. Окажись на месте главного редактора журнала другой человек – и вся, страшно сказать, история перестройки могла бы пойти по другому. Или не пойти вовсе. Но с Коротичем нам повезло. Да и вам, нашим читателям, тоже».

Действительно, нам повезло. Достаточно сказать, что тираж журнала за эти пять лет вырос от 1,5 млн до 4,5 млн экземпляров. Но для того, чтобы оценить это, совершив экскурсию в историю журнала.

Журнал «Огонек» появился задолго до Октября 1917 г – в декабре 1889 г как еженедельное иллюстрированное, литературно - художественное приложение к газете «Биржевые ведомости». С 1902 г стал самым популярным и дешевым изданием, выходившем на восьми страницах, его тираж для того времени был достаточно большим - 120 тыс. экземпляров. Уже тогда примерно треть журнала занимали фоторепортажи, с журналом сотрудничали известные писатели, поэты, фельетонисты. В первые годы пос-

С «Огоньком» по жизни.

ле революции журнал, как и многие другие издания, прекратил свое существование. Начиная с 1923 года его возродил выдающийся журналист и редактор Михаил Кольцов. Непременным условием каждой публикации стали хороший литературный язык, большое количество мастерски сделанных фотографий, статьи на злободневную тематику, литературная викторина. В 1929 г впервые в журнале и вообще в советской прессе появился кроссворд.

Его появлению предшествовало следующее объяснение: «Желая помочь читателю проверить свои словесные запасы, «Огонёк» вводит новую игру – «кроссворд». Надеемся, что эта живая и полезная игра окажется весьма интересной». Если бы была возможность просмотреть подшивку журнала тех лет, нам бы обязательно бросилось в глаза слово «первый» - такова была жизнь народа тогда – первые великие стройки, освоение крайнего Севера, первый бетон, первый уголь, первый чугун и т.д. После ареста и последующего за этим расстрела

М.Кольцова в печальной памяти 1938 г, редакторы в журнале менялись очень часто. Годы Великой Отечественной войны в жизни журнала - самые героические и трагические. «Огонёк» продолжал выходить каждую неделю и выполнял свои главные задачи - поднимал боевой дух бойцов, поддерживал трудящихся в тылу, рассказывал правду о войне. На многих фотоснимках тех лет хорошо видно, что фотокорреспонденты «Огонька» снимали прямо на передовой. Кстати, знаменитая фотография, которая зафиксировала момент поднятия советского флага над поверженным рейхстагом, впервые появилась тоже в «Огоньке». Обложки «Огонька» военных лет побывали на многих выставках и стали настоящими историческими документами. Эту историю создавали два главных редактора - Евгений Петров, погибший в 1942 г и поэт - фронтовик Алексей Сурков. У «Огонька» была особая

«изобразительная» роль. (ведь это было время, когда телевидения еще не было). Наверное, многие помнят цветные вкладки «Огонька». Главными из них были репродукции с картин выдающихся художников. В отсутствие телевидения и, в то время, альбомов по искусству, журнал выступал в роли передвижной картинной галереи для жителей нашей страны. Как известно, в тридцатые годы XX века почти все журналы были закрыты, большинство главных редакторов были арестованы. Но «Огонек» остался. Светлана Аллилуева вспоминала, что И. Сталин аккуратно вынимал эти репродукции из журнала и развешивал их на «ближней даче». Именно при

А.Суркове сложились фирменные черты «Огонька» - портрет знаменитого человека на обложке, рассказы о передовиках производства, официальные стихи в каждом номере, обязательно детектив с продолжением, цветные фотографии и вкладки, о которых шла речь выше. «Огонек» постепенно становился классикой жанра - «певцом» «стабильной» жизни советских людей. Его даже называли журналом «для парикмахерских», потому что его можно было увидеть везде. Эти же традиции ещё с большим рвением продолжал новый главный редактор А. Сафронов, который руководил журналом более 30 лет, с 1953 по 1986 г. И только во время хрущевской «оттепели» в журнале, в рамках дозволенной тогда правды, появились первые стихи Е. Евтушенко, воспоминания Шкловского, произведения Солоухина, публикации Г. Боровика. Закончилась «оттепель». Все стало на свои места. С приходом в 1985 г к руководству страной М.Горбачева начинается перестройка в стране и в «Огоньке». В 1986 г с «подачи» М.Горбачева и А.Яковлева – идеолога перестройки и, представьте себе, с согласия Е. Лигачева (несколько лет спустя он будет считать это согласие своей роковой ошибкой) главным редактором «Огонька» ста-

(Продолжение на стр.4)

С «Огоньком» по жизни.

(Продолжение. Начало на стр 3)

новится Виталий Коротич. Кто же он и кем был до «Огонька»? В. Коротич родился в Киеве, в мае

1936 г, т.е. он ровесник большого количества наших читателей. Он был единственным сыном в интеллигентной семье двух ученых – отец крупный эпидемиолог, мать работала вместе с знаменитым академиком Богомольцем, который занимался вопросами продления жизни. Оба – профессора – доктора наук. Вот как вспоминает о том, что с детства преподали ему родители, В. Коротич: «Всей своей жизнью родители преподали мне важный урок. Они никогда в открытую не ругали власть, всегда говорили: «У нас нет другой страны. Здесь надо уметь что – то такое, чтобы страна зависела от тебя, не дай бог, быть зависимым от неё. И еще особенность нашей семьи: считалось неприличным говорить о национальностях, люди делились только на хороших и плохих. Никогда слово «еврей» не произносилось, и когда соседей во время оккупации кидали в грузовики, мне, пятилетнему, ничего не объясняли. Но была семья, которой надо было где – то пересидеть, и они у нас жили». Детство и юность – школа с английским уклоном, активная пионерская и комсомольская жизнь, золотая медаль по окончании школы, киевский медицинский институт с красным дипломом, после чего молодой врач-кардиолог несколько лет работал в селе. Параллельно занимался литературной деятельностью: писал стихи, рассказы, статьи преимущественно на украинском языке, редактировал ряд украинских журналов. В 1966 г оставил врачебную практику и занялся только литературным творчеством. Сразу же был избран в руководящие органы писательских организаций СССР и Украины, из которых в конце «оттепели» был исключен, и как многие шестидесятники, попал в опалу. Занимался литературными переводами, редактировал журнал «Всесвіт». Виталию Коротичу выпала судьба войти в учебники истории как одно-

му из главных флагманов эпохи перестройки. Он был приглашен на работу в Москву, потому что смело выступил после аварии на Чернобыльской АЭС. Сам Коротич вспоминает об этом так: «Когда пришел корреспондент «Комсомольской правды», я вполне искренне сказал ему, что это было преступлением, а то, что начальство АЭС после катастрофы прервало все каналы связи станции с миром, еще и преступление против права наших людей на получение информации. Этим я категорически нарушил стиль тогдашних тупых комментариев вроде «Сильнее атома», «Не надо паники». Тогда это интервью не напечатали. Но запомнили, и когда наступило благоприятное время для качественно новой журналистики, пригласили в Москву. Можно сказать, что приход Коротича в «Огонёк» повернул журнал на 180 градусов. Не было в истории такого издания, которое оказало бы на политическую жизнь страны такое сильное влияние, как журнал «Огонёк» в эпоху перестройки. «Публицистика «Огонька» стала школой демократии в изголодавшейся по свободе стране. Разоблачения стали культовым жанром всех публикаций. Журнал открыл читателю много ярких имен, талантливых авторов, художников». В журнале начали печатать материалы, посвященные репрессиям 30 -40-х годов, злободневным темам о рыночной экономике, торговой мафии, развитии кооперативов, проблемах культуры. Благодаря «Огоньку» читателю стали известны детали разгрома издания «Новый мир», подробности травли Бориса Пастернака. Несомненной заслугой самого Коротича (потому что даже в условиях демократии нужно было выдержать бой), была публикация о трагической судьбе поэта Н. Гумилева и появление на страницах журнала подборки его стихов после многолетнего запрета. В журнале стали появляться стихи поэтов, погибших в годы сталинских репрессий или вернув-

шихся домой после ссылки. «Огонек» первым опубликовал фрагмент из романа А. Рыбакова «Дети Арбата», стихи поэтов –шестидесятников, которые раньше можно было прочитать только в «самиздате». На страницах журнала были опубликованы материалы знаменитого, на шумевшего «хлопкового» дела и впервые напечатано открытое письмо следователей Генпрокуратуры СССР Гдяна и Иванова.

Но не только качеством, разнообразной тематикой, и при этом простотой изложения, журнал завоевал доверие и огромную популярность у широкого круга читателей. На его страницах печатались письма читателей, которые обращались в редакцию по любому поводу и всегда получали эффективный ответ. Журнал стал необходим каждому человеку, которому не безразлично и интересно изменяющееся общество. За эту редакторскую деятельность по версии одного из американских журналов В. Коротичу в 1989 г было присвоено звание «Зарубежный редактор года» за 1988 г. Это звание, ежегодно присваиваемое редакторам, живущим не в США, за смелость в деле углубления свободы и ответственности прессы, в утверждении прав человека и за отличную и правдивую журналистику.

По выражению заместителя главного редактора В. Чернова, В. Коротич «позволял себе то, чего не мог позволить себе ни один главный редактор, сделанный в СССР, он встречался с королями и президентами, он запросто брал у них интервью. Он сделал «Огонёк» лучшим в свое время изданием в стране». Сам В. Коротич так говорил о себе: «Мой принцип – не навредить другим и быть собой. Я никогда не буду ходить в строю, в ногу ни с кем шагать не буду». И не шагал, за это и относились и к нему, и журналу с нескрываемым уважением. Но если бы вы знали, дорогие читатели, сколько было у него врагов. В чем только его не обвиняли: в клевете на советскую власть и её Вооружен-

(Окончание на стр.5)

С «Огоньком» по жизни.

(Окончание. Начало на стр.3)

ные Силы, им не нравилась деятельность Коротича в обществе «Мемориал» и т.д. На фоне уважения к журналу и к личности редактора в 1989 г. В. Коротич был избран Народным депутатом СССР. Наши читатели – харьковчане помнят, наверное, эту предвыборную борьбу. Депутатом он был два года. Активно сотрудничал вместе с идеологами перестройки в Межрегиональной группе, много сделал в обществе «Мемориал» для увековечения памяти погибших в годы сталинских репрессий. 19 августа 1991 г. в СССР произошёл ГКЧП. В этот день Коротич летел на Тайвань, чтобы взять у президента Тайваня интервью. Лететь нужно было через Нью-Йорк, где он узнал о том, что в числе многих состоит в списке на унич-

тожение. На Тайвань он не полетел. Остался в Нью-Йорке. Не вернулся и после провала ГКЧП. Недруги сочли это трусостью. Сам Коротич и его единомышленники понимали, что после ГКЧП М. Горбачев у власти не останется, если же будет борьба за власть, то прольется кровь. А новому руководству страны такой «Огонек» уже будет не нужен. Восемь лет прожил В. Коротич в США, стал профессором Бостонского университета, читал лекции по журналистике во многих странах мира. Он лауреат многих престижных премий. В Украину вернулся в 2003 г. К редакторской работе не вернулся, чтобы остаться самим собой. Живет преимущественно в

Киеве. Его считают мэтром украинской литературы. Сейчас ему 84 года. Он живо интересуется событиями, происходящими сейчас. Об Украине говорит так: «Добрая страна, нормальные, дружелюбные люди. Не надо провоцировать враждебность, не надо приезжать в Крым для того, чтобы сказать, когда мы его у вас заберем». По этим словам ясна его гражданская позиция. Относительно Беларуси считает, что руководство страны во всем разберется. Но это уже не имеет никакого отношения к журналу «Огонек», редактором которого В. Коротич был всего 5 лет, но сыграл значительную роль в жизни многих из нас.

М. Глущенко



Ученые предупредили об ослаблении магнитного поля Земли.

Ученые вновь бьются над загадкой, точный ответ на которую не может дать никто. Дело в том, что магнитное поле Земли, которое защищает ее от ультрафиолетового излучения, стремительно ослабевает. К чему это может привести, разбирался корреспондент сайта cheltv.ru.

Магнитное поле Земли имеет жизненно важное значение – оно защищает все живое от космического излучения и заряженных солнечных частиц.

Однако геофизики заметили, что в области, которая простирается от Африки до Южной Америки, магнитное поле начало сильно ослабевать. Это не на шутку их озадачило, ведь такая аномалия уже дает свои негативные последствия и вызывает помехи на спутниках, которые вращаются вокруг Земли.

Дело в том, что только за последние 200 лет геомагнитное поле планеты утратило почти 10% своей силы. Возник большой район с пониженной магнитной интенсивностью между Аф-

рикой и Южной Америкой, который сейчас известен как Южно-Атлантическая аномалия.

Опасно для всех. Ученые предупредили об ослаблении магнитного поля Земли.

Последние данные говорят о том, что с 1970 по 2020 годы напряженность поля в этой области упала с 24 000 нанотесла до 22 000. В то же время площадь этой аномалии только увеличивается и движется на запад со скоростью 20 километров в год. За пять лет на юго-западе Африки появилась уже вторая область минимальной интенсивности, что говорит о том, что Южно-Атлантическая аномалия может разделиться на две части.

Ученые из Европейского космического агентства (ESA) и Кластера данных, инноваций и науки Swarm (DISC) наблюдают за аномалией. Спутники определяют и измеряют различные магнитные сигналы, идущие от Земли. Специалисты пытаются понять, какие процессы происходят в ядре и что приводит к измене-

ниям.

Но уже есть и первые предположения: Земля движется к смене магнитных полюсов, когда северный и южный меняются местами, что будет происходить постепенно, в течение нескольких веков. Эксперты отмечают, что это явление не новое и случается каждый раз примерно в 250 000 лет.

Для людей Южно-Атлантическая аномалия пока не представляет никакой опасности, однако спутники и космические корабли, пролетающие через эту зону, с большей вероятностью будут выдавать помехи или выходить из строя, потому что заряженные частицы начинают проникать на высоты околоземной орбиты.

Тайну происхождения аномалии еще только предстоит разгадать, но уже ясно, что наблюдения магнитного поля, проведенные современными спутниками, дают новое понимание едва изученных процессов в недрах Земли.

Страница поэзии

Есть срок

Есть срок—мы уходим,
 уж сердце не бьётся,
 И мир, целый мир, именуемый «я»,
 Исчезнет, утонет в бездонном
 колодце,
 И вечность придёт, свои тайны тая.
 Для всех остающихся свет
 не погаснет,
 Ничто не изменит поток бытия.
 И ночь будет тёмной,
 и день будет ясным,
 И жизнь, будет жизнь,
 но уже не моя.
 Но я ещё жив, ещё свет
 не погас мне,
 Мне блещет луна и кивают цветы,
 И млеет душа и, прищипорив
 Пегаса,
 В стихах воплощу и любовь,
 и мечты.
 Пока я живу, прочь тоска и печали!
 Есть дружба, любовь и друзья,
 и вино.
 Не мне журавли так печально
 кричали,
 И смысл простой я усвоил давно:
 Пока жизнь бушует в своей
 круговерти,
 И в страстной истоме смеётся
 весна,
 Есть радость и счастье—
 нет тлена и смерти—
 Так было, так будет во
 все времена.

Моим ровесникам

Что взгрустнули, друзья,—
 что кончается жизнь?
 Человеческий век так
 предательски краток.
 Мы привыкли всё время
 куда-то спешить,
 А теперь, не спеша,
 доживаем остаток.
 Сквозь чужие туманы,
 чужие дожди
 Что Вам видится в этом
 обманчивом свете?
 Мой ровесник, подарков
 от жизни не жди,
 В чём был прав, в чём не прав—
 сам за всё ты в ответе.
 Не ропщи на судьбу,

не жалея о былом.

Всё, что было—с тобой—
 память в этом порукой.
 В паутине сомнений утешься
 в одном,
 В том, что жизнь продолжается
 в детях и внуках.

Моим «старикам»

Любовь родителей слепа,
 Порой бывает и глупа,
 Бывает детям ненавистна,
 Но как чиста и бескорыстна!
 Как жаль, что нежность
 и признание
 За нашу чёрствость в наказание,
 Тоску и боль унять не в силах,
 Приносим мы лишь к их могилам.

Цель жизни

Всегда винить себя, стереть
 Весь лак с желаний и поступков,
 Росток смиренья нежный, хрупкий
 Любовью к ближнему согреть.
 Без трепета и укоризны
 Чужую боль в себя вобрать,
 Дарить, любить, терпеть, дерзать.
 Всё это - цель и смысл жизни.

Сонет

Как беден мой язык, когда в люб-
 ви и дружбе надо объясниться.
 Как примитивен ум
 в подборе нужных слов.
 Душе необходимы
 крылья птицы,
 А с уст не снять смущения оков.
 Но сколько горьких слов —
 обидных и жестоких —
 Рождает в ссоре изощренный ум.
 Для счастья и любви так малы
 наши сроки.
 Так долги ночи для тяжелых дум.
 Ты загляни в глаза мои без
 страха и сомненья —
 Они расскажут все твоим глазам:
 Там задрожит,
 любви и восхищенья,
 Все говорящая без слов слеза.

В.Тарантул

«Всемирный начинается погром»

Нас новый век не перевоспитал,
 И наша память оказалась куцей.
 Опять идёт за нами по пятам
 Эпоха пролетарских революций.
 С той разницей, однако,
 что сейчас,
 Пособиями нищими не сыты,
 Их разжигает не рабочий класс,
 А люмпены и мелкие бандиты.
 И снова начинает свой разбег
 Стихийный бунт,
 на прежние похожий,
 Где каждый понимает человек,
 Что дело здесь совсем
 не в цвете кожи.
 И прикрываться
 подстрекатель рад
 О равенстве излюбленную
 темой,
 И лозунги «Награбленное грабь»
 Толпой овладевают оголтелой.
 И снова поджигает города
 Грабителей несметная орава,
 Забыв, что паразиты никогда
 Владеть Землёю
 не имеют права.
 Чужим, приятель,
 поживись добром, -
 Пора опять весёлая настала.
 Всемирный начинается погром
 Четвёртого Интернационала.
 И всё же, откровенно говоря,
 О чём бы ни кричали
 по запарке,
 Не надо нам ни чёрного царя,
 Ни государством
 правящей кухарки.
 Решенья нет у этих теорем.
 От революций
 не прибудет толка.
 Кто был никем,
 уже не станет всем,
 А если станет, —
 очень ненадолго.
 Покуда в океан стремятся реки,
 И новый день рождается в дыму,
 И в прошлом, и сегодня,
 и вовеки,
 Никто, нигде, не равен никому.

А. Городницкий



Норман Казинс: Человек, рассмешивший смерть

«Смех без причины – признак дурачины». Так думают многие взрослые, с возмущением глядя на ухахатывающихся юнцов. И очень даже зря. Потому что любой врач подтвердит, что от лишней улыбки здоровью будет только польза.

Французская газета обнаружила, что в 1930 году французы в среднем смеялись 19 минут в день. К 1980 цифра упала до 6 минут. Согласно другому исследованию, ребенок смеется около 400 раз в день, а взрослый — всего около 15 раз. Да, взросление – дело серьезное. В прямом смысле. Также, женщины больше смеются – и поэтому продолжительность жизни у женщин дольше.

Основатель науки о смехе, гелотологии или смехотерапии — Норман Казинс – вошел в историю как человек, которому удалось рассмешить смерть. В том, что психика играет решающую роль в выздоровлении, он убедился на собственном опыте. Он страдал от редкой болезни суставов. Когда у врачей опустились руки, Казинс закрылся в комнате и часами смотрел комедии. Результат был ошеломляющим. Через неделю у больного исчезли боли, через месяц он начал двигаться, а через два вышел на работу. Когда мы хохочем, выделяются так называемые **нейромедиаторы** – серотонин, эндорфин и дофамин. Смех — стимулятор жизни, и благодаря ему стимулируются все биохимические процессы нашего организма.

Это случилось более пятидесяти лет назад. Полный сил и энергии журналист, главный редактор «*Saturday Review*» Норман Казинс вдруг почувствовал себя плохо. У него резко повысилась температура, появилась ломота во всем теле.

Состояние здоровья быстро ухудшалось, и уже через неделю ему стало трудно двигаться, поворачи-

вать шею, поднимать руки. Ему пришлось лечь в больницу, и вскоре был поставлен диагноз. Оказалось, что у него **коллагеноз** – аутоиммунное заболевание, поражающее весь организм, при котором иммунная система проявляет агрессию к собственной соединительной ткани.

День ото дня тело Казинса становилось все более неподвижным, он с огромным трудом шевелил руками и ногами, переворачивался в постели. Наступил момент, когда он не смог разомкнуть челюсти, чтобы немного поесть.

Страх, тоска, обида на несправедливость судьбы охватили его. Казинс перестал разговаривать даже с близкими людьми и проводил целые дни, отвернувшись к стене больничной палаты. Лечащий врач, доктор Хитциг поддерживал Нормана как мог, привлекая для консультаций лучших специалистов, но болезнь прогрессировала. И тогда Норман спросил врача о своих шансах на выздоровление. Ответ его потряс: из пятисот больных коллагенозом выздоравливает только один.

Ночь после этого разговора Норман не спал. До сих пор врачи забивались обо мне, думал он, и делали все от них зависящее, но это не помогло. Если я хочу остаться в живых, надо действовать самому. И поскольку врачи и лекарства бессильны перед моей болезнью, я должен найти другой путь исцеления.

Он вспомнил слова доктора Хитцига о том, что организм мобилизуется на борьбу с любой болезнью, если его эндокринная система работает на полную мощность. А страх, уныние, длительная депрессия, по наблюдениям ученых, наоборот, угнетают деятельность эндокринной системы. В ответ на эти негативные эмоции надпочечники выделяют гормоны стресса – адреналин и норадреналин, которые попадают в кровь и распро-

страняются по всему телу. Когда их слишком много, они действуют на организм разрушительно.

Размышления привели Нормана Казинса к очевидной мысли: если отрицательные эмоции, угнетая эндокринную систему, являются «провокаторами» заболеваний, то эмоции положительные, активизируя ее деятельность, могут стать «стимуляторами» выздоровления. Причем каждый человек обладает очень простым и доступным средством исцеления – смехом.

«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» – эта фраза из Библии вселила в Казинса надежду. Он взялся за труды известных медиков и ученых и быстро обнаружил то, что искал. Оказывается, многие врачи и мыслители придавали первостепенное значение положительным эмоциям. Живший в XVII веке врач **Р. Бартон** описал свои наблюдения в книге «Анатомия меланхолии»: «Смех очищает кровь, омолаживает тело, помогает при сердечных недугах». Бартон утверждал, что смех несет в себе излечение от всех болезней. **Иммануил Кант** в своих трудах подчеркивал, что смех активизирует все жизненно важные процессы в организме. **Зигмунд Фрейд** называл юмор уникальным проявлением человеческой психики, а смех – не менее уникальным средством лечения.

Современный американский ученый У. Фрей опытным путем доказал, что смех благотворно действует на сосуды и работу сердца, на процессы кроветворения и дыхания, а также на общий мышечный тонус организма. Ту приятную мышечную боль, которая появляется после приступа безудержного смеха, было бы очень полезно испытывать ежедневно.

Ученые выяснили: под действием смеха в мозгу выделяется вещество, похожее на морфий. Оно

(Окончание на стр. 8)



Норман Казинс: Человек, рассмешивший смерть

(Окончание. Начало на стр.11)

становится своего рода внутренней «анестезией», помогает организму расслабиться и одновременно мобилизовать силы для борьбы с болезнью.

Познакомившись со всей доступной литературой о влиянии эмоций на здоровье, Казинс решил, что, если он хочет остаться в живых, он не имеет права дальше пребывать в роли человека, пассивно ожидающего собственную смерть. Он просто обязан мобилизовать все резервы своего духа и тела с помощью смеха. Это было нелегко. Когда лежишь неподвижно, прикованный к постели, и каждый сустав ноет от боли – тут не до смеха. Но у Казинса уже начал вырисовываться план лечения.

Несмотря на протесты врачей, считавших его «безнадежным больным», Казинс выписался из больницы и переехал в номер гостиницы, где ничто не напоминало ему о болезни. С ним остался только доктор Хитциг, который стал ему близким другом. Он одобрил идею Казинса использовать смех для активизации всех биохимических реакций в организме. В гостиничный номер был доставлен кинопроектор, а также лучшие комические фильмы и книги.

Казинс почувствовал себя невероятно счастливым, когда десять минут пусть вынужденного смеха все-таки дали анестезирующий эффект, что позволило ему проспать два часа без боли.

После того как болеутоляющее действие смеха заканчивалось, сиделка вновь включала кинопроектор или читала Казинсу юмористические рассказы. Так продолжалось несколько дней. Страшные боли перестали мучить Казинса. Анестезирующий эффект смеха был доказан. Далее нужно было узнать, сможет ли смех оказать такое же благотворное действие на

эндокринную систему, за счет чего мог бы снизиться аутоиммунный воспалительный процесс.

Чтобы установить это, доктор Хитциг брал у Казинса анализы крови непосредственно перед сеансом смеха и после него. И каждый раз результаты анализов подтверждали, что воспалительный процесс в организме шел на убыль. Казинс чувствовал себя окрыленным, старая поговорка: «Смех – лучшее лекарство» обретала под собой физиологическую основу.

Тем временем программа «смехотерапии» развернулась в полную силу. Казинс смеялся в день не менее шести часов. Его глаза опухли от слез, но это были слезы выздоровления. Дозы противовоспалительных средств снижались, а со временем он совсем прекратил принимать лекарства, в том числе, и снотворные – к нему вернулся сон.

Через месяц Казинс смог впервые без боли пошевелить пальцами рук. Он не верил своим глазам: утолщения и узлы на теле стали уменьшаться. Еще через месяц он смог активно двигаться в кровати, и это было прекрасное ощущение! Наступил момент, когда больной встал с постели. Правда, еще много месяцев он не мог поднять руку настолько, чтобы достать книгу с верхней полки. Еще дрожали колени, а ноги подкашивались при ходьбе. Но он уже настолько оправился от болезни, что мог вернуться к работе. Уже одно это было для Казинса настоящим чудом!

Месяц от месяца подвижность всех суставов увеличивалась. Боли исчезли, остались лишь неприятные ощущения в коленях и одном плече. Пальцы все увереннее двигались по клавишам органа – и он вновь смог исполнять свои любимые фуги Баха. Он начал играть в большой теннис. Скакал на лошади, не боясь упасть. Он свободно

поворачивал шею во все стороны – вопреки прогнозам специалистов о полной неподвижности его позвоночника.

Через десять лет Казинс случайно встретил одного из врачей, приговоривших его к неподвижности, к медленной смерти. Тот был совершенно ошарашен, увидев Казинса живым и здоровым. Здороваясь, Норман сжал руку врача с такой силой, что тот сморщился от боли. Сила этого рукопожатия была красноречивее всяких слов.

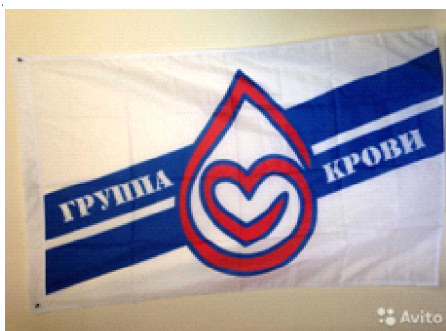
У Казинса была своя собственная теория, согласно которой **в каждом человеке содержится целительная энергия, которую большинство из нас просто не знает, как использовать.** Еще в юношеском возрасте, попав в санаторий для туберкулезников, Казинс обратил внимание, что пациенты-оптимисты имеют тенденцию выздоравливать и выписываться, а пессимисты такой тенденции не имеют.

В 1983 году Казинс перенес инфаркт миокарда и конгестивную остановку сердца (congestive heart failure). Обычно такая комбинация приводит к панике и смерти. Казинс отказался паниковать и умирать.

До последних лет он преподавал в Медицинской школе Калифорнийского университета Лос-Анджелеса (UCLA). Наверное, он был единственным преподавателем без медицинского образования. **Он учил молодых врачей активизировать целительный бойцовский дух в каждом пациенте.**

В 1976 г. Норман Казинс издал автобиографическую книгу **«Анатомия болезни (с точки зрения пациента)»**, которая буквально произвела взрыв. Опираясь на собственный опыт, автор показал, что положительное эмоциональное состояние может вылечить даже от тяжелой болезни.

Группа крови человека - показатель индивидуальных особенностей организма и предрасположенности к развитию определённых заболеваний



Определение групповой принадлежности крови является одним из важнейших открытий в истории медицины. Оно имеет огромное значение в гемотрансфузиологии (раздел медицины, изучающий переливание крови и её составных частей); в трансплантологии при пересадке органов и тканей; в судебно-медицинской экспертизе; в проведении генеалогических исследований и др. Группа крови является как бы лакмусовой бумажкой, генетическим маркером, по которому можно судить о индивидуальных особенностях организма. Она наследуется от родителей, начинает формироваться уже в раннем периоде эмбрионального развития и не меняется в течение всей последующей жизни человека. Группу крови определяют антигены, находящиеся на мембранах красных кровяных телец (эритроцитов).

“Антиген - любое вещество (белок, полисахарид, липопротеин и др.), которое организм рассматривает как чужеродное или потенциально опасное, и против которого организм обычно начинает вырабатывать собственные антитела (иммунный ответ)” /Википедия/.

В мембране эритроцита могут находиться десятки различных антигенов.

“У человека обнаружено 36 систем групп крови из них наибольшее значение в прикладной медицине имеют и определяются чаще всего системы АВ0 и резус-фактора”.

АВ0 - систему впервые описал в 1900 году австрийский врач Карл Ландштайнер. “При смешивании

заболеваний

сыворотки крови одних людей с эритроцитами, взятыми из крови других, он обнаружил, что при некоторых сочетаниях эритроцитов и сывороток происходит «склеивание» - слипание эритроцитов и образование сгустков, а при других - нет”. Он первый открыл существование разных групп крови, за что в 1930 году получил Нобелевскую премию по медицине. Согласно, предложенной К. Ландштайнером классификации по системе “АВ0”, у каждого человека в его эритроцитах содержатся разные варианты сочетания двух антигенов “А” и “В”: либо один антиген “А”, либо один антиген “В”, либо оба антигена вместе, либо в его эритроцитах вообще не содержатся такие антигены. В соответствии с этим различают 4 основные группы крови: 0(I), А(II), В(III), АВ(IV).

В каждом организме в плазме крови против антигенов других (чужих) групп крови содержатся особые специальные вещества - *α* (альфа) или *β* (бета). Например, в группе крови А(II) (с антигеном “А” в мембране эритроцитов) в плазме содержатся только (*бета*) антитела против антигена “В”, а в группе крови В(III) (с антигеном “В” в мембране эритроцитов) в плазме содержатся только (*альфа*) антитела против антигена “А”; в группе крови АВ(IV) нет ни (*альфа*), ни (*бета*) антител. “Антитела — это крупные глобулярные белки плазмы крови, выделяющиеся иммунной системой”. При встрече с чужим антигеном (другой группы крови) они вызывают реакцию агглютинации крови - склеивание чужеродных эритроцитов в комки. “Чтобы агглютинация не произошла, надо соблюдать только одно правило. “А” не должно встречаться с (*альфа*), а “В” держаться подальше от (*бета*).

Важно - непосредственно перед проведением гемотрансфузии обязательно исследовать группу крови

и реципиента, и донора, чтобы предотвратить возникновение реакции групповой несовместимости крови - этого тяжёлого, порой опасного для жизни осложнения. Вместе с системой крови АВ0 существует резус система крови. У 85% людей на поверхности эритроцитов находится особый антиген D - резус-фактор, а у 15% населения он отсутствует. Кровь людей, содержащих этот антиген, называется резус-положительной (Rh+), а кровь людей, в которой нет антигена D называется резус-отрицательной (Rh-). Эти Rh-группы крови несовместимы. Например, при беременности может возникнуть резус - конфликт - “это иммунный ответ резус-отрицательной матери на эритроцитарные антигены резус-положительного плода, при котором у матери образуются антирезусные антитела. При попадании в кровь ребёнка через плаценту эти антитела матери вызывают распад (гемолиз) эритроцитов ребёнка, что приводит к гемолитической желтухе новорождённых.” /Википедия/

Сегодня помимо систем АВ0 и Rh известно еще много других систем групп крови, из которых наиболее важными являются системы Kell, Kidd и Duffy.

Отмечаются выраженные различия в распределении групп крови системы АВ0 среди людей, проживающих в разных регионах мира. Так: группа крови 0(I) самая распространенная на планете, она встречается у 45% человечества; обладателями группы крови А(II) являются 35% людей; носителями группы крови В(III) являются 13% населения планеты; группа крови АВ(IV),

(Продолжение на стр. 10)



Группа крови человека - показатель индивидуальных особенностей организма и предрасположенности к развитию определённых заболеваний

самая редкая на Земле, наблюдается только у 7% людей.

43% жителей Германии имеют А(II) группу крови, 41% являются носителями 0(I) группы крови, 11% - группы крови В(III), 5% - группы крови АВ(IV).

В японской культуре группе крови придают особое значение, подобное гороскопу по знакам Зодиака в Западном мире. По ней определяют характер человека, его трудоспособность, совместимость с другими людьми и многое другое. Масахито Наоми - японский учёный утверждает, что между группой крови и характером человека существует определённая зависимость. Тема о группах крови очень популярна в Японии, её активно обсуждают в прессе. Однако всё это далеко от научного обоснования и скорее всего находится в сфере эзотерики.

В конце прошлого столетия американские врачи, натуропаты Джеймс и его сын Питер Д'Адамо впервые обнаружили, что существует взаимосвязь между группой крови и особенностями питания. Они обратили внимание на то, что пищеварительная и иммунная системы человека благоприятно реагируют и как бы "отдают предпочтение" именно тем продуктам, которыми питались его далёкие предки. Эти учёные разработали концепцию, согласно которой питание по группам крови способствует укреплению иммунной системы, улучшению обмена веществ и нормализации массы тела.

В результате многочисленных наблюдений они пришли к выводу: у каждого человека должен быть свой тип питания; только группа крови определяет самую лучшую, приемлемую для данного организма диету, необходимую для полноценного здоровья и долголетия. Группа крови является показателем, по которому можно судить о индивидуальных склонностях к потреблению того или иного вида пищи. Одни продукты прекрасно усваиваются и оказыва-

заболеваний

(Продолжение. Начало на стр.9)

ют благотворное влияние на общее состояние, другие могут нанести вред здоровью. Люди с группой крови 0(I) переносят мясо намного лучше, чем люди с другими группами крови; люди, имеющие группу крови А(II), не переносят некоторые сорта майонеза, так как в них содержатся лектины и т.д.

За всю длительную историю человечества групповая принадлежность крови менялась соответственно изменениям условий среды обитания, образа жизни и особенностей питания.

Самой древней, "старейшей" является группа крови 0(I) - "тип охотника и мясоеда", носителями её были первые люди неандертальцы и кроманьонцы, которые добывали себе пропитание охотой и собирательством.

Возникновение "аграрной" группы крови А(II), "типа земледельца и вегетарианца" связано с появлением земледелия.

Группа крови В(III), - "тип кочевника и любителя молока". Носителями её были, в основном, потомки азиатских кочевников. Она образовалась, когда люди начали мигрировать к северу на территории с более холодным и суровым климатом, особенно в высокогорья Гималаев.

Группа крови АВ(IV) - "тип загадки и смешанной наследственности", "современный" вариант. Она возникла около 1000 лет назад в результате смешения индоевропейцев, имеющих преимущественно группу крови А(II) и монголоидов, носящих в основном группу крови В(III). Представители этой группы нуждаются в сбалансированном разнообразном питании.

Такая стройная красивая концепция на практике не оправдала возлагаемые на неё надежды. Проведенные в последующие годы многочисленные клинические исследования не подтвердили эффектив-

ность диеты по группам крови. Со временем интерес к такому виду питания значительно уменьшился.

В последние годы внимание учёных привлекла концепция о наличии корреляции состояния здоровья и болезней людей с группами крови. В прессе появилось большое количество публикаций, посвящённых этой теме. Научные исследования о возможности использования показателей группы крови для диагностики индивидуальных особенностей организма и предрасположенности к развитию определённых заболеваний, предпринимаются учёными уже многие годы. "Действительно, есть взаимосвязь групп крови с определёнными заболеваниями. Она доказана на очень больших группах людей за многочисленные многолетние исследования", - утверждает директор НИЦ по профилактике и лечению вирусных инфекций Г.Викулов.

Для людей эти знания очень важны, они могут помочь им предупредить развитие болезни, к которой они предрасположены: вести здоровый образ жизни, улучшить условия труда и быта, нормализовать сон, упорядочить распорядок дня, разумно чередовать время работы и отдыха, больше внимания уделять физической активности и закаливанию организма, организовать рациональное качественное питание, исключить вредные привычки - табакокурение, злоупотребление алкоголем и др.

Врачи - инфекционисты во многих случаях отмечают наличие связи между частотой инфекционных заболеваний и групповой принадлежностью крови. Недавно появились сообщения, что у приблизительно 6% пациентов, страдающих заболеваниями сердца, наблюдается взаимосвязь болезни с определённой группой крови.

Интернациональная группа специалистов в журнале «New England»
(Окончание на стр.11)

Группа крови человека - показатель индивидуальных особенностей организма и предрасположенности к развитию определённых заболеваний

Journal of Medicine» сообщает, что люди с группой крови А(II) значительно более восприимчивы к заболеванию коронавирусом *Covid-19*, чем носители других групп крови. Свои выводы они основывали на данных исследования 1610 пациентов, находившихся в отделениях интенсивной терапии в 7 клиниках Италии и Испании. Группа немецких учёных под руководством проф. Кильского университета Андре Франке (ведущего автора этого исследования) одновременно проводила масштабный анализ геномов этих больных. Было установлено, что в 9 хромосоме, находится ABO - ген, который определяет группу крови. У *ēp āāē tī āōī dī ē āōōī ī ī ē ēōī āē* чаще всего встречается особый тип мутации в этой хромосоме, поэтому именно они более уязвимы в отношении коронавируса.

Группа крови 0 (I)

Носители этой группы крови более активны, эмоционально неустойчивы. У них отмечается более высокий уровень адреналина и норадреналина в крови, чем у представителей других групп крови. Они чаще страдают маниакально-депрессивными расстройствами; склонны к возникновению гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; имеют более крепкую иммунную систему и лучше противостоят различным инфекциям (особенно малярии). Учёные Каролинского института в Швеции на основании 35-летнего наблюдения и исследования около миллиона пациентов установили, что люди с группой крови 0(I) менее подвержены онкологическим заболеваниям.

заболеваний

(Окончание. Начало на стр. 9)

В 2012 году группа американских учёных Гарвардского университета опубликовала результаты исследования, в которых сообщила, что у лиц с группой крови О(I) склонность к болезням сердца значительно ниже чем у других. У них несколько ниже уровень факторов свёртываемости крови, поэтому реже страдают тромбозами, однако больше подвержены выраженным кровотечениям при травмах.

Группа крови А(II)

Группа крови А(II) преобладает среди европейцев. У людей с этой группой крови отмечается относительно более высокий уровень кортизола, поэтому они чаще страдают от психо-эмоционального напряжения и от стрессов. Они чаще других болеют раком желудка, у них наблюдается повышенный риск более тяжёлого течения инфекционных заболеваний и развития туберкулёза. Врачи отмечают у этой группы населения более выраженную склонность к сахарному диабету, повышенному уровню холестерина в крови и заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Группа крови В(III)

“Наибольший процент носителей третьей группы (В) наблюдается в Японии, Монголии, Китае и Индии, вплоть до Уральских гор. К западу концентрация обладателей третьей группы крови (В) уменьшается.” /академик А.А. Тюняев /

Риск развития сахарного диабета 2 типа у людей с группой крови В(III) на 21% выше, чем у лиц с группой крови 0(I). У них чаще других встре-

чаются бронхиальная астма, хронический панкреатит и рак поджелудочной железы. Они более подвержены болезням сердечно-сосудистой и мочеполовой систем, хроническим вирусным инфекциям и воспалительным процессам.

Группа крови АВ(IV)

Среди носителей АВ(IV) группы крови часто встречаются духовные наставники и творческие деятели. Но они больше других подвержены деменции, наркомании, алкоголизму, депрессии, воспалительным процессам. У них больше, чем у остальных отмечается предрасположенность к развитию болезней сердечно-сосудистой системы и опасность возникновения тромбозов.

Специалисты Гарвардского университета (США) на основании проведенных исследований пришли к выводу, что у людей с АВ(IV) резус отрицательной группой крови риск развития онкологических заболеваний выше, чем у других.

К сожалению, сегодня пока ещё не все приведенные в статье данные о взаимосвязи показателей группы крови и предрасположенности организма к развитию определённой патологии имеют достаточно убедительное научное обоснование и достоверное подтверждение. Изучение этого относительно нового метода диагностики по группам крови активно продолжается во многих странах мира. Он требует дальнейшего усовершенствования и проведения ещё ряда углублённых исследований. Безусловно, в ближайшем будущем этот перспективный метод найдёт широкое применение в клинической практике.

Марк Цванг



Эксперты рассказали, какие продукты помогут «зарядить» мозг.

Существует множество продуктов, питающих не только тело, но и мозг, и которые необходимо, как уверяют эксперты, добавить в ежедневный рацион. Среди таких продуктов, сообщает Medikforum, яйца, миндаль, жирная рыба. Так, одно яйцо в день способно усилить работу мозга. Это богатый источник бел-

ка, продлевающий ощущение сытости. Более того, яйца помогают похудеть.

Что касается миндаля, то это один из лучших орехов для мозга. Специалисты советуют съесть горсть миндаля в следующий раз, когда появится приступ голода.

Жирная рыба может повысить способности к обучению и сделать память более острой. Также она приносит много пользы для здоровья.

Сюда же можно добавить и зеленые ово-

щи. Они не только способствуют повышению умственных способностей, но и улучшают общее состояние здоровья.

Кроме того, пары чашек зеленого чая в день достаточно, чтобы улучшить когнитивные способности. Но вместе с тем специалисты предупреждают, что в больших количествах напиток может вымывать кальций из костей, что грозит остеопорозом и переломами.



Отрывки из статьи Олега Векслера 'Больно и Стыдно'

Конечно, евреи — не те люди, что привыкли оставаться в тени.

И сколько ни напоминай им об ответственности за свой народ, о том, что "Революции устраивают Троцкие, а расплачиваются за них Бронштейны", что принцип коллективной ответственности применяется к евреям абсолютно по любому поводу должны отчетливо понимать, что за положительный результат им не скажут "спасибо", а за отрицательный предъявят счет всем соплеменникам, они все равно будут стремиться и в министры, и в «держатели общака» и бухгалтеры мафии, и в либеральную «совесть нации», выставляющую Израилю оценки по поведению...

Населенные евреями продемократические штаты Калифорния, Нью-Йорк и Пенсильвания...

Еврейский Голливуд, все эти актрисы-миллионерши вроде Сары Джессики Паркер, Сары Сильверман, Скарлетт Йохансон, Натали Портман и Барбары Стрейзанд, усердно проторявшие дорогу к власти воспитаннику преподобного антисемита Райта и другу фашиста Фаррахана, больше всего боящемуся лишиться телесуфлера...

Стивен Спилберг, докатившийся до антиизраильских фильмов вроде "Мюнхена"...

Режиссер (полукровок) Оливер Стоун, ненавистник Израиля и лучший друг Уго Чавеса, Ахмадинежада и Кастро.

Шон Пенн, ненавистник Израиля и поклонник Чавеса и иранских аятолл...

Американские раввины, обедающие с Ахмадинежадом и агитирующие за Обаму...

Вуди Аллен, ненавидящий Израиль, и себя как еврея...

Еврейская обамовская свита, среди которой есть и бывшие израильтяне, пишущие ему речи и придумывающие дебильные лозунги вроде "Yes we can!"....

Еврейская свита Клинтона, много

лет получающего от арабов миллионы...

Его госсекретарь Мэдлин Олбрайт, которая чуть ли не до 50 лет то ли не знала, что она еврейка, то ли "знала, но неточно", то ли точно, но так, чтобы не узнал никто вокруг...

Госсекретарь Джон Керри, чей отец вышел из семьи выкрестов из Силезии, а сам он, в качестве председателя комитета по иностранным делам сената США постоянно интриговал против Израиля и пытался легитимизировать Хамас и Башара Асада...

Генри Киссинджер, тоже бывший госсекретарь, во время пребывания у власти говоривший, что если Израиль будет уничтожен, то нас, американцев, это не должно беспокоить (сам же он успел вовремя слиться из нацистской Германии и спасти свою шкуру, но вопрос жизни и смерти соплеменников считал второстепенным, как и многие американские евреи)...

Миллиардер Блумберг, призвавший голосовать за Обаму...

Старый подонок, спекулянт и кукловод Джордж Сорос, начавший свою "славную" деятельность с помощи нацистам в нацистской Венгрии по поиску недобитых евреев и присвоению их собственности и продолживший ее верной службой мировому джихаду и созданием мощного еврейского антиизраильского лобби J-Street. (Хотя сам Сорос — выкрест во втором поколении, но всегда бравирует тем, что он якобы еврей, когда ему это выгодно).

Это Сорос и сотоварищи обрушил "Леман Бразерс" в 2008 перед прошлыми выборами, чтобы привести к власти Обаму...

Сделал он это ценой потери американцами миллионов рабочих мест. Ему не впервой. В его команде: третий богач мира галахический еврей Уоррен Баффет, владеющий третьим состоянием мира в 46,5 миллиардов долларов, и другие еврейские акулы...

Зловонная еврейская кормушка

"Нью-Йорк таймс", давно уже существующая на арабские деньги и ведущая собственную войну против Израиля (в полной гармонии с пожеланиями основного спонсора, хотя ее нынешний хозяин Артур Окс Сульцбергер мл. был воспитан в христианстве)...идеологи вроде Хомского и Батлера, ненавидящие Израиль больше своей головной боли...

Перечислять можно долго, Вы и сами наверняка можете пополнить этот список. Впечатление от всего этого гнетущее.

Надо всем этим витает отчетливый душок малодушия и предательства.

Некоторые русскоязычные американские евреи, конечно, выбиваются из этого ряда в лучшую сторону, но погоды в еврейской Америке еще не делают.

Полиция расследует надписи «Меркель — еврейка» в Германии.

Десятки граффити со словами «Меркель — еврейка» появились в нескольких местах города Штутгарт (Германия).

Полиция расследует эти инциденты.

Майкл Блум, комиссар правительства по антисемитизму на земле Баден-Вюртемберг, считает, что граффити являются явно антисемитскими, так как связаны с распространённой антисемитской теорией заговора о том, что евреи якобы наделены какой-то особой властью и контролируют мир.

Он напомнил, что из-за этого евреями также называют и Билла Гейтса, и берлинского вирусолога Кристиана Дростена.

Также к расследованию подключилось управление госбезопасности, так как речь идет о граффити с политическим и идеологически сомнительным содержанием.

Ранее JewishNews сообщали, что в другом городе из этой же федеративной земли в Германии появилось аналогичное граффити.



Арктика «растаяла» намного быстрее.

Новое исследование подтверждает, что скорость таяния льда в Арктике за последнее время была недооценена. Температура увеличилась в среднем на 1 градус каждое десятилетие в течение 40 лет.

При этом международный коллектив ученых определил, что в Баренцевом море и вблизи архипелага Шпицберген рост температуры был еще более сильный. В этих двух регионах она увеличивалась на 1,5 градуса за каждое десятилетие. Ранее считалось, что температура в Арктике будет повышаться постепенно. Но ученые считают, что этот процесс происходит намного быстрее.

Текущие климатические изменения в Арктике исследователи сравнили с аналогичными процессами в регионе в ледниковый период между 120000 — 11000 лет назад. В то время температура увеличивалась несколько раз на 10-12 градусов. По словам авторов исследования, только в этот период наблюдалось такое резкое повышение температуры.

Ученые также проанализировали климатические модели, разработанные в ООН и пришли к выводу, что лишь наихудший из сценариев, при максимальном выбросе углекислого газа, соответствует тем изменениям температуры, которые произошли за последние 40 лет.

«Изменения происходят настолько быстро в течение летних месяцев, что морской лед, вероятно, исчезнет быстрее, чем предсказывали большинство климатических моделей» — считает один из авторов исследования Йенс Хессельберг Кристенсен.

‘Суперпродукт, который останавливает старение мозга и укрепляет кости и мышечную ткань.

Опубликовано: 30.08.2020

Этот целебный отвар специалисты ставят в число продуктов, которые следует употреблять детям, беременным и пациентам с переломами костей. На улицах США емкость с этим напитком можно увидеть у каждого третьего в руках. А в Турции веками он был главным украшением стола.

Костный бульон — панацея от всех бед! Этот продукт, который прежде всего восстанавливает костную ткань и при регулярном употреблении очищает организм, используется не только в качестве основы для супов, но и продается повсеместно как напиток. Костный отвар готовится длительное время из костей животных и вбирает в себя все содержащиеся в них витамины и минералы. Специалисты особенно рекомендуют его пациентам со слабой мышечной системой. Итак, вот невероятно полезные свойства костного бульона...

На сегодняшний день бульон из костей, ставший мировым трендом, представлен в продаже так же, как напиток. На улицах Америки емкость с костным бульоном можно увидеть у каждого третьего в руках, а в нашей стране этот продукт веками является украшением стола.

Костный бульон, который мы как правило используем для приготовления блюд, также может служить самостоятельным первым блюдом. Отвар из костей крупного рогатого скота приносит больше пользы.

Для предотвращения заболеваний костей, которые часто встречаются в пожилом возрасте, нужно выпивать один стакан костного бульона в день.

Отвар из костей содержит такие вещества, как коллаген, глютамин, пролин. Эти вещества также присутствуют в организме человека, но по разным причинам их выработка уменьшается, что вызывает серьезные проблемы со здоровьем. Однако регулярное употребление костного бульона уравнивает это соотношение.

Некоторые болезни, лекарства и продукты питания увеличивают содержание вредных токсинов, поражающих нервную систему, что становится источником для многих заболеваний. При этом костный бульон благодаря содержащимся в нем минералам снижает этот риск.

К тому же это один из крайне полезных продуктов и для здоровья мозга. Отвар из костей обладает антиоксидантными свойствами и снижает риск появления таких недугов, как бессонница и усталость.

Специалисты ставят костный бульон в число продуктов, которые следует

употреблять детям, беременным и пациентам с переломами костей.

Отвар из костей также богат аминокислотами. Защищая кожную ткань, он препятствует старению кожи и образованию пятен, а также восстанавливает деформированные волокна дермы, находящейся под наружным слоем кожи.

Костный бульон рекомендуется спортсменам, поскольку он укрепляет мышечную ткань.

Поддерживая хорошую работу желудка и кишечника, данный продукт предотвращает возникновение таких проблем со здоровьем, как несварение желудка, вздутие живота, запор. Интернет-газета „Континент“

Что такое «Новичок»

Лаборатория Бундесвера нашла в организме Алексея Навального следы яда из группы «Новичок» сообщается на сайте правительства Германии. Что известно об этом веществе — в материале “Ъ”.

«Новичок» — группа химических агентов, принадлежащих к классу фосфорорганических отравляющих веществ нервно-паралитического действия. Они были разработаны в СССР в 1970-1980 годах в Государственном союзном НИИ органической химии и технологии (ГСНИИ-ОХТ), который в советское время занимался производством химического оружия.

Детали разработок широкой публике в начале 1990-х рассказали одни из основных разработчиков этого вещества — сотрудники ГНИИОХТ Владимир Углев и эмигрировавший впоследствии в США Виль Мирзаянов. Они утверждали, что «Новичок» был разработан в рамках секретного проекта «Фолиант» и представляет собой бинарное химическое оружие. Его специфика в том, что в «боевое состояние» оно приводится непосредственно перед применением. До этого прекурсоры «Новичка» — относительно безвредные реагенты — содержатся по отдельности друг от друга. Официально его применение и разработка запрещены международными соглашениями, однако в реальности отследить производство прекурсоров крайне тяжело.



Названа самая старая супружеская пара в мире

Супруги попали в список рекордсменов из-за суммы своих лет.

В конце августа к супругам Хулио Мора Тапиа и Вальдрамине Кинтерос заглянули представители Книги рекордов Гиннеса и вписали в нее имена семейной пары. Почтенному сеньору Тапиа сейчас 111 лет, его жена Вильдрамина немного моложе: ей 104.

Рекордсмены поженились 7 февраля 1941 года втайне от родителей, не получив благословения семей. Жениху почти исполнился 31 год, невесте было 26 лет. В браке супруги прожили 79 лет, но в Книгу Гиннеса попали не только из-за этого. В мире есть и более долгие брачные союзы. Выбор комиссии Гиннеса всегда падает на пару с большим суммарным возрастом. У сеньора Тапиа и его жены 215 лет на двоих.

Оба члена семьи — учителя на пенсии, проживающие в городе Кито, Эквадор. Несмотря на преклонный возраст у обоих, по словам одной из дочерей Сесилии, ясный ум и хорошая физическая форма. Вот что значит не прекращающаяся в течение жизни мыслительная деятельность!

Всего у пары четверо детей, 11 внуков, 21 правнук и один праправнук.

Хулио и Вильдрамина потеснили в Книге рекордов пару из США — Джона и Шарлотту Хендерсонов, общий возраст которых — 212 лет.

Haar Studio L'actuel.

Уважаемые дамы и господа!

Мы предлагаем вам следующие услуги:

- мужские, женские и детские стрижки
- химические завивки
- мелирование, тонирование волос
- окраска волос
- наращивание цветных прядей волос с аксессуарами (камни Сваровски)
- уход и лечение волос профессиональными продуктами на натуральной основе
- модельные стрижки и укладки волос
- татуировочные стрижки волос по предлагаемым шаблонам
- повседневные, вечерние и свадебные причёски
- окрашивание бровей и ресниц

Новая технология: стрижка волос горячими ножницами

Для выполнения работ используем продукты профессиональной фирмы «Wella»

Работы выполняет дипломированный мастер

Людмила Кузовлева

Наш адрес: Trier, Treviris Passage 15,
тел. 0651-436-16-09

Часы работы: вторник - пятница с 9 до 18 часов
Суббота с 9 до 15 часов,
понедельник – по договорённости.

Salon "Viktoriya's Nails"

Уважаемые дамы и господа!

Наш салон предлагает Вам следующие услуги:

- наращивание ногтей
- коррекция искусственных ногтей
- педикюр гигиенический по русской методике (от 25 Евро)
- "Spa" педикюр - по американской методике
- маникюр гигиенический
- "Spa" маникюр - по американской методике (от 25 Евро)
- Свадебный и праздничный дизайн ногтей, роспись ногтей.
- "Galvanic-Spa" омолаживающая программа для лица

Продажа косметики по уходу за руками и ногами от профессиональных фирм.

Работы выполняет мастер высшей квалификации, участница европейских конкурсов по наращиванию и дизайну ногтей Виктория Федосова.

Цены приемлемые, ежемесячно - различные скидки

Ждем Вас в нашем салоне по адресу: Treviris-Passage 54290 Trier

Тел.: 0651-4368249

Часы работы: понедельник - пятница 10:00 - 19:00

суббота 9:00 - 15:00

Незнание истории не освобождает от ответственности...

Все чаще вспоминается А.Блок, и его хрестоматийные «Двенадцать» рассказывают нам о нашем сегодня, случившимся сто лет назад. Это же надо так точно и кратко:

*Мы на горе всем буржуям
Мировой пожар раздуем,
Мировой пожар в крови –
Господи, благослови!*

История все больше напоминает маятник со сбитой балансировкой – того и гляди сорвется и погребет под обломками вся и всех. За последний век настолько амплитуда лево-право-лево возросла, что самое время сменить маятник, но на что?

В кошмарном сне трудно было представить падение Америки с ее мечтой и свободами. Сон стал явью, увы. А саму свободу насилуют цинично каждый день, соревнуясь в беспрецедентном уровне политического цинизма, в котором отсутствуют мораль и совесть. Впрочем, какая совесть при выброшенной на свалку морали?

Все можно, но не всем. И об этом тебе напоминают тоже постоянно, заставляя становится на колени, подменяя суть коленопреклонения на изощренную форму издевательства над Человеком. Гордо он уже давно не звучит!

Запуганный человек вообще не звучит.

Вы могли себе представить блицкриг фашизма в США? Никто не мог. Вы могли себе представить увольнение людей за то, что они не стоят в толпе, а продолжают пользоваться своим конституционным правом? Вы могли себе представить детей, в истерике бьющихся при упоминании слова «полицейский»? Никто не мог себе такого представить ещё совсем вчера. Вы могли себе представить Министерство Правды во плоти?

Но сегодня наступило «завтра, принадлежащее мне» с красными знамёнами, на которых нарисован сжатый кулак. Да какая разница, что нарисовано на красных знаменах?

А на других знаменах нет кулака, но они утверждают, что чья-то жизнь важна, а жизни всех – нет.

И так по всему миру с удивительной скоординированностью. Хаос вселенский, с глобализацией человеческого безумия.

Разделённое общество, деструктивизм и пир во время карантинной коронавирусной пандемии, которую то достают напоказ, то прячут в заглавные в зависимости от приоритетности целей борь-

Опубликовано: 18.06.2020

бы с капитализмом.

О да, мы подошли к основной идее всего безумного, что проявилось. Мир ре-визионизирует историю и ценности. Миру вновь захотелось реинкарнировать бродячий вот уже почти два века призрак, мир жаждет уравниловки и коммунизма.

Капиталистические идеи отвергаются молодежью, желающей получить от жизни все и сразу, не напрягаясь. Молодежь впитывает идеи профессионального мятежника Сола Алинского с его задачей «Поставить под сомнение и сломать заведённый порядок». И порядок ломается, а под обломками остаются миллионы человеческих судеб.

Молодежь бунтует – это суть бунтарская заложена в крови молодого организма, который с удовольствием верит Ноаму Хомски и не очень любит читать Айн Рэнд. Но ведь именно она написала о сути сегодняшнего нашего безумия и попала в самую его болезненную точку: «Приоритет блага большинства над благом личности означает отмену всех прав и переход власти над бессильным большинством в руки любой банды, которая объявляет себя голосом общества».

Все сжимается внутри, и пружина внутренняя готова дать ответку, но хор рефреном бесконечным повторяет: «На колени!». Ты пытаешься разглядеть лица, но видишь только спины согбенные и подошвы чужой обуви. А тебе рассказывают, что означает на одном колене стоять и как это прекрасно. Вот только храмы разрушаются, где на коленях можно и всем новым пророкам заставляют кланяться.

Поди не согласишься, не поклонись, когда у тебя семья, когда ты зависишь, когда ты никто, просто винтик дегуманизированный, которого запросто закрутят, скрутят резьбу и выбросят, как использованный и никому ненужный предмет. Tomorrow belongs to me! А вы себя в этом завтра уже нашли? Вы кем себя видите в этом завтра? Палачом, жертвой, просто толпой? Кем? Вы уже приняли это завтра? Роль вам тоже пропишут. У нас уже просто молчание вам в вину пропишут. Это даже хуже, чем в эпоху застоя в СССР, там было можно отмолчатся, сейчас – Silence is Violence.

Уничтожение капитализма в начале 21 века – модный тренд. Быть консерватором и даже центристом стало настолько немодным, что даже шепотом

уже стыдно молодёжи признаться в этом «преступлении». Да что там молодежи? Разрушают этот ненавистный капитализм сами капиталисты. Ну нельзя же всех «гигантов мысли» от хай-тека причислить к бедным. Интересно, что движет миллионерами из «Фабрики грёз», живущими за своими высокими заборами в Беверли-Хиллз, к примеру, принимать идеи реального мира, угрожающие их идеальному существованию?

Но потоки денежные направлены не на созидание, а на оправдание открытого деструктивного антиобщественного. И десятки миллионов собираются этими «гуманистами» на залоговые для выпусков из-под стражи вандалов и мародеров. Безумие во плоти...

Левые идеи, левые политики, левизна во всем, потому что правые ассоциируются по старой привычке в левом сознании с капитализмом, а левым нужен коммунизм. И левые миллиардеры удобряют своими деньгами тех, кто непременно когда-то придут разрушить их высокие заборы, отгораживающие их благополучный и сытый мир от мира, в котором давно нет никакой справедливости для всех.

В том мире живых людей ещё недавно был Закон и Порядок. Были... Сейчас новые законы уничтожат именно порядок, уничтожают Америку. И в этой Америке новой есть только законы, стоящие на защите меньшинств – большинство с их цветом и правилами не в счет.

Жизни разные нужны, жизни разные важны. Но некоторые уже важнее. И только посмейте не согласиться с последним утверждением – вам все припомнят и миллионы на ваше освобождение под залог не соберут. И бить вас будут, но на помощь тоже не придут те, кто вас должны защитить, потому что об них вытерли ноги и их дегуманизировали тоже – они теперь Зло. И, если раньше дети играли в полицейских, то теперь им предлагают других героев – тех, кто не любит живых копов. Государство сдалось на милость охлосу. Да здравствует охлокрация!

Как писал выдающийся русский философ Николай Бердяев, «свобода есть право на неравенство. Равенство (если оно понимается шире, чем сугубо формально-юридическое равноправие) и свобода – вещи несовместимые».

Интернет-газета «Континент

И.Цесарский



Просто анекдот

☺ ☺ ☺

Встречаются два мужика. Первый говорит: — мля! Вчера ТАКУЮ негритяночку подцепил! Блеск! Ножки — изумительные! Фигурка — чудо! Личико — мечта! Второй: — Ну и? — Ну че... Привел домой, попили шампанского, потанцевали, поцеловались... — НУ И? — Я ее медленно раздел, потушил свет... — НУ А ПОТОМ??? — Потом я ее не нашел...

☺ ☺ ☺

— Серега, а как поживает Светка, у вас была такая большая любовь?

— Закончилась любовь.

— Расстались?

— Нет, поженились.

☺ ☺ ☺

В бар заходит посетитель и просит бармена налить в 200 граммовый стаканчик 300 грамм виски. Бармен удивленно: — Это же невозможно?

Посетитель: — Тогда в два стаканчика по 150. Бармен наливает в два стаканчика по 150 грамм. Посетитель выливает все в 200 граммовый стаканчик — все вошло.

Бармен: — Ба, да вы фокусник!

Посетитель: — Нет, батенька, фокусник — это вы, а я налоговый инспектор!

☺ ☺ ☺

Судья спрашивает у пострадавшего: — Узнаете вы в обвиняемом человека, который угнал ваш автомобиль?

Пострадавший отвечает: — После речи защитника, я уже не уверен, был ли у меня вообще когда-нибудь автомобиль?

☺ ☺ ☺

— Спасибо “Единой России” за наше счастливое детство!

— Когда у тебя было детство, “Единой России” еще и не было.

— Вот за это и спасибо!

☺ ☺ ☺

Дед приходит на избирательный участок, подходит к одному из членов комиссии и спрашивает: — Я могу узнать, моя жена проголосовала?

— Конечно, сейчас посмотрим. Да, вот она расписалась. А что, дедушка, вы не живете вместе?

— Да нет, она у меня умерла 15 лет назад, но каждый год приходит голосовать. А я ее все застать не могу.

☺ ☺ ☺

Уровень мышления наших депутатов

таков, что если депутат во вторник поскользнется и сломает руку, то он будет бороться не с гололедом, а со вторниками.

☺ ☺ ☺

Письмо в редакцию музыкальных программ: — Наш старшина ненавидит Киркорова. Сказал, что если еще раз его услышит, то застрелится! Прошу передать песню Киркорова “Единственная моя”, “Зайка моя” и контрольную песню “Шика дам”.

☺ ☺ ☺

Шел по дороге дурак, а навстречу ему семь мудрецов. Спросил у них дурак:

— Вы такие мудрые! Скажите в чём смысл жизни?

Один из мудрецов остановился и стал объяснять. Шесть мудрецов пошли дальше. На дороге остались два дурака.

☺ ☺ ☺

В небольшом украинском местечке умирает старый богатый Рабинович и все свое огромное состояние завещает двоим сыновьям, но толковому и работающему Изе оставляет одну лишь корчму, а беспутному и вечно пьяному Яше все остальное. Ребе, пришедший навестить умирающего, пытается наставить его на путь мудрости: Это, конечно, не мое дело. Это твои деньги и твои сыновья. Но Яша ведь пропьет все твое состояние за полгода!

Правильно! Но где он его пропьет, если в округе всего одна корчма?!

☺ ☺ ☺

— Фирочка, а чем вы увлекаетесь?

— Рисованием и верховой ездой. А вы, Боря?

— Таки не поверите... Художницами и наездницами!

☺ ☺ ☺

— Обещай мне никогда не признавать-

ся, что ты мне изменял!

Даже если я буду тебя пытаться! Я не хочу этого знать!

— Хорошо.

— Ты совсем что-ли? Правильный ответ был: «Ты что, дорогая, я никогда тебе не изменял и не собираюсь».

☺ ☺ ☺

— Вы знаете, Фира, кажется, мой Яша таки увлекается сионизмом!

— Ай, бросьте, Софочка! Все мальчики в таком возрасте этим занимаются.

☺ ☺ ☺

— Рабинович, у вас, наверное, жена красавица?

— Да, а как вы догадались?

— Ну, вы же настоящий урод, а дети симпатичные...

☺ ☺ ☺

— Ребе, а что такое утечка мозгов?

— В твоём случае, Боря, это насморк...

☺ ☺ ☺

— Додик, я вчера проснулась, а тебя нет. Где ты был, дорогой?

— А где ты проснулась, дорогая?

☺ ☺ ☺

— Вы обвиняетесь в оскорблении личности. Вы сравнили депутата Госдумы с проституткой!

— Простите, а кто из них жалуется?

☺ ☺ ☺

— Хаим, а как понять, что это такое: “плохая наследственность”?

— Моня, я думаю, это когда тебя вычеркнули из завещания...

☺ ☺ ☺

— Абрамчик, у нас сегодня годовщина свадьбы, давай курочку нарежем!

— А курицу-то за что? Познакомил-то нас Бенья...

☺ ☺ ☺

— Мама! Папа с лестницы упал!

— Да!? И что он сказал, Боренька?

— Матюки опустить?

— Ну конечно.

— ... молча упал.

Зуд мудрости

■ Кто чего хочет, тот в то и верит.

■ Нельзя попасть в Рай одной религии, не попав в Ад всех других.

■ Сомневаться в Боге — значит верить в него.

■ Какое это огромное счастье любить и быть любимым.

■ Хронического счастья так же нет, как нетающего льда.

■ И сменой радостей жизнь хороша.

■ Лучше обезуметь от счастья, чем от неудач, лучше неуклюже танцевать,

чем ходить, прихрамывая.

■ Лучше быть предметом зависти, чем сострадания.

■ Несчастна та страна, которая нуждается в героях.

■ Великое несчастье — неумение переносить несчастье.

■ На свете счастья нет, но есть покой и воля.

■ Царят на свете три особы, Зовут их: Зависть, Ревность, Злоба.