

ZU-EIN-ANDER



ДРУГ К ДРУГУ



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

№11 Ноябрь (November 2020)



Новости Трира

Трир скорбит

«Трир скорбит, Трир страдает, но Трир не сдаётся». 2 декабря утром более тысячи человек у Porta - Нигры почтили память погибших, раненых и травмированных в результате трагедии, случившейся

1 декабря. Городской совет, премьер-министр нашей Земли Малу Драйер, депутат Европарламента Катарина Барли, депутат бундестага Андреас Штайер, другие политики и члены городского совета возложили венки, горожане зажгли свечи в память о погибших. Мэр города Вольфрам Ляйбе со слезами на глазах выразил соболезнование всем пострадавшим. Он особенно похвалил работу спасателей и полиции. Перед большим количеством собравшихся людей обербургмистр сказал: «Давайте поддерживать эту солидарность. Мы нуждаемся друг в друге. Жители Трира будут вместе в это трудное время. Трир скорбит, страдает, но не сдаётся». В телефонном разговоре выразил свое соболезнование федеральный президент Франк-Вальтер Штайнмайер. Г-жа Малу Драйер поблагодарила руководство больницы Трира, оперативно оказавших первую помощь пострадавшим. Доктор Йорг Вебер, суперинтендант Евангелической церкви Трира и епископ Франц Йозеф Геберт отслужили молитву в память жертв трагедии, за выздоровление пострадавших, за их

родственников и друзей. «Людей вырвали из их жизни, и ужас лишает нас дара речи», - сказал Вебер.

- Подозреваемый под стражей

- По запросу прокуратуры Трира следственный судья Окружного суда Трира выдал ордер на арест 51-летнего обвиняемого Бернда В. на основании подозрений в убийстве в 5 случаях и в покушении на убийство и нанесении опасных телесных повреждений в 18 других случаях. По мнению прокуратуры, обвиняемый подозревается в совершении направленного вождения автомобиля Land Rover по пешеходной зоне в Трире на высокой скорости днем 1 декабря 2020 года с намерением убить или хотя бы ранить как можно больше людей. Таким образом он убил 5 человек - 3-х женщин в возрасте 25, 52 и 73 лет, а также 45-летнего мужчину и ребенка в возрасте 9 с половиной недель. В ходе трагедии пострадали еще 18 человек, 6 из них - серьезно. Все погибшие жертвы были гражданами Германии. По-прежнему, мотив совершения поступка не установлен. В

ходе допросов, которые проводились сотрудниками комиссии по убийствам Трирского полицейского управления, обвиняемый предоставил изменяющуюся и частично непонятную информацию, из которой нельзя вывести ни понятный мотив действия, ни подробности хода событий. Однако не было никаких указаний на какие-либо политические, религиозные или аналогичные мотивы ни в ходе допросов обвиняемого, ни в ходе других расследований, проведенных до настоящего времени. Обвиняемый находился в состоянии алкогольного опьянения (1,4 промилле) демонстрировал психологические отклонения в своем поведении во время и после ареста и содержания под стражей в полиции. Поэтому прокуратура Трира поручила экспертизе психиатру дать экспертное заключение по вопросу о его вменяемости. Следствие продолжается. После выдачи ордера обвиняемый был доставлен в исправительное учреждение.

Звонки, письма, электронные письма и 100000 евро: город и полиция благода-

(Окончание на стр.2)

Новости Трира

(Окончание. Начало на стр.1)

рят людей за поддержку. После ужасного события 1 декабря город Трир почувствовал огромную солидарность со стороны людей со всего мира. На счет для пожертвований, созданный специально для жертв трагедии, уже поступило более 100 000 евро. Мэр Вольфрам Ляйбе благодарит многих людей за их пожертвования и всех, кто обратился в мэрию по почте, электронной почте или в социальных сетях с предложениями помощи, сочувствия или добрых пожеланий. О.Б. Ляйбе: «Нам всем очень важно знать, насколько велико желание помочь в городе Трир и за его пределами. Перед лицом такого кровавого акта люди объединяются. От имени жителей Трира я благодарю вас за это огромное сочувствие, за многие добрые пожелания, исходящие от всего сердца, и за оказанную поддержку. Они дают нам утешение, силу и уверенность в том, чтобы пережить это трудное время». Начальник полиции Рудольф Берг также поблагодарил людей за поддержку. «Многие прохожие оказали спонтанную помощь и поддержали наши службы экстренной помощи сразу же после инцидента, - говорит Берг. Многие люди, которым пришлось стать свидетелями этого ужасного акта, сами связались с нами, чтобы поделиться своей информацией для раскрытия преступления «Кроме того, в полицию поступили многочисленные справки, фото и видео, с помощью которых можно уточнить ход событий. Только с 1 декабря ратхаус.получил более 300 писем со всего мира по почте и электронной почте. Свои соболезнования выражали мэры городов-побратимов Трира, многочисленные главы администраций региона Трир и Рейнланд-Пфальц, а также граждане Нидерландов, США, Франции, Люксембурга и Швейцарии. Для всех вопросов, возникших после

трагедии, город Трир теперь переключился на адрес электронной почты trierstandzombination-@trier.de в качестве центрального почтового ящика. В первый день пожертвования на сумму более 100 000 евро были переведены на счет для пожертвований, который поддерживает родственников жертв. Сюда входят 20 000 евро, пожертвованные Sparkasse Trier, а также другие небольшие и более крупные, иногда пятизначные суммы от примерно 1300 частных персон. Пожертвования можно делать на следующий счет: Владелец счета: Stadt Trier с дополнением: «Trier steht zusammen» IBAN: DE83 5855 0130 0001 1217 55 BIC: TRISDE55XXX Институт: Sparkasse Trier

Полиция обратилась к населению за помощью. 15-летняя ученица из Виттлиха пропала еще 4 ноября. Полицейское расследование пока не дало результатов. Согласно имеющимся данным 15-летняя Ксения Фрелих покинула дом вечером 3 ноября. На следующий день родители заявили в полицию. Судя по всему, она могла остановиться у друга в Битбурге. Но досих пор полиция не нашла ее ни там, ни по известным другим контактными адресам. Полиция предполагает, что она может находиться в районе Битбург-Трир. Полиция просит всех, кто видел Ксению Фрелих после 4 ноября, кто может представить информацию о её настоящем местонахождении, знает контактные адреса учеников, сообщить в полицейский участок Битбурга по телефону 06561-96850 или KripoTrier по телефону 0651-9779-2290.

По сообщению полиции 11 декабря девушка нашлась.

В пятницу 11 декабря с 7.00 до 14.00 на Viehmarktplatz в Трире состоялся марафон пожертвований в помощь родным и близким погибших в трагедии 1 декабря в Трире. Представитель обществен-

ной организации сказал: «Это должно служить знаком солидарности в трудную минуту». В знак благодарности всех, кто пришел в это время на площадь, угощали кондитерскими изделиями.

Около двух десятков байкеров, одетых в Санта-Клаусов, приняли участие в традиционной поездке через юг Рейнланд-Пфальц на мотоциклах. «Санта-Клаусы на Харлей и Девидсон» собирают пожертвования для детей больных раком в своем ежегодном туре с 2016 года. Деды Морозы раздали около 20 мешков подарков для детей и пожилых людей общинам региона. В прошлом году в рамках кампании по сбору средств было собрано около 53 500 евро для детского хосписа Стернталер в Дуденхофене, что значительно больше, чем в предыдущие годы. «Несмотря на Согопа, мы хотели бы снова выступить в этом году в День Святого Николая: мы готовы помочь детям даже в эти трудные времена», - сказал представитель байкеров «Дедов Морозов» А.Кунц.

Материал подготовила

Е.Вединевская

Редакция газеты

«Друг к другу»

выражает соболезнование семье **Марины Коломийчук** - первого редактора первой русскоязычной газеты «Окно». Она ушла из жизни в ноябре 2020 г. Она не только редактировала газету, не будучи журналистом по специальности, но писала интересные статьи и стихи, а главное - была хорошим наставником и другом всей редакции.

Марине Коломийчук было 59 лет.

Мы будем помнить.

Светлая ей память.

Impressum

Herausgeber: Förderung der Integration e.V.

Chefredakteur - W. Tarantul.

Technischer Redakteur - G. Ayzenberg

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

Неисчерпаемая тема



Дорогие читатели! Я неоднократно обращалась к рассказам о Праведниках мира. В мемориальном комплексе Яд Вашем их зарегистрировано свыше 24 тысяч. Обо всех рассказать невозможно. Живых среди них уже нет. Многим это почетное звание было присвоено посмертно. Но каждый достоин того, чтобы о нем знали. И совсем неважно, спас ли он, рискуя жизнью, от неминуемой смерти одного человека, спрятав его в подвале своего дома, или, пользуясь служебным положением, несмотря на запреты, ставя под удар не только себя, но членов своей семьи, выдавал выездные визы тысячам несчастных людей, которые благодаря этому смогли уехать из оккупированных фашистами территорий и тем самым остаться в живых. Каждый спаситель совершил подвиг, и мы должны помнить о них. Представляю вашему вниманию, дорогие читатели две совершенно удивительные судьбы. Действия героев статьи происходили на греческом острове Закинф, расположенном в Ионическом море. Перед началом Второй мировой войны на этом острове жили 275 евреев. Вообще же к 1939 г во всей Греции насчитывалось более 77 тыс. евреев. Достаточно сказать, что в рядах греческой армии, давшей отпор вторжению фашистской Италии, вторгшейся в Грецию, служили 13 тысяч евреев. На территории, подконтрольной Италии положение евреев было не таким страшным, их не преследовали, расовые законы исполнялись весьма относительно. Осенью 1943 г, после капитуляции Италии, в Грецию вошли войска фашистской Германии. Жизнь евреев

превратилась в настоящий ад. У нацистов была только одна цель — уничтожить.

65 тысяч человек погибли в концлагерях и в гетто. Поэтому то, что произошло на острове Закинф можно считать чудом. А началось с того, что командующий оккупацией острова капитан Лит (собственно фамилия особого значения не имеет, так поступил бы, наверное, на его месте тогда каждый нацист) вызвал к себе мэра города Закинтос Лукаса Каррера и потребовал выдать ему список евреев острова с указанием их адресов. Мэр ответил, что евреи острова столько веков живут бок о бок с греками, что едва ли их можно вычислить. Как вы понимаете, дорогие читатели, это была неправда. Греки прекрасно знали, сколько евреев на острове, но мэр решил сколько возможно тянуть время для принятия единственно верного решения. Положение усугублялось тем, что мэр города практически не знал немецкого языка, а нацист знал только один способ воздействия на человека. Он приставил к его виску свой парабеллум и произнес: „Juden. IchbraucheJuden“. Надеюсь, дорогие читатели, что перевод этих слов на русский язык не нужен. Кроме того, он потребовал, чтобы по приказу мэра евреи поместили двери своих домов желтой звездой. Нужно было принимать срочные меры. Этой же ночью Лукас Каррер, который отчетливо понимал, что, с одной стороны людям его острова грозит смертельная опасность, если он отдаст этот список фашистам, а с другой — ему самому, вероятнее всего не снести головы в случае, если он этого не сделает, и помчался к человеку в порядочности и честности которого он был совершенно уверен. Это был митрополит острова Хризостом. В том, что митрополит вступит в борьбу, мэр города не сомневался. Замкнутость островной жизни дает полное впечатление о людях живущих рядом. Островитяне знают о своих

соседях все: их черты характера, сильные и слабые стороны. Лукас Каррер понимал, что митрополит обязательно придумает что-нибудь для спасения людей. Он знал о преданности митрополита жителям Закинфа. Причём, всем жителям без исключения: священнослужителю было неважно, куда они ходят молиться — в церковь или в синагогу. Митрополит был личностью весьма незаурядной. Вот как пишет о нём журналист Давид Шимановский: «В молодости Хризостом служил настоятелем греческого прихода в Мюнхене, учился там в университете, получил там степень доктора философии и тогда же познакомился с начинающим политиком Адольфом Гитлером. Вернувшись в Грецию с 1934 г стал служить епископом Закинфа в сане митрополита... За несогласие с некоторыми догмами канонической церкви был сослан в отдаленный монастырь, потом вернулся, в 1943 г был арестован итальянцами. С приходом немцев возвратился на остров». Встреча мэра и митрополита продолжалась в ту тревожную ночь не очень долго. «Хризостом был в церкви, но не молился, а сидел на лавке у входа. Ни один мускул не дрогнул на лице митрополита, пока мэр рассказывал ему о сути разговора с нацистом. Лишь когда мэр закончил, Хризостом, глядя прямо на мэра, твердо сказал: «Ты не дашь немцам никакого списка. Я беру это на себя!» (Д. Шимановский).

Он только сказал, что ему нужно точно знать, сколько евреев на острове. Их было 275 человек. Мэр и священник должны были действовать без промедления, потому что в ожидании списка фашисты не сидели сложа руки. Они действовали своими методами. Кого бы не спрашивали на улицах фашисты, все отвечали: «Евреев нет». Нацисты ходили по домам, бесцеремонно открывали двери и проверяли документы. В каждом доме, у каждого жильца

(Окончание на стр.4)

Неисчерпаемая тема

(Окончание. Начало на стр.3)

находилось свидетельство о крещении, выданное митрополией Закинфа, в исправности были и документы у мужчин, отправленных на работы по разгребанию камней на горных дорогах для того, чтобы немецкие мотоциклы могли спокойно ездить по ним. Нацисты понимали, что евреи есть, но где же они?! На самом деле они не заметили, что остров жил двойной жизнью. Днем дети играли на улицах, женщины готовили скудную пищу, мужчины работали. А ночью партизаны и местные добровольцы провожали евреев в горные деревушки, куда нацисты еще не смогли добраться. Митрополит приказал передвигаться небольшими группами. Не более трех человек, чтобы не привлекать внимания. И, конечно же, митрополит буквально приказал уничтожить документы, указывающие на их еврейское происхождение и не расставаться с новыми, поддельными, которые выдали им священники закинфской митрополии за последнее время. Еврейских детей «раздали» немецким семьям. Так с помощью партизан, добровольцев и доброго отношения островитян евреи Закинфа за короткое время «пропали». Нацисты поняли, что их просто обвели вокруг пальца. Они очень боялись вызвать гнев своего начальства. Ведь на остров прибыли три немецких корабля для отправки евреев в лагеря смерти. Капитан Лит в ультимативной форме приказал еще раз мэру города доставить ему список евреев теперь уже в течение 72-х часов. В противном случае его ожидал, по меньшей мере, арест. И вот наступил день, когда мэр города должен был предъявить список нацистам. Он пришел в комендатуру вместе с митрополитом. Нацист был уверен, что страх за собственную жизнь заставит этих людей выполнить его приказание. Далее, дорогие читатели, даже трудно представить себе, как это все происходило. «Стараясь не выдавать своего нетерпения нацист развернул бумагу. В ту же секунду его лицо на-

лилось кровью. «Wasistdas?». Капитан вскочил на ноги и швырнул бумагу на стол. От его спокойствия не осталось и следа. Список состоял всего из двух имен – митрополита и мэра. Митрополит при этом произнес:

«Вот ваши евреи. Если вы решите их депортировать, возьмите и нас». Нацист вновь схватил парабеллум. Мэр понял, что это последние минуты их жизни. Но тут заговорил митрополит. Смело и твердым голосом он просил у нациста разрешения обратиться с письмом по радиации к «любимому фюреру». Они знакомы, и фюрер может расстроиться, если узнает, как капитан обошелся с его знакомым. Митрополит продолжал настаивать на передаче письма фюреру. Он пообещал, что в случае, если на письмо не будет ответа, он сам лично приведет людей капитана Лита к каждому дому, где живут евреи. Митрополит твердо знал, что евреи уже надежно спрятаны. Но все равно риск был велик. Письмо было передано. Там митрополит просил не арестовывать евреев, так как они являются «законопослушными гражданами». В мучительном ожидании прошло время. Наконец из Берлина пришел ответ: «Евреи остаются на острове под личную ответственность митрополита и мэра». Эта новость моментально распространилась по острову, вызвав радость и облегчение. Но митрополит через своих людей передал укрывшимся в горах евреям, чтобы те оставались в местах укрытия, ничем не выдавали своего местонахождения. Они находились там до сентября 1944 года, пока нацисты покинули остров. Таким образом, еврейская община Закинфа не пострадала. Все 275 человек выжили. «Все греческие жители острова знали, что мы прячемся, но никто нас не выдал. Никто», - написал один из спасшихся жителей острова Шломо Омар. Это был исключительный случай -единствен-

ная оккупированная нацистами территория, где спаслись все евреи. «Островом везения» назвал Д. Шимановский остров Закинф. Но поставить на этом точку еще рано. В 1948 г в благодарность населению острова за спасение еврейская община Закинфа пожертвовала витражи для восстановленной церкви Св. Дионисия, а еврей-стекольщики выполнили все необходимые работы. А в августе 1953 г пришла большая беда – сильное землетрясение не пощадило остров. Дома превратились в руины. Представьте себе, дорогие читатели, – на совершенно разрушенном острове уцелела только церковь Св. Дионисия, восстановлению которой помогали члены еврейской общины острова своим спасением несколькими годами раньше, обязанные прихожанам этой церкви. Большинство жителей острова успели спастись, но количество раненых исчислялось сотнями. Интереснейшая о чрезвычайно важная деталь: первый иностранный корабль с помощью и медикаментами, подплывший к Закинфу, был из Израиля. После того, как корабль причалил к острову, капитан зачитал обращение к жителям острова: «Евреи не забыли митрополита и мэра Закинфа и то, что они для них сделали». Во время землетрясения весь еврейский квартал, включая обе синагоги, был полностью разрушен. Большинство евреев репатриировались в Израиль, часть эмигрировала в США, остальные переехали в Афины. Пятисотлетняя история пребывания евреев на острове закончилась. Сохранилось только кладбище, на котором находятся сотни могил, начиная с XVI века. В 1978 г руководство мемориального комплекса «Яд ва-Шем» признало Димитрию Хризостома (посмертно) и Лукаса Каррера Праведниками народов мира. В тексте было сказано: «Честь и слава нации, взрастившей таких сыновей». Об этой потрясающей истории спасения еврейской общины Закинфа Д. Штраволемос

(Окончание на стр.5)

написал книгу под названием «Акт о героизме – оправдание», и был создан документальный фильм «Песнь жизни» (режиссер Т. Ликурес). В 1992 г Совет еврейских общин Греции установил на острове мраморные плиты с барельефами Хризостома и Каррера. В основании мемориала есть надпись, которая гласит: «Евреи Закинфа никогда не забудут мэра, любимого епископа и всего того, что они сделали для нас». Эта история, конечно, уникальная. Для справки: всего в Греции звание «Праведник народов мира» получили 335 человек. В их числе, как и простые граждане Греции, так и очень знатные особы- это немецкая принцесса Алиса фон Баттенберг, жена греческого принца Андрея и мать герцога Эдинбургского Филиппа (мужа королевы Великобритании Елизаветы II) во время Второй ми-

Неисчерпаемая тема

(Окончание. Начало на стр.4)

ровой войны осталась на родине мужа в Греции и долго укрывала в подвале своего дворца беженку из Афин Рахель Коэн с двумя детьми. Это архиепископ Дамаскин, который после того, как был отправлен первый эшелон с евреями в Освенцим, направил властям письмо с протестом греческих интеллектуалов о том, что расовая теория противоречит демократическому мировоззрению греческого народа и Библии. Он дал негласное распоряжение служителям церкви выдавать евреям свидетельства о крещении и укрывать преследуемых. В миру архиепископа Дамаскина звали Димитриус Папандреу. После освобождения Греции он возглавил правительство страны. Прошли десятилетия. Многое изменилось в мире. И к большому сожалению, я не могу не

сказать о том, что по статистическим данным сегодня в Греции 69 % греков испытывают негативные чувства по отношению к евреям. Греция поддерживает враждебную политику руководства арабских стран против Израиля, хотя сохраняет с ним дипломатические и экономические отношения. 4 мая 2016 г во время церемонии на еврейском кладбище Закинфа в честь Йом ха -Шоа г-жа посол Израиля в Греции еще раз отметила мужество и благородство его жителей, «которое стало легендой в еврейском мире». Сегодня на возмущенном после землетрясения острове Закинф туристов прежде всего поражают голубизна чистейшего моря, песчаные пляжи, пещеры, красота гор и ослепительно голубое небо. Очень хочется надеяться, что оно всегда будет мирным.

М. Гущенко

Ученые нашли препарат, полностью нейтрализующий коронавирус.



Ученые из США нашли самую маленькую биологическую молекулу в мире, которая способна нейтрализовать коронавирус, пишет «Российская газета».

Результаты исследования показали, что Ab8 очень эффективен в

профилактике и лечении инфекции SARS-CoV-2 у мышей и хомяков.

Сообщается, что крошечный размер молекулы увеличивает ее способность к диффузии в тканях, что помогает лучше нейтрализовать вирус, а также позволяет вводить препарат ингаляционным спосо-

бом. Препарат не связывается с клетками человека, что позволяет минимизировать негативные побочные эффекты.

Так, у зараженных коронавирусом лабораторных животных Ab8 в 10 раз уменьшал количество вирусных частиц даже при самой низкой дозе.

Китай успешно провел тесты гиперзвукового воздушно-реактивного двигателя



Китай успешно провел тесты прототипа гиперзвукового воздушно-реактивного двигателя Soramjet, который способен развивать скорость в 16 раз превышающую скорость звука. Создатели надеются, что однажды Soramjet сможет быть установлен на коммерческие самолеты, это бы позволило попадать в любую точку мира в течение двух часов.

Только представьте, что из Новосибирска до Сиднея, Острова Пасхи и Кейптауна можно добраться всего за два часа! Заинтригованы? Возможно, технологии скоро смогут обеспечить нам такое будущее.

Исследователи из Пекина говорят, что двигатель может быть исполь-

зован для самолетов, которые взлетают с традиционной взлетно-посадочной полосы, вылетают на орбиту и приземляются в аэропорту.

Испытания прошли в специальном «ударном туннеле» JF-12 в Пекине, они проводились со скоростью до девяти Махов, то есть в девять раз превышающей скорость звука (343 метра в секунду). Как **сообщает** South China Morning Post, эксперимент прошел успешно, и двигатель работал стабильно. Ученые также отмечают, что теоретически двигатель сможет разогнаться в 16 раз быстрее скорости звука.

Двигатель состоит из одноступенчатого воздухозаборника, камеры сгорания и инжектора водородного

топлива. Конструкторы отмечают, что двигатель не имеет никаких движущихся элементов.

Долгое время представители Института механики Китайской академии наук не раскрывали никаких подробностей о своем изобретении, однако сейчас они сообщили, что их разработка основана на идее американского инженера Ричарда Моррисона, которую он предложил еще 40 лет назад. Работа двигателя осуществляется за счёт попадания ветра во входное отверстие и создания горячих ударных волн высокого давления. Сталкиваясь с водородным топливом в камере сгорания, они вызывают его взрыв, создающий реактивную тягу.

Страница поэзии и прозы

Спасибо природе,

Что тайны свои так скрывает
от нас.

Куда мы уходим,
Когда наступает назначен-
ный час?

Признанием поздним
Звучит обязательный тризны
почёт.

Возможно, лишь звёзды
Ведут наших дней торопли-
вый подсчёт.

Спасибо природе,
Что мы принимаем
величье её.

Нет, мы не уходим.
По ком же так мерзко
кричит вороньё?

Зачем льются слёзы,
Туманятся наших любимых
черты,

И сыпятся розы
На камень холодной
могильной плиты?

Спасибо природе,
Что нас не лишает надежды она.
Пускай мы уходим,
Но чья здесь заслуга
и чья здесь вина?
В какие нирваны
Душа улетает от здешних сует?
Мы ждём тот желанный,
Но, может, совсем и
ненужный ответ.

Спроси меня

Спроси меня, пишу стихи зачем?
Отвечу, не таясь и не лукавя:
Я не ищу ни денег, и ни славы,
В отличие от многих
«рифмачей».

В стихах моих довольно
простоты,

Но есть в них мысль
и редкое прозрение,

И боль, и радость, и
порой стремление
Бежать от каждодневной суеты.
Когда ж настанет тот

последний Суд,

И нас за всё к ответу призовут,
Я попрошу простить мои грехи
И в оправдание прочту
свои стихи.

Пусть встретят их
сочувственной улыбкой,
Пускай сочтут их,
может быть, ошибкой,
Но искренность и мысль,

сдаётся мне,
На небесах в почёте и в цене.
Я понимаю, это — не триптих —
Мой скромный,
мой неброский стих.

Да не осудят меня
слишком строго —
Вот всё, что жду я
от людей и Б-га.

Покуда, музою любим

Покуда, музою любим,
В стихах всю душу раскрываю,
Я счастлив жребием моим,
Мне не нужна судьба иная.
Пусть перед многими слышу
Я чудачком, ведь суть не в этом. -
Покуда я дышу, живу,
Не перестану быть поэтом.
Покуда, годам вопреки,
Вином и песней наслаждаюсь, -
Покуда я пишу стихи,
Я умирать не собираюсь.

В.Тарантул

Памяти

Михаила Жванецкого

Я не хочу быть стариком!

“Я забираю крик обратно. В моей записной книжке 66 года, в ноябре: “Я не хочу быть стариком!.. Я не хочу быть стариком!.. Я не хочу быть стариком!..” Три крика. Сегодня июль 2003-го. И что с того. Что не хотел? Услышал бы меня Господь... Он точно слышал. Он просто понял - от какого идиота...Представляю. Я б не сел в автомобиль. Я б сына не увидел, не посадил бы за стол 100 человек. Я б моря не увидел из своего окна. Я бы

прохладу летом не включил. Не знал бы компьютера. И не узнал свободы. И не увидел проводы трех пареньков в Москве. То главное, что видел в жизни. Я не прочел бы Оруэлла, Ницше, Пруста. Себя бы не прочел...Что делать? За продолжение жизни мы платим старостью... Кто виноват, что все так дорого? За право повидать, как взрослым станет сын, услышать, что он скажет, я должен был болеть, лечиться, кашлять. Но я обязан был увидеть другую жизнь. Отели, яхты, переполненные магазины, автомоби-ли, лезущие друг на друга, японский рыбный рынок, греческие острова - как бы увидел, если бы не постарел? Я много дал. Я дорого купил. Я запла-тил годами, силой, остроумием, жен-щинами, красотой ранней смерти, столь любимой у нас в стране. Я выб-рал путь труднее. Я старел, седел, ушел из ежедневного употребления, из популярности. Я отдал все, чтоб только посмотреть: газеты, спонсоры, помады, памперсы, суды присяж-ных... Пришел, увидел, посмотрел... А этот вопль: «Я не хочу быть стари-ком?! Ну что же, стой в очередях со-ветской власти, ищи еду, лекарства. Отсиди за анекдот... Ты был на мин-ном поле. Ты проскочил, Всё позади. О Господи! Прости. На самом деле, извини. Я серьезно- прости! Я заби-раю крик обратно. Я прошу там на-верху не обижаться. Дай мне обрат-но! Дай сюда! Есть разница. Тогда я был специалистом. С той жизнью мы на равных.И кто кого когда имел... Сейчас смотрю, пишу, перемещаюсь, но не лезу в жизнь. Поглаживаю по головке тех идиотов, кричащих моим голосом: «Я не хочу быть стариком!» Т-с-с...Успокойся. И не надо...

М.Жванецкий

Почему Финляндии удается успешно бороться с пандемией



Весь мир смотрел на то, как либерально вела себя Швеция в начале пандемии COVID-19. Но сейчас имеет смысл взглянуть на Финляндию. Там уровень заражения SARS-CoV-2 ниже, чем в остальной Европе.

На улицах Хельсинки, кажется, все в масках.

Финляндия - одно из тех государств мира, в которых пандемия COVID-19 контролируется успешнее всего. По данным Университета Джонса Хопкинса на 25 ноября, с начала года коронавирус был обнаружен у 22 652 финнов, 388 из них скончались. Ни в одной другой стране Европы нет такого низкого уровня заражения SARS-CoV-2.

Для сравнения: в Дании, где, как и в Финляндии, проживают почти шесть миллионов человек, выявлено около 74 тысяч случаев инфицирования коронавирусом. В Словакии, которая также сопоставима с Финляндией по численности населения, - 99 300. В Швеции, где лишь вдвое больше жителей, - более 230 тысяч инфицированных, это в десять раз превышает показатель соседей-финнов. В чем тут дело? Посмотрим внимательнее на стратегию, которую выбрала в борьбе с пандемией Финляндия, и на менталитет ее граждан.

Финляндия быстро отреагировала на пандемию COVID-19

Когда весной число инфицированных коронавирусом резко возросло по всему миру, финские власти отреагировали сразу же - и ввели в стране двухмесячный карантин. Поездки в и из Хельсинки, а также прилегающего к столице региона были запрещены. Школы и другие учреждения закрылись, позже - также и рестораны. Это случилось в относительно ранний период распространения SARS-CoV-2, число инфицированных тогда еще было сравнительно низким.

Своевременное введение карантина, большое число тестов - слагаемые успеха Финляндии в борьбе с пандемией.

“Финляндия относительно быстро и

масштабно остановила общественную жизнь. По сравнению с другими скандинавскими странами, такими как Норвегия и Дания, это было сделано примерно на неделю или две раньше, не говоря уже о Швеции”, - объясняет в интервью Deutschlandfunk Мика Салминен, директор департамента охраны здоровья финского Института здравоохранения и социального развития (THL). Этот институт играет в Финляндии роль, сравнимую с той, что отведена Институту Роберта Коха в Германии. Таким образом, по словам Салминена, своевременно принятые меры смогли замедлить распространение вируса.

Внедрение мобильного приложения Corona Flash.

В Финляндии полагаются на быстрое выявление контактов людей, которые пересекались с инфицированными. Как и в Германии, работа финских властей здесь базируется на использовании мобильного приложения - при этом Corona Flash скачал на свой смартфон почти каждый второй финн.

Мобильное приложение Corona-Warn-App установили лишь четверть жителей Германии.

В ФРГ же аналогичное немецкое приложение - Corona-Warn-App - установили всего около 22 миллионов человек, то есть приблизительно четверть населения. У некоторых жителей Германии их смартфоны просто слишком старые для установки Corona-Warn-App, другие же немцы, судя по всему, обеспокоены тем, что их личные данные будут использованы не по назначению. Но почему финны не боятся злоупотреблений с их персональными данными?

Доверие населения к правительству - ключ к успеху.

В отличие от Германии, где немало жителей ставят под сомнение стратегию федерального правительства в отношении борьбы с коронавирусом или просто не воспринимают пандемию серьезно, в Финляндии доверие населения к властям довольно вели-

ко. Это видно не только по тому, сколько человек установило приложение Corona Flash. Во время весеннего локдауна в стране не было существенно сопротивления введению ограничительных мер.

Усилия премьера Санны Марин и ее правительства по борьбе с COVID-19 высоко оценены финнами.

Кроме того, по данным соцопроса, проведенного по заказу Европарламента в тот период, 73% финнов заявили, что хорошо справляются с мерами, введенными властями. Нет в Финляндии и демонстраций так называемых “ковид-диссидентов”, которые сейчас проходят в ряде городов Германии в знак протеста против политики федерального правительства по борьбе с пандемией.

“Мы пытаемся придерживаться тех предписаний, что исходят от правительства. Я думаю, что это также связано с нашим государством всеобщего благосостояния”, - отметила в интервью Deutschland-funk политик от финской партии “зеленых” (VIHR) Роза Мериляйнен. Экономическая ситуация в стране также могла способствовать позитивному настрою в финском обществе. Если в среднем по Евросоюзу во втором квартале ВВП упал на 14%, то в Финляндии он снизился всего на 6,4%. Так что страна и по этому показателю находится в хорошей форме.

Работа и учеба на удаленке в Финляндии

Переход к работе и обучению из дому в стране со столь высоким уровнем развития цифровых технологий как Финляндия также происходит легче, чем в других государствах. Наличие у финских школьников ноутбуков - вещь сама собой разумеющаяся.

Финские школьники с цифровой техникой - на “ты”.

Между тем в Германии, согласно исследованию Общества цифрового образования, только 68% школьников используют ноутбуки. Обучение на удаленке было особенно трудным для детей из семей с низким доходом, не

(Окончание на стр.8)

Почему Финляндии удается успешно бороться с пандемией

имеющих доступа к цифровым технологиям, и, возможно, это обстоятельство снизило поддержку немцами политики правительства по борьбе с эпидемией.

Без вечеринок? Да ничего страшного!

Совсем недавно власти Германии запустили в соцсетях рекламные ролики, в которых молодежь в период пандемии призывают соблюдать режим изоляции и оставаться дома. Этот призыв вызвал довольно проти-

коронавируса

(Окончание. Начало на стр.7)

ворчивую реакцию. Многим немцам такое поведение представляется проблематичным. Но в Финляндии по этому поводу, судя по всему, совсем иное мнение.

Согласно опросу, проведенному по заказу Европарламента, 23% жителей Финляндии считают, что их жизнь даже улучшилась благодаря весеннему карантину. "Мы не так общительны и любим одиночество", - делится

в интервью агентству АФР социальный психолог Нелли Ханконен из Хельсинкского университета.

Зона личного комфорта - насколько близко вы хотели бы подойти к кому-то - также может сыграть свою роль в данном случае. "Возможно, у финнов такая зона комфорта немного больше, чем в других европейских странах, - добавляет Мика Салминен из ТНЛ. - Мы охотно держим людей на расстоянии метра от себя, иначе нам не по себе".

Дополнительные платежи согласованы

В ходе последних переговоров между Claims Conference и федеральным правительством Германии были согласованы дополнительные выплаты жертвам нацизма, которые ранее были признаны в Hardship Fund.

Пострадавшие, в том числе многие живущие в Германии, получают две дополнительных выплаты по 1200 евро каждая, первая в течение 2021г, начиная с 01.12.2020г., вторая - в 2022г.

По оценкам Claims Conference, примерно 240 000 выживших будут иметь право на эти дополнительные выплаты. Самые большие группы бенефициаров проживают в Израиле, Северной Америке, странах бывшего Советского Союза и Западной Европе.

Представитель Claims Conference в Германии, Рюдигер Мало, сказал: «В ходе переговоров в этом году Claims Conference особое внимание обратила на тех жертв национал-социализма, которые до сих пор получали только единовременную выплату из Hardship Fund. Дополнительное финансирование поможет преодолеть резкое повышение цен на продукты питания и другие предметы первой необходимости. Кроме того это финансирование может быть использовано на покрытие расходов на их доставку в связи с рекомендациями "пожилым людям по возможности находиться дома"». Для получения доплат требуется два условия:

1. Необходимое. Претендент должен быть признан получателем любой формы оплаты Hardship Fund в любом виде и форме, в том числе единовременной;

Претендент должен быть признан получателем единовременной оплаты Hardship Fund что не распространяется на получателей пенсионных выплат от этой организации или другой пенсии, связанной с Холокостом.

2. Достаточное. Требуется заключение договора с Claims Conference, т.н. "Sonderzahlung Hardship", Personenbezogenes Antragsformular S.

Необходимое условие выполняется автоматически для получавших до настоящего времени выплаты из фонда Hardship Fund. Все необходимые данные имеются в Claims Conference.

Для заключения договора потребуется заполнение персонального формуляра, который Вы получаете от Claims Conference по почте. Необходимо иметь в виду, что эта корреспонденция отсылается Вам по адресу проживания в момент ранее полученной выплаты. Если произошли любые изменения (адрес, фамилия, имя, отчество и т.д.), необходимо в обязательном порядке известить об этом письменно или по телефону. В противном случае Вы не получите необходимый формуляр. Дальнейшее оформление осуществляется только на фирменных именных формулярах. Поэтому в сопроводительном письме рекомендуется копировать формуляр только для личных целей, например подготовки черновиков.

Тщательно заполните формуляр, в обязательной форме ответив на все поставленные вопросы.

Некоторые рекомендации для этого:

- На первой странице Вам предложено указать имя и координаты персоны, у которой можно получить ответ на возникшие вопросы в том случае, если будут трудности непосредственного контакта с Вами. Обратите внимание, что имеется некоторое отличие от доверенного лица, указанного на последней странице. Подпись доверенного лица требуется только по заключению врача (специальный врачебный формуляр) с приложением документов, указанных в формуляре, в случае невозможности персональной подписи. Для первой страницы никаких подтверждающих документов не требуется.

- Необходимо в полном объеме указать все данные Вашего банка. Перевод положенных Вам выплат осуществляется только на Ваш текущий счёт в любом банке. Все необходимые для этого данные можно найти на пластиковой карточке Вашего банка. В противном случае обратитесь за помощью непосредственно в Банк.

Полученные Вами суммы не подлежат никаким налогооблажениям и не требуют декларации в других официальных органах.

С 01 декабря 2020 г. все отделения Claims Conference начали рассылку формуляров по имеющимся у них адресам. Для не получивших формуляры сообщают адрес, по которому проживающим в Германии можно обратиться за информацией:

Claims Conference,

Postfach 90 05 43,

60445 Frankfurt am Main,

Deutschland

tel: 069 71374830 Email: A2-HF-CEEF2@claimscom.org

В.Быков

“Антивитамины могут стать заменой антибиотикам”



С ранних детских лет мы знаем о пользе витаминов для здоровья. Они необходимы для всех живых организмов – человека, животных и растений. Витамины (лат. – “амины жизни”) входят в состав многих ферментов. Они играют важную роль в деятельности всех органов и систем, в обмене веществ, в построении и обновлении клеточных компонентов, способствуют нормальному росту и развитию организма, повышают иммунитет и сопротивляемость болезнетворным факторам и др. Сегодня науке известно 20 витаминов, но из них наиболее важными для человека являются 13 витаминов: В1, В2, В6, В12, РР, С, А, D, Е, К, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, биотин. Следует отметить, что имеется также группа витаминоподобных соединений: липоевая кислота, холин, инозин, витамин Р. Различают водорастворимые витамины (витамин С и витамины группы В), которые поступают в организм человека в виде водных растворов, и жирорастворимые витамины (А, D, Е, К), которые растворяются в жирах пищи и всасываются вместе с ними.

В природе существуют химические вещества близкие по своему строению к витаминам, но обладающие абсолютно противоположными свойствами, вызывающие снижение или полную потерю биологической активности витаминов и нарушающие или тормозящие нормальное течение процессов обмена веществ в организме. Эти органические соединения, называемые ан-

Vitamin-Antagonisten), могут находиться в одном и том же продукте питания вместе с витаминами. Нездоровое и одностороннее питание может способствовать развитию витаминной недостаточности. Поэтому следует рационально подходить к подбору и сочетанию продуктов, уделять внимание правильной кулинарной обработке продуктов (антивитамины быстро уничтожаются при воздействии температуры).

К сожалению, об антивитаминах мы знаем значительно меньше, чем о витаминах. В настоящее время детально изучены и описаны только некоторые натуральные антивитамины. По мнению учёных, согласно универсальному “закону единства и борьбы противоположностей”, их должно быть больше. В природе для каждого витамина, видимо, должен быть свой антипод – антивитамин. Именно это может обеспечить баланс стимулирующих и угнетающих факторов, предотвратить возникновение гипер- и гиповитаминозов, сохранить гармонию биологических процессов. Сегодня учёные активно продолжают поиск новых видов антивитаминов.

Впервые антивитамины были открыты в 70-х годах прошлого столетия. Специалисты, изучая возможность усиления полезных свойств витамина В9 (фолиевой кислоты), неожиданно получили новое вещество. Это вещество имело химическое строение близкое по структуре витамину В9, но оказывало противоположное действие.

Несколько позже в клеверном сене был обнаружен другой природный антивитамин дикумарин – антагонист витамина К. Оба эти вещества участвуют в процессе свертываемости крови, только витамин К способствует свертываемости крови, а дикумарин оказывает противоположное действие.

Все антивитамины принято делить на две основные группы. В первую группу входят химические соединения, способные разрушить, расще-

пить или связать молекулу витамина, т.е. инактивировать его (например некоторые ферменты, белки или некоторые лекарственные препараты, особенно антибиотики).

Во вторую группу входят химические вещества, имеющие структуру, сходную со структурой витамина. Антивитамины вступают в конкуренцию с витаминами, вытесняют их из биологических активных соединений и занимают их место, что обуславливает блокаду действия витаминов. Они также могут затруднять всасывание и транспортировку витаминов, тем самым значительно уменьшить эффективность их действия.

Вредные привычки – курение и злоупотребление алкоголем негативно сказываются на состоянии здоровья. “При выкуривании одной сигареты, человек теряет суточную дозу витамина С (25-100 мг).” Алкоголь считается антивитаминным веществом, воздействующим, в первую очередь, на витамины С и группы В. В сырых яичных белках находится много авидина – антивитамина, который тормозит всасывание витамина Н (биотина), содержащегося в желтке. Поэтому яйца нужно употреблять только после предварительной термической обработки.

Однако, учёные научно доказали, что некоторые антивитамины способны предотвратить ряд заболеваний. И они сегодня успешно используются в клинической практике. Так антагонист-близнец витамина В9 тормозит рост раковых клеток и применяется как эффективное противоопухолевое средство. Препараты антикоагулянты, синтезированные из антивитамина-антагониста витами-



(Окончание на стр.10)

“Антивитамины могут стать заменой антибиотикам”

на К, используются для лечения заболеваний, обусловленных повышенной свертываемостью крови.

Сегодня одним из перспективных направлений современной медицины является изучение возможности применения антивитаминов в терапии бактериальных инфекций, устойчивых к действию антибиотиков. Со дня открытия пенициллина британским микробиологом Александром Флемингом в сентябре 1928 года началась новая эра медицины - антибиотикотерапия. Это явилось одним из важнейших открытий в терапии многих заболеваний, мощным оружием против болезнетворных бактерий. Оно помогло спасти жизни миллионам людей. Однако со временем, особенно в последние годы, развилась антибиотикорезистентность или антибиотикоустойчивость (невосприимчивость) бактерий к действию антибиотиков. «Устойчивость к антибиотикам — явление, когда бактерии меняются настолько, что антибиотики больше не оказывают никакого воздействия на организм людей, которые нуждаются в них для борьбы с инфекцией, и это сейчас одна из серьезнейших угроз для здоровья людей.» / из доклада ВОЗ /

Одной из важных причин возникновения такого явления послужило неправильное, необоснованное, бесконтрольное применение антибио-

(Окончание. Начало на стр.9)
ков пациентами, занимающимися самолечением. Большое значение в развитии антибиотикорезистентности имеют также: “использование антибиотиков в животноводстве в качестве добавки в корм для скота в малых дозах для стимулирования роста и выброс большого количества антибиотиков в окружающую среду во время фармацевтического производства за счет ненадлежащей очистки сточных вод” и др. В связи с этим появились виды болезнетворных бактерий, устойчивых к действию большинства антибиотиков. Сегодня всё чаще стали встречаться вспышки антибиотикорезистентных инфекций, от которых на нашей планете умирают около 700 тысяч человек в год. В такой ситуации у врачей возникают всё больше затруднений в подборе эффективных методов терапии. В настоящее время усилия специалистов всего мира направлены на поиск новых лекарственных средств вместо антибиотиков.

В августе 2020 года немецкие учёные из Геттингенского университета, работающие под руководством проф. Кай Титтмана (*Kai Tittmann*), опубликовали статью в журнале *Nature Chemical Biology* о том, что антивитамины оказались подходящей заменой антибиотикам при лечении антибиотикорезистентных бактериальных инфекций (например,

золотистого стафилококка). Они исследовали действие природного антивитамина *MTh* (2-метокси-тиамина) - антагониста витамина B1. Этот антивитамин имеет аналогичную структуру, что и витамин B1, но отличается от него только наличием одного дополнительного атома. Некоторые бактерии производят *MTh* для уничтожения конкурирующих микроорганизмов. “Антивитамин «обманывает» биологические системы, заставляя их «думать», что это одни и те же молекулы, в действительности являясь катастрофически неисправным заменителем, становясь токсичным для бактерий, которые его проглотили.” Учёные использовали именно это вещество для проведения своих исследований. Антивитамин, поступая в бактерию, воздействует на важный белок в обмене веществ, блокирует его, тем самым нарушает жизненные процессы и обуславливает гибель микроорганизма. *MTh*, как установили исследователи, для человека безвреден - вообще не связывается с человеческими белками и не влияет на их функциональное состояние.

“Дальнейшие исследования должны показать, смогут ли антивитамины стать эффективными лекарствами против инфекционных заболеваний, совершив ещё одну революцию в битве с патогенными бактериями”.

Марк Цванг

Целебные свойства расторопши (*Mariendistel*)



Расторопша пятнистая (нем. *Mariendistel*) - известное во всём мире травянистое лекарственное растение. Многочисленные клинические исследования убедительно доказали её положительное влияние на многие органы и системы организма человека. Сегодня она широко применяется в научной и народной медицине при лечении различных заболеваний.

Расторопшу пятнистую в народе называют также “пёстрым чертополохом”, “остро-пёстро”, “святым чертополохом” и т.д. Латинское наименование этого колючего, холодостойкого, нетребовательного к уходу растения “*Silybum marianum*” и “*Carduus marianus* L.” Оно относится к семейству астровых, родиной его считается регион Средиземноморья. Расторопша пятнистая - однолетнее или двулетнее растение имеет длинный колючий стебель и яркие соцветия - корзинки шарообразной формы, в которых содержатся семена. Высота его составляет 60–

150 см. Листья расторопши тёмно-зелёного или салатного цвета, испещренные серебристо-перламутровыми пятнами, имеют по краям жёлтые колючки. В качестве лекарственного сырья используются семена растения.

Целебные свойства расторопши пятнистой были известны с давних времён. Ещё в Древней Греции и Древнем Риме её с успехом применяли при лечении различных заболеваний. Некоторые народы использовали расторопшу в магических обрядах для защиты от порчи, сглаза и изгнания злых духов (чер-

(Окончание на стр.11)

Целебные свойства расторопши (*Mariendistel*)

тополох означает “пугающий чертей”).

Расторопша пятнистая - кладёз многих биологически активных веществ, в ней содержатся около 200 ценных компонентов. В составе её семян 1-3% силимарина, 20-30% жиров и около 30% белков. Силимарин представляет собой уникальный комплекс биофлавоноидов. Он является мощным гепатопротектором (восстанавливает, поддерживает работу и ускоряет процесс регенерации печеночных клеток); увеличивает выработку желчи; стимулирует синтез белка; имеет антиоксидантные и иммуномодулирующие свойства. В семенах расторопши содержатся эфирные масла, углеводы, белки, флавоноиды, алкалоиды, смолы, органические кислоты, ферменты, горечи, витамины (А, С, К, D, E, группы В), микро- и макроэлементы (калий, магний, бор, йод, хром, марганец, цинк, железо, селен, медь и др.).

Это лекарственное растение оказывает многогранное лечебное действие на организм: восстанавливает и улучшает функциональное состояние печени, нормализует обменные процессы и гормональный баланс, повышает защитные силы организма и укрепляет иммунитет, обладает противовоспалительным свойством и нейтрализует свободные радикалы, препятствует развитию онкозаболеваний, регулирует работу нервной системы и процесс пищеварения, способствует заживлению ран и т.д. Расторопша помогает печени осуществлять процесс детоксикации организма - защищает от воздействия токсических и вредных веществ, обезвреживает их, выводит из организма и препятствует их всасыванию. Её принимают при хронических отравлениях алкоголем, наркотиками, лекарственными препаратами и др.

Особенно большую пользу приносит приём препаратов этого растения при таких заболеваниях печени, как хронический гепатит,

(Окончание. Начало на стр.10)

жировая инфильтрация печени, цирроз печени, токсические поражения печени. Расторопша благоприятно воздействует на секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта, хорошо помогает при дисбактериозе и синдроме раздражённого кишечника. Улучшая обменные процессы, она способствует нормализации уровня глюкозы в крови и уменьшению излишней массы тела, положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Ряд исследований на животных показал, что расторопша может предотвратить развитие некоторых злокачественных новообразований и усилить действие химиотерапии. Она стимулирует выработку грудного молока у женщин в период кормления. Это лекарственное растение применяют в дерматологии для лечения угревой сыпи, псориаза и др. Масло из семян расторопши оказывает благотворное воздействие на кожу. Оно является замечательным средством для кожи, улучшающим её питание; обладающим омолаживающим, очищающим, тонизирующим, ранозаживляющим свойствами. В составе бальзамов, кремов и мазей его эффективно используют в косметологии.

Издавню известно, что расторопша оказывает позитивное влияние на состояние нейро-психической сферы. Ещё в античные времена знаменитый врач Гиппократ в зависимости от индивидуальных психофизиологических особенностей человека выделил 4 типа темперамента (сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик). При создании этой классификации центральная роль была отведена печени. В традиционной китайской медицине одним из ведущих факторов в развитии депрессии считается патология печени. Многочисленные клинические исследования последних лет убедительно показали взаимосвязь развития депрессии и патологии печени - “*Leber-*

Depression”. При этом применение препаратов расторопши, которые осуществляют детоксикацию организма и улучшают функциональное состояние печени, оказывает эффективное лечебное действие - “*natürliche Stimmungsaufheller*”. Недавно в средствах массовой информации появилось сообщение британских учёных о том, что “употребление силимарина может замедлить и в некоторых случаях даже предотвратить ухудшение умственных способностей” у пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера.

Несмотря на столь широкий спектр целебных свойств расторопши имеет ряд противопоказаний для применения при наличии: индивидуальной непереносимости, беременности, желчекаменной болезни, эпилепсии, бронхиальной астмы. Она также противопоказана к применению: детям до двенадцати лет, во время обострения любых хронических заболеваний и при склонности к диарее (может оказывать слабительное действие).

Самолечением заниматься не нужно, так как это может быть чревато негативными последствиями. Приём препаратов расторопши необходимо согласовать с лечащим врачом, который примет решение об отсутствии у пациента противопоказаний, о возможности совместного применения её с другими лекарствами, о дозировке, длительности и методе приёма. Препараты расторопши надо приобретать только в аптеке, так как они там тщательно проверены, чётко дозированы и изготовлены из экологически чистого растительного сырья. Препараты расторопши выпускаются в нескольких лекарственных формах: таблетках, капсулах, порошках, настойках и др. Это растительное средство также входит в состав различных комплексных лекарственных препаратов.

Марк Цванг

Великая космическая революция Израиля

Космический орбитальный аппарат Европейского космического агентства снимал Солнце с расстояния 77 миллионов километров — примерно половина расстояния между Солнцем и Землей. Снимки, сделанные с самого близкого расстояния, которое возможно на сегодня, показали ранее неизвестное явление: поверхность Солнца оказалась покрытой миниатюрными вспышками, которые ученые окрестили «кострами».

Но не менее впечатляет тот факт, что компьютер, который управлял камерой космического корабля, изготовлен в «деревне стартапов» — израильском городе Йокнеам. — Разработавшая эту технологию компания Ramon.Space — главная надежда Израиля на «Великую космическую революцию», то есть завоевание частным сектором космического пространства.

За последние несколько лет ее продукция была использована во многих масштабных космических миссиях: полет к Солнцу в солнечном орбитальном аппарате ESA; отправка на Луну первого израильского космического корабля

„Берешит” проект EhoMars европейских и российских космических агентств; полет к астероидам по проекту японского космического агентства.

В следующем году Ramon.Space будет участвовать в проекте полета на спутники Юпитера Ганимед, Каллисто и Европу для поиска признаков жизни под ледяным покровом планеты. Израильская компания — один из крупнейших игроков на растущем рынке спутников на околоземной орбите.

«В какую точку неба вы ни посмотрите, — говорит соучредитель компании Ран Гиносар, — мы здесь будем. Наше оборудование находится на 200 из 5000 активных спутников».

Профессор Гиносар (68) — специалист в области компьютерных наук. После окончания Техниона он защитил докторскую диссертацию

в Принстоне в 1982 году и вернулся в Израиль.

— Есть множество израильских стартапов в сфере наземных компьютеров. Когда вы заинтересовались космосом?

— Я разрабатывал компьютерные чипы для стартапов. Но Технион «болен» космосом. Я сделал чипы для TechSat, студенческого спутника, который был запущен в 2000 году и работал в течение 12 лет — рекордный показатель для микроспутника. После этого успеха ко мне обратилось спутниковое управление министерства обороны. Они попросили меня бросить стартапы и заняться чипами для спутников наблюдения.

— Это спутники-шпионы?

— Это проверка того, что происходит с вашими соперниками, раннее предупреждение и сдерживание. Важно также иметь «бело-голубую» технологию, чтобы Израиль был независим в космосе. Мне сказали, что это важно для государства, и я согласился. Я собрал несколько моих студентов и коллег, мы начали изучать эту тему и поняли, что можем изготовить наилучший чип.

Мы пошли израильским путем. Если у вас нет денег, вы не можете позволить себе создавать специальный чип для каждого типа спутника. Нужна одна фишка, которая подойдет для всего — универсальный чип. У нас все получилось, и после этого в 2003 году мы основали Ramon.Space.

— Но сначала вы были известны, как «Рамон Чипс»...

— Точно, потому что сначала мы были параноиками. Рамон — это, понятно, в честь погибшего астронавта Илана Рамона. А чипс — потому что мы производили чипы для космоса, но не хотели, чтобы это было известно. Однако потом выяснилось, что лучший способ защитить себя в этой области — чтобы каждый точно знал, что ты делаешь. Мы не хотим, чтобы американцы подозревали нас в сокры-

тии информации или в том, что мы используем их технологии, и вводили ограничения на экспорт нашей продукции.

Очень быстро мы поняли, что израильтяне — не единственные, кто хочет независимости. Европейцы тоже не хотят подчиняться стратегическому зонтику американцев. Вот почему они предпочитают покупать у нас.

— Разве у немцев нет собственных производителей компьютеров?

— В области чипов, которые долговечны в космосе, есть американские компании, и помимо этого в мире есть еще три или четыре игрока. Европейские проекты слишком тяжеловесны. Мы создаем лучший в мире космический чип.

В Израиле 5000 человек знают, как создавать чипы лучше, чем все европейцы вместе взятые. У нас великолепная индустрия чипов, отчасти благодаря заводу Intel, который построили здесь в 1974 году, и тому, что многие израильтяне, работавшие в Силиконовой долине, вернулись в Израиль.

— И благодаря этому вы шагнули в космос дальше других?

— Да, мы приняли участие в программе японского космического агентства Hayabusa-2 (на японском — «сапсан»). В 2018 году космический аппарат с нашим чипом встретился с астероидом Рюгу на расстоянии 280 миллионов км от Земли, что примерно вдвое больше расстояния между Землей и Солнцем.

Этот конкретный астероид был выбран по двум причинам: он может однажды столкнуться с нашей планетой и уничтожить человечество; и он содержит редкие металлы, такие как кобальт и никель, стоимостью 82 млрд. долларов.

— Как вы оцениваете свое место в космической индустрии?

— Мы занимаем особое место, потому что делаем самый пере-

(Окончание на стр.13)

Великая космическая революция Израиля

довой израильский продукт.

— В чем разница между космическим компьютером и обычным компьютером?

— Компьютеры в космосе, как и люди, подвергаются смертельной опасности двуглавого монстра: солнечному излучению и космическому излучению. Солнечная радиация, или солнечный ветер, представляет собой поток заряженных частиц, что является серьезной проблемой, так как приво-

(Окончание. Начало на стр.12)

дит к короткому замыканию.

— И что вы делаете?

— Молимся и отключаем электричество там, где оно не нужно. Но это — меньшая проблема. Что действительно смертельно, так это космическое излучение межзвездного пространства. Но мы встроили в чип кремниевые элементы так, чтобы они были невосприимчивы к радиационному повреждению.

Сегодня в компании работает все-

го 20 человек, но она производит продукт, способный помочь Израилю застолбить свое место в космосе, который быстро становится следующим полем соперничества великих держав и объектом «Великой космической революции».

Под Бело-голубой технологией по ассоциации с цветами Израильского флага подразумевается независимость Израиля в космической области знаний и техники.

Материал подготовил

Г.Айзенберг



Растительные масла на протяжении многих веков употребляются в пищу для поддержания красоты и здоровья человека. Они обеспечивают строительный резерв для растений, в которых содержится, а оказавшись в организме человека, направляют свой энергетический потенциал в нашу пользу. Самыми популярными растительными маслами являются подсолнечное и оливковое.

Ответ уже существует

Похоже, что извечный спор домохозяйек о том, какое масло полезнее, оливковое или подсолнечное, может быть разрешен. Мы живем в эпоху научно-технического прогресса, развития биотехнологий, поэтому увидеть изнутри, из чего состоят эти два продукта, разложить их на мельчайшие компоненты и сравнить, не представляет никакой сложности. Более того, это было сделано уже неоднократно.

Итак, на сегодняшний день существует однозначный ответ по поводу того, какое масло является более ценным по **антиоксидантов и общего витаминного состава, жирных кислот, уникальных полезных веществ и даже потенциального вреда.**

Именно по этим критериям мы будем сравнивать два масла. Причем оливковое масло не будет выступать у нас под флагом Средиземноморья так же, как и подсолнечное - под Российским флагом. С изобретением скоростного транспорта мир стал очень компактным. И то, и другое масло можно увидеть на столе большинства жителей земного шара. Основная цель сравнения — предоставить достоверную информацию информацию всем людям, со вниманием от-

Оливковое или подсолнечное?

носящимся к своему здоровью.

Антиоксиданты (Витамин Е, Лецитин)

Витамин Е — важнейший элемент для организма, замедляющий процесс старения клеток, укрепляющий сердце и сосуды. Его еще иногда называют «витамином молодости». Он содержится в обоих сортах масла, однако в подсолнечном его количество примерно в 3-5 раз выше, чем в оливковом: 40-60 миллиграмм на 100 грамм против 12 миллиграмм на 100 грамм.

Еще один антиоксидант, содержание которого в разы больше в подсолнечном масле, это лецитин. Лецитин — важнейший строительный материал для регенерации клеток, который отвечает за нормальную работу ЦНС и головного мозга.

Соответственно, наиболее ценный источник антиоксидантов — подсолнечное масло.

Жирные полиненасыщенные кислоты (Пищевая ценность масла)

Жирные кислоты, составляющие пищевую ценность масла, разделяются на полиненасыщенные и мононенасыщенные. Самыми важными, по мнению нутрициологов, являются полиненасыщенные жирные кислоты — омега-3 (линоленовая), омега-6 (линолевая). Это эссенциальные кислоты, которые организм не производит самостоятельно, но без которых он не может обойтись, они необходимы для повышения иммунитета. Омега-3 и в оливковом, и в подсолнечном масле содержится в незначительных количествах.

А вот содержание омега-6 жирных кислот в подсолнечном масле составляет до 74%, в то время как в оливковом от 4 до 20% — в зависимости от сорта оливок и

степени зрелости плодов.

Подсолнечное масло обгоняет оливковое по количеству незаменимой полиненасыщенной эссенциальной кислоты Омега — 6 примерно в 5 раз.

Калорийность

Калорийность масел одинаковая и составляет 899 ккал на 100 гр.

Мононенасыщенная жирная кислота омега-9

Мононенасыщенная жирная кислота омега-9, содержащаяся в наших маслах, называется олеиновой. Она не является незаменимой, однако ее значение для поддержания здоровья и жизни человека также велико, поскольку кислота способна снизить риск возникновения инфаркта и инсульта. Ее содержание в подсолнечном масле составляет 16%, а в оливковом — 77%.

Богатым источником омега-9 является оливковое масло.

На чем полезнее жарить

Ответ на этот вопрос напрямую связан с температурой горения оливкового и подсолнечного масла.

Внимание — жарим только на рафинированных маслах! У нерафинированных масел температура горения настолько низкая, что даже легкий нагрев приводит к обесцениванию полезных свойств продукта и выделению большого количества канцерогенов в пищу!

Особенно это касается оливкового нерафинированного масла первого отжима, температура горения которого составляет 90-120 градусов, в то время как температура на сковороде достигает 190-230 градусов.

Температура горения подсолнечного рафинированного масла 232 С, а оливкового рафинированного 200 С.

(Окончание на стр.14)



Оливковое или подсолнечное?

(Окончание. Начало на стр.13)

Жарить также безопаснее на подсолнечном масле.

Итак, мы видим, что в целом, подсолнечное масло выигрывает. Все полезные вещества, которые есть в оливковом, есть и в подсолнечном, только в большем количестве. Исключение составляет олеиновая кислота, это и есть единственный основной плюс оливкового масла.

Подсолнечное масло является сильно недооцененным по своим свойствам. Обратим же на него заслуженное внимание!

Конечно, никто не отменял личную непереносимость компонентов того или иного масла, как и вкусового предпочтения. Кроме того, для оптимизации полезных результатов нутрициологи советуют чередовать эти два сорта масла, а также вводить в рацион, по-возможности, и многие другие растительные масла – рапсовое, кунжутное, виноградное и прочие (кстати, самая высокая температура горения у рафинированного масла авокадо).

Примечание. Большинство жителей Германии предпочитают оливковое и рапсовое масла.

Haar Studio L'actuel.

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



**Русская православная церковь за границей
Германская епархия
г.Конц
Православный приход
во имя равноапостольных Константина и Елены
приглашает Вас на богослужения.**

Просим обратить внимание на то, что богослужения совершаются в различных местах,
в зависимости от даты:

Часовня свт. Афанасия: hinter dem Dom, Trier (вход со стороны площади Bischof-Stein-Platz)
Крипта (нижний храм) католического прихода St. Nikolaus, Конц: Martinstr. 22, Konz

На богослужении необходимо быть в маске

С 28 ноября по 6 января 2021- Рождественский пост

Д Е К А Б Р Ь

18 (пятница) 19.00 - исповедь

Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских:

19 (Суббота) 8.30 - исповедь, 9.00 - часы и Литургия

Католический храм St. Bonifatius, Domanenstr., 54295 Trier

Я Н В А Р Ь (2021)

1 (пятница) 19.30 - исповедь

Предпразднство Рождества Христова. Сщмч. Игнатия Богоносца.

Прав. Иоанна Кронштадтского:

2 (Суббота) 8.15 - исповедь, 9.00 - часы и Литургия

Католический храм St. Bonifatius, Domanenstr., 54295 Trier

Расписание может быть изменено

Для того, чтобы удостовериться в отсутствии изменений, зайдите, пожалуйста,
на нашу страницу в Интернете!

За справками просим обращаться по телефону: **0163/258-62-98**

священник Димитрий Свистов

Интернет: www.trier-orthodox.de



Просто анекдот

☺ ☺ ☺

Пьер Безухов спрашивает у поручика Ржевского: — Поручик, это правда, что вы занимаетесь сексом шесть раз в неделю? —

Да-с, чистая правда. — Но как вам это удастся? — Нелегко, Пьер, что и говорить, но я взял себе за правило каждую неделю один день воздерживаться...

☺ ☺ ☺

Разговор двух автолюбителей:

— Ты слышал? В России собираются строить платные автодороги. Они будут в два раза дешевле бесплатных.

— Это как?

— На платных дорогах не будет ГИБДД.

☺ ☺ ☺

— Роза, а шо вы делаете сегодня вечером?

— Я согласна!

☺ ☺ ☺

— Цилия Марковна, кем это вы себя мните?

— Не ваше дело, кем я себя мну!

☺ ☺ ☺

— Фира, я брошу мир к твоим ногам!

— Моня, не психуй! Поставь глобус на место!

☺ ☺ ☺

Одна блондинка сообщает другой: — Знаешь, говорят, что твой муж улетел в Голландию вместе с секретаршей!

Та ей отвечает: — Все это — сплетни. Я наводила справки: муж улетел в Голландию, а секретарша — в Нидерланды!

☺ ☺ ☺

Всегда помни — твои друзья обязательно придут к тебе на выручку! И чем больше выручка, тем больше друзей к тебе прибегут!

☺ ☺ ☺

Миллионер разговаривает со своим врачом: — Знаете, я решил не платить вам гонорар, но вместо этого я включу вас в свое завещание. Вы довольны?

— Да, конечно. Только верните мне рецепт, я внесу в него некоторые изменения.

☺ ☺ ☺

До моей уборки все вещи валялись на своих местах — после уборки все вещи стали аккуратно лежать хрен знает где.

☺ ☺ ☺

К гинекологу заходит молодая симпатичная женщина.

— Раздевайтесь, — говорит врач.

— Ой, доктор, я стесняюсь...

— Хорошо, я погашу свет.

— А куда мне положить одежду?

— Да, кладите прямо на мою.

☺ ☺ ☺

Кабинет Обамы. Заходит Хилари Клинтон и видит что на стене висит портрет Чапаева.

Она спрашивает: — Это кто?

Обама: — Это русские подарили... Не знаю кто это, но белых он тоже не любил...

☺ ☺ ☺

В первом классе училка дает задание: назвать и описать самую ценную вещь, которая известна ученикам. Петечка встал и рассказал про папину машину. Леночка — про мамино брильянтовое ожерелье. Вовочка встает и говорит: — Менструация! Училка аж поперхнулась: — Вовочка! Да что ты такое говоришь? Ты хоть знаешь, что это такое? Вовочка отвечает: — Что это такое я не знаю, но точно знаю, что это — что-то очень ценное, потому что когда сегодня утром моя

старшая сестра объявила, что она у нее пропала, мама упала в обморок, папу хватил инфаркт, а сосед застрелился!

☺ ☺ ☺

— Моня, сегодня Рождество, пойдем выпьем!

— Сема, но это же не наш праздник.

— Моня, я не понимаю, почему бы одному еврею не выпить с другим евреем в день рождения третьего еврея?!

☺ ☺ ☺

— Вовочка, почему тебя вчера не было в школе?

— Мой дедушка получил ожоги.

— Серьезные?

— В крематории не шутят.

☺ ☺ ☺

Склероз внес в жизнь пенсионера Ивана Иванова приятную новизну. Каждое утро, он просыпается с новой женой, не догадываясь, что это хорошо забытая старая.

☺ ☺ ☺

У меня с организмом что-то не так. При виде дивана хочется полежать, при виде пива — пить, при виде еды — есть. А вот при виде работы тянет поспать.

☺ ☺ ☺

— У меня нехорошее предчувствие перед второй волной коронавируса.

— Почему?

— Путин заявил об историческом шансе кардинально решить жилищный вопрос россиян.

Жду не дождусь, когда же на канале "Россия" появится новая передача "Вечер без Владимира Соловьева". И без Украины...

Зуд мудрости

■ Учение без размышления бесполезно, но и размышление без учения опасно.

■ В природе нет ничего бесполезного.

■ Побеждающий других силен, побеждающий себя могуществен.

■ Счастье есть удовольствие без раскаяния.

■ Любовь никогда не требует, она всегда дает.

■ Вернейший способ быть обманутым — это считать себя умнее других.

■ Средство не может быть дороже цели.

■ Хотите понять других - пристальнее смотрите в самого себя.

■ Не важно, откуда вы пришли. Важно, куда вы идете.

■ Деньгами надо управлять, а не служить им.