

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 г.

№7 Июль (Juli 2021)



Новости Трира

В Трир-Эранге в четверг 15 июля река Кюль (Kyll) вышла из берегов и затопила значительную часть района. Около 1000 жителей, больница и дом престарелых были эвакуированы. Как сообщила пресс-секретарь управления ситуационного центра, в Трире до 29 июля существовали проблемы с электроснабжением во многих домах. С помощью THW и многочисленных пожарных команд жители Эранга работали над очисткой подвалов и домов от грязи. Коммунальные службы продолжают работу по постепенному восстановлению электроснабжения в районе, но это, вероятно, займет какое-то время. Оперативная группа пожарной бригады сообщила, что ущерб в районе пока не поддается количественной оценке. Многие автомобили были затоплены водой, и почти все подвалы и многие квартиры на первом этаже сильно пострадали от наводнения. Из-за последствий, связанных с наводнением, в Эранге, по-прежнему, транспорт работает не в полной мере. 80 человек из района эвакуации в Эранге ночевали в школьном центре на Mäuscherweg. Для местных жителей школьные классы Moseltal Realschule plus были оборудованы раскладными кроватями для

ночлега. В пятницу 16 июля утром около 130 человек получили помощь, им предоставили еду и питье на месте. Мэр Вольфрам Лейбе встретился с премьер-министром Малу Драйер на пожарной станции на Барбарауфер с целью урегулирования ситуации в Эранге. Жителям Эранга, эвакуированным 15 июля, в настоящее время разрешено вернуться в дома, которые больше не находятся под водой, и до которых можно безопасно добраться. Тем не менее, настоятельно рекомендуется войти в свой дом с максимальной осторожностью, чтобы взять важные личные вещи, такие как сотовые телефоны или кошельки. В настоящее время невозможно окончательно оценить, все ли дома в центре Эранга, пострадавшие от наводнения, являются устойчивыми. Дано предупреждение о несанкционированном доступе к блокам предохранителей или другим электрическим устройствам из-за серьезной опасности. «Если вам не обязательно входить в свой дом, вам следует подождать, пока ситуация не станет безопасной и улицы снова станут доступными», - призывает начальник строительного управления Андреас Людвиг. На месте находятся полиция и службы экстренной помощи, которые следят за тем, чтобы посторонние лица не могли попасть в открытые здания. Пожарная служба спасла в районе дислокации около 60 домашних животных. В настоящее время за ними присматривают в приюте для жи-

вотных "Зеверн". А с 24.7 администрация города занимается срочными выплатами пострадавшим.

Департамент здравоохранения Трира предупреждает о вирусах в грязи после наводнения.

Грязь и теплые температура воздуха способствуют развитию инфекции. При проведении уборочных работ после наводнения люди должны обезопасить себя. Департамент здравоохранения Трира советует всем надевать непроницаемые для жидкости защитные перчатки при уборке. Кишечные бактерии и вирусы могут быть в иле, оставленном наводнением. Это может привести к кишечным заболеваниям. В грязи также могут быть химические вещества и вирусы. После работы следует немедленно вымыть и продезинфицировать руки. Ни при каких обстоятельствах дети не должны купаться или играть в паводковой воде. Пожарные команды уже несколько дней работают, чтобы очистить места от грязи. Нельзя ничего есть и пить из того, что растет в пойме. Как объявил департамент здравоохранения Трира, фрукты и овощи, растущие в пойме реки, должны быть уничтожены. Также нельзя употреблять в пищу рыбу из пораженных рек и ручьев. Однако питьевая вода находится в идеальном гигиеническом состоянии и проверяется.

Как сообщила компания SIM сотрудник кухни в кафе SIM на Порте Нигре заразился разно-

(Окончание на стр.2)

Новости Трира

(Окончание. Начало на стр.1)

видностью бразильской «короны». Согласно заявлению, из-за правил карантина для контактных лиц, также и вакцинированные должны находиться на карантине. Ресторан закрылся с воскресенья 25.7 на некоторое время, чтобы защитить оставшихся сотрудников, говорится в заявлении администрации ресторана.

Воспользуйтесь предложениями по вакцинации прямо сейчас!

Ввиду растущего числа инфекций, отпусков и распространения варианта «дельта-вируса» возникает необходимость быстрой вакцинации. Теперь есть несколько вариантов относительно быстрой вакцинации: Государственный портал вакцинации для записи на прием в общий центр вакцинации Трир / Трир-Саарбург на impftermin.rlp.de или по телефону 0800 57 58 100 Регистрация через Impfbrücke на сайте trier.de/impfen Кроме того, многие врачи предлагают делать прививки. Департамент здравоохранения призывает продолжать соблюдать правила касательно «короны» - дистанцию, правила гигиены, носить защитные маски, регулярно проветривать воздух, мыть и дезинфицировать руки, а также по возможности ограничить контакты.

Проявляя солидарность с пострадавшими от наводнения в регионе, Трирское колесо обозре-

ния "Bellevue" начало благотворительную 10-дневную кампанию по сбору средств. Весь доход будет передан жертвам наводнения в Трир-Эранге и Корделе. «Своей кампанией по сбору средств мы посылаем знак солидарности и сочувствия жертвам. Мы хотим помочь быстро и без бюрократии». Весь доход будет перечисляться равными частями на счета пожертвований, созданных Каритасом - «Знаки надежды», и счет пожертвований общины Трир-Ленд (где находится Кордель). Гигантское колесо обозрения Bellevue постоянно присутствует на немецких и европейских фольклорных фестивалях и мероприятиях с 1994 года. С 42 гондол общей высотой 55 метров открывается уникальный вид на город Трир. Благодаря своему многогранному дизайну в стиле ар-нуво, колесо является популярным местом встречи гостей на берегу Мозеля.

Как подтвердил председатель ассоциации Trier-Olewiger Winzer, в этом году фестиваль вина Olewiger Wine Festival, проходящий всегда в августе-сентябре, будет отменен. Организаторы приводят две причины: с одной стороны, число заболеваний «короной», которое снова растет, что не обеспечивает достаточной безопасности проведения популярного винного фестиваля, а с другой стороны, это просто неуместно устраивать вечеринки после наводне-

ДРУГ К ДРУГУ

ния, имеющего такие серьезные последствия для людей.

Серия мероприятий OpenAir летом 2021 года: "Трир - это культура!" - под этим девизом центр Трира станет центром региональной культурной жизни. Гости ждут спектакли всех стилей: музыка, кабаре, импровизированный театр и многие другие виды регионального художественного творчества. Площадки под открытым небом перед Commerzbank на Brotstraße и перед GALERIA Karstadt-Kaufhof на Simeonstraße доступны для индивидуальных выступлений и небольших групп по пятницам и субботам. Более крупные ансамбли будут появляться на корнмаркте по субботам. Спектакли запланированы на 13 выходных до 2 октября 2021 года включительно.

Материал подготовила

Е.Вединевская

Благодарность

Все пострадавшие от наводнения 15 июля 2021 года в районе Трир – Эранг сотрудники и пациенты Verrus D выражают искреннюю, сердечную благодарность всем сотрудникам за сочувствие, отзывчивость и помощь в эти тяжёлые для нас дни, что очень помогло нам пережить неожиданное стихийное бедствие. Огромное вам спасибо!!! Желаем вам всем крепкого здоровья и больших успехов в вашем благородном труде.

Пострадавшие от наводнения

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 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**



В июне на интернет платформе YouTube стартовал новый проект - видеоканал "ВСТРЕЧА С НАДЕЖДОЙ". Он задуман, как информационная платформа для живущих в Германии русскоязычных пожилых людей и их родственников, а также для всех, кто интересуется тем, как организована система амбулаторной помощи в Германии. **Как найти наш канал? Откройте платформу YouTube и в поиске наберите название Встреча с Надеждой.** Вы попадёте на наш канал. Его символ размещён рядом с названием.

Уже сейчас на канале Вашему вниманию представлены несколько первых видео. В дальнейшем каждую неделю будет выходить по одному новому выпуску. Если Вы подпишитесь на канал и нажмёте оповещение (символ - колокольчик), то Вы будете получать уведомление, как только будет выходить каждый новый выпуск программы. Если Вам понравится выпуск - нажмите на символ с большим пальцем вверх, если не понравится - то на символ с большим пальцем вниз. Таким образом, создатели канала узнают, нравится ли зрителям их работа. Под каждым видео находится описание того, о чём говорится в этом выпуске, и размещен тайминг - своеобразное оглавление, указаны все разделы, темы, которые поднимаются в этом видео. Если Вы нажимаете на строчку с интересующим Вас разделом, то сразу попадете на просмотр именно этой части видео. Это сделано для того, чтобы просмотреть, например, повторно, тот раздел, который Вас наиболее заинтересовал или Вы не совсем разобрались в содержании этого вопроса с

Дорогие друзья!

первого раза. Под видео можно оставлять свои комментарии и задавать вопросы, на которые авторы канала будут отвечать прямо в этом же чате. Таким образом и другие подписчики и зрители смогут ознакомиться с Вашим вопросом или комментарием и получить ответ на интересующий вопрос. Перечислим некоторые темы, которым будут посвящены наши выпуски:

Что такое **Pflegegrad**, как его получить?

MDK-освидетельствование: как подготовиться, что учесть?

Служба амбулаторного ухода: **Pflegedienst:** чем она может Вам помочь?

Уход родственников – что важно учесть. Какие существуют меры поддержки?

Behandlungspflege – медицинские процедуры на дому.

Что такое **Kurzzeitpflege**?

Дневной стационар – **Tagespflege:** для кого он предназначен?

Дом постоянного проживания нуждающихся в уходе – **Alten- und Pflegeheim:** плюсы и минусы.

Betreutes Wohnen – ещё не дом престарелых, но и не совсем один.

Вас уже обслуживает **Pflegedienst** и Вам кажется, что Вас обманывают – что важно знать? Куда обратиться?

Обзор **вспомогательных средств по уходу** на дому - **Pflegehilfsmittel.** Для чего они нужны, как получить.

Notrufknopf – кнопка экстренного вызова. Кому нужна? Как получить? Как пользоваться?

Поездка к врачу: самому не осилить? Как быть?

Rund-um-die Uhr-Betreuung: круглосуточная сиделка.

Инвалидность в Германии - **Behinderungsgrad:**

Доверенность – **Vorsorgevollmacht** – для чего и в каких случаях она нужна.

Patientenverfügung – распоряжение пациента – что это?

Всё об опекунов в Германии – **Gesetzliche Betreuung.**

Деменция и старческое слабоумие: какие проблемы с этим связаны?

Диабет. Что важно знать об этом в Германии?

Пролежни – рекомендации родственникам пациента от профессионала.

Pflegebox – для чего нужен, как и где можно оформить получение.

Средства, необходимые в случае недержания мочи или кала - **Inkontinenzartikel:** как получить? Что нужно учесть?

Я пью мало воды. Это плохо? Зачем нужна вода и как научиться её пить?

Продукты питания и здоровье. Что написано мелкими буквами?

Неврологи, психиатры, психотерапевты – что нужно знать о них? Как организована их помощь в Германии.

Мне нужна помощь юриста. Как действовать? В каких случаях она бесплатна?

Движение – это жизнь. Что такое **Herzsport**?

Гимнастика для пожилых людей. С чего начать? Что я могу делать сам?

Выписано **много лекарств?** Легко запутаться? Тяжело ходить за рецептами? Какая помощь возможна.

Как организована в Германии система врачебной помощи? За что нас иногда не любят врачи? Как подготовиться к визиту врача?

Какие прививки для взрослых и пожилых рекомендуют медики в Германии.

Увлечения пожилых людей в Германии – чем заняться в свободное время?

Подарки – нужное, оригинальное, незабываемое. Что подарить пожилому человеку?

Vereine в Германии – я могу быть полезен другим!

Уход в мир иной: похороны и все проблемы, связанные с этим траурным событием, финансовые и организационные. Об этом можно и нужно подумать заранее.

Ответы на типичные вопросы пожилых людей и их родственников.

Смотрите, подписывайтесь на канал и Вы первыми узнаете о том, что нового мы подготовили для Вас.

VerRusD

Две судьбы

Дорогие читатели! Люди, о которых я хочу вам рассказать, казалось бы, не имеют ничего общего - они родились в разных странах, у них разные профессии, они никогда не встречались. Но у них светлые души. Их, может быть, объединяет только одно - семья одного из них на своей судьбе почувствовала, что такое Холокост, другая посвятила себя спасению еврейских детей от смерти на оккупированных фашистами территориях стран Западной Европы и всю свою жизнь продолжала оказывать помощь детям в разных странах. О каждом из них спустя десятилетия созданы документальные фильмы. Итак "Кардинал, говорящий на идиш". В мировой истории есть только один случай, когда кардинал хорошо знал еврейский язык и до конца жизни общался с родными и близкими на языке своего древнего народа, к которому принадлежал по рождению. Несмотря на очень высокий сан в католической церкви, он всегда помнил, что он еврей. Его имя кардинал Жан - Мари Люстиже. Но когда в 1926 году во Франции в еврейской семье эмигрантов из Польши родился мальчик, его имя звучало иначе: Аарон Люстигер. Если перевести на русский язык - Аарон Веселый. Но веселой его судьба вовсе не была. Ему было 14 лет, когда почти вся Франция была оккупирована фашистской Германией. Юношу приютила и увезла с собой в Орлеан католическая семья. Родители его были отправлены вначале в концентрационный лагерь в Данси. Отсюда отцу юноши удалось бежать в неоккупированную фашистами зону Франции и он спасся от смерти, мать отправили в Освенцим, где она погибла в печах крематория. В знак огромной благодарности семье, которая его приютила в это страшное время, Аарон Люстигер принял католицизм и получил имя Жан - Мари Люстиже. А дальше он учился в Сорбонне, где получил

образование в области искусства, и в семинарии Парижского католического института. Естественно, что после окончания этих учебных заведений, он стал священником. 5 лет он был капелланом в Парижском университете, затем директором Центра Ришелье, где готовили университетских священников. Я намеренно пропускаю отдельные "ступеньки" в его головокружительной карьере, отмечу лишь, что в 1979 г он был назначен епископом Орлеанским и с 1981 г был возведен в архиепископы Парижа. На этом посту он уделял большое внимание работе с молодежью, у него было много друзей среди представителей парижской культурной интеллигенции. При его участии появились теле- и радио- каналы, на которых Жан- Мари Люстиже читал лекции, в основном, для молодежи. Своей задачей он считал повторное внедрение норм христианской жизни в современное европейское общество. Об этом он написал две книги, которые были переведены на множество языков, в том числе, на русский. В 1983 г Жан- Мари Люстиже был назначен кардиналом. Вы можете спросить, дорогие читатели, почему эта личность меня заинтересовала более, чем другие. Потому что, кардинал Жан - Мари Люстиже никогда не скрывал своего еврейского происхождения. Известный богослов и автор множества трудов, он не переставал считать себя евреем, а евреев избранным народом. Будучи еще архиепископом Парижа, он написал: " Я рожден евреем и остаюсь им, даже если это недопустимо для многих. Для меня признание Израиля - нести свет неевреям. Это - моя надежда, и я полагаю, что христианство - средство для достижения этой великой цели". На памятной табличке в соборе Нотр - Дам, где похоронен кардинал Жан - Мари Люстиже написано: " Я родился евреем. Мне

дали имя моего деда - Аарон, я был крещен, как апостолы, но я остался евреем". Жан - Мари Люстиже был откровенным противником расизма и антисемитизма. Он писал: " Мы знали в течение многих лет, что теория расового превосходства может быть смертельна. Она влечет за собой произвол... Все люди равны в своем достоинстве". Тот факт, что г-н Люстиже- единственный кардинал, который в течение своей жизни считал себя евреем, сделало его спорной фигурой. Разумеется, что этого человека с большим еврейским сердцем многие не любили. Радикальные религиозные евреи заявили, что отрекшийся от иудаизма не имеет права считать себя евреем, хотя по Галахе еврей остается евреем, даже будучи обращенным в другую религию. Некоторые представители католического духовенства просто завидовали его головокружительной карьере. Правда, смерть кардинала в 2007 году примерила всех. Когда он умер, о нем плакали как евреи, так и христиане. На похоронах Жана - Мари Люстиже присутствовали президент и премьер - министр Франции, все руководители еврейской общины, узники Холокоста. На крышке гроба был установлен сосуд с землей, собранной на святой земле Израиля. Во Франции о нем помнят. Кроме документального фильма о нем, в 2012 году был создан художественный фильм "Еврейский кардинал". С 2013 г один из мостов в центре Парижа носит название "Малый мост кардинала Люстиже".

Рассказ о второй судьбе можно озаглавить так: "Забытый подвиг Труус Вайсмюллер". Эта скромная на вид женщина, уроженка Нидерландов, в 1938 г буквально ворвалась в штаб-квартиру гестапо, которая тогда находилась в бывшем дворце Ротшильда в (Окончание на стр.5)

Две судьбы

Вене, добилась на прием к самому Адольфу Эйхману, который занимался преславым “еврейским вопросом”, и заявила, что просит разрешения на вывоз 10 тысяч еврейских детей из стран, оккупированных нацистами, в Англию для временного пребывания. Англия тогда была готова принять детей до 17 лет. Эйхман был поражен и возмущен ее поступком. “Такая арийка и такая безумная, - сказал он этой невероятно смелой женщине. При этом сказал, что вряд ли она сможет собрать и 600 ребят, ведь это нужно было сделать в субботу. Будут трудности и с доставкой детей, а главное религиозные родители не будут отправлять своих детей в путешествие в шабат, так как это категорически запрещено. Но г-жа Вайсмюллер смогла собрать детей и

(Окончание. Начало на стр.4) стать ключевым участником не только известного “Киндертранспорта”, но и других программ по спасению детей—беженцев по всей Европе во время второй мировой войны. И если подвиги других людей, спасавших евреев были известны раньше, то теперь невероятная история Труус Вайсмюллер стала известна благодаря показанному в Великобритании фильму “Дети Труус”. Это несмотря на то, что еще в 1966 году она была названа Праведницей народов мира. Что касается того, сколько на самом деле жизней спасла эта героическая женщина, то главный режиссер фильма считает, что их было больше 10 тысяч, потому что она продолжала ездить повсюду” чтобы забрать детей из Германии,

Польши, других стран Европы, привезти их обратно в Нидерланды, прежде чем перевезти их в Англию или в Палестину. Даже после войны Труус Вайсмюллер продолжала помогать людям. Она открыла больницу в Суринаме и была одним из основателей Дома Анны Франк. Закончить короткий рассказ о ней я хочу словами режиссера фильма Стурховда:” когда я думаю о том, что она сделала, я начинаю плакать. Она действительно изменила ситуацию, потому что, как сказал один из выживших, “она не только спасла меня, но и спасла поколения”. “Тетя Труус”, как звали ее спасенные дети, умерла в 2007 году. Память о ней увековечен в памятнике в Нидерландах и в фильме, выпущенном в Англии. Светлая ей память!

М. Глущенко

Действительно ли многоразовые стаканчики, трубочки и пакеты экологичны



Многоразовые приборы, пакеты, ватные палочки и многое другое рекламируют как экологичную альтернативу, позволяющую сократить количество мусора и помочь природе. Более того, производители активно поддерживают эту инициативу и выводят на рынок различные типы многоразовых и биоразлагаемых изделий. Но ученые с легким скептицизмом отнеслись к этому массовому переходу на «зеленые» товары и провели исследование — изучили, насколько они экологичны.

Видимо, прежде чем покупать многоразовую бутылку или металлические трубочки, нужно будет подробно изучать, как они производятся.

Исследователи из Мичиганского университета (США) сравнили воздействие на окружающую среду обычных бытовых предметов и их экологических аналогов. Они рассматривали трубоч-

ки для напитков, восковые салфетки для хранения продуктов, стаканчики и приборы для еды.

Специалисты рассчитали, за какое время использование многоразового продукта окупит вред, нанесенный его одноразовым аналогом — например, как быстро ваша стеклянная трубочка покроет вред от одной пластиковой. К сожалению, они обнаружили, что некоторые из якобы экологически чистых товаров никогда не смогут нейтрализовать ущерб природе как минимум из-за большого количества воды, которая тратится во время постоянного мытья. К таким товарам относятся бамбуковые трубочки для питья, салфетки из пчелиного воска и многоразовые силиконовые пакеты.

«Не думайте, что многоразовые вещи — лучший выход из ситуации. Наше исследование показало, что некоторые многоразовые альтернативы наносят больше вреда, чем пользы, потому что

для их содержания и производства нужно очень много воды и энергии. А в некоторых случаях увеличиваются выбросы парниковых газов», — рассказала первый автор исследования Шели Миллер.

При этом результаты работы не распространяются на абсолютно все экологичные товары, отмечают специалисты. То есть, некоторые продукты действительно стоят того, чтобы использовать их вместо одноразовых.

А чтобы покупка таких многоразовых продуктов оправдалась и действительно принесла пользу природе, авторы советуют ограничиваться только ими. То есть, если вы купили специальный стаканчик под кофе или набор из деревянных ложки, вилки и ножа, не используйте ничего кроме них. А когда будете мыть посуду, старайтесь быстро ополаскивать их, чтобы сократить потребление воды.

Эльдар Рязанов

Виталия Роменская

И не в ностальгических

Справедливость восторжествовала

На Олимпиаде в Токио почтили память 11 убитых израильских спортсменов. Справедливость восторжествовала лишь через 49 лет после трагедии. Вдовы спортсменов Анки Шпицер и Илана Романо расплакались и признались, что наконец-то у них на душе стало легче.

Все 49 лет, прошедших после убийства в 1972 году 11 израильских спортсменов на Олимпиаде в Мюнхене, родственники погибших добивались элементарного жеста со стороны Олимпийского комитета: объявления минуты молчания на открытии игр. Однако всякий раз их ждало разочарование, потому что давление со стороны арабских стран на Олимпийский комитет оказывалось сильнее. И только 23 июля 2021 года на открытии Олимпиады в Токио произошло долгожданное событие. По решению нынешнего председателя Олимпийского комитета Томаса Баха из Германии была объявлена минута молчания в память об убитых израильских спортсменах. До сих пор члены Олимпийского комитета боялись противостоять давлению арабских стран, категорически возражавших против упоминания кровавого теракта. Но немец Томас Бах нашел в себе силы изменить порочной традиции пренебрежения к памяти павших. Как рассказал член Олимпийского комитета из Израиля Алекс Гилады, Бах заслуживает всяческих похвал за проявленную твердость.

Из-за карантинных ограничений израильская делегация собиралась провести традиционную церемонию памяти в здании посольства того государства, где проходят игры, - на этот раз в Токио. Однако Бах связался с Анки Шпицер и Иланой Романо - вдовами Андре Шпицера и Йо-

сефа Романо, все эти годы болевшими за проведение минуты молчания и пригласил их прийти на церемонию открытия игр, пообещав "сюрприз".

Женщины приняли приглашения и пришли на церемонию в масках с израильскими флагами. Они не подозревали, что их ждет. Как вдруг ведущий объявил минуту молчания и на весь мир назвал имена каждого убитого израильского спортсмена.

"Мы расчувствовались до слез, - признается Илана Романо. - Мы ездили с олимпиады на олимпиаду и неустанно боролись за то, чтобы почтить память наших родных на церемониях открытия игр.

И только Томас Бах принес нам ощущение торжества справедливости спустя почти 50 лет. Слезы сами лились у нас из глаз.

Перед глазами проносились картины убийства в олимпийской деревне".

"Мы не знали, какой сюрприз уготовил нам Томас Бах, - добавила она. А узнав, были счастливы до слез. Рана в сердце не заживет, но теперь нам стало спокойнее. Наконец, справедливость восторжествовала".

Анки Шпицер разделяет чувства подруги по несчастью. "Мы так долго ждали этого момента, - говорит она.

С самого начала мы верили, что нельзя опускать руки. Надо бороться, потому что правда на нашей стороне".

Министр культуры и спорта Израиля Хили Трупер назвал токийскую олимпиаду "исторической". "Она только открылась, но уже вошла в историю, - сказал министр. На главной церемонии открытия были произнесены имена всех 11 жертв убийства. Прошло 49 лет, но лучше поздно, чем никогда. Мы благодарны Томасу Баху за то, что он восста-

новил историческую справедливость во имя памяти павших и ради их близких".

Олимпийский теракт

Теракт с захватом заложников был осуществлен во время Олимпийских игр в Мюнхене с 5 на 6 сентября 1972 года членами террористической палестинской организации "Чёрный сентябрь". Его жертвами стали 12 человек - 11 членов израильской олимпийской сборной и один западногерманский полицейский Антон Флигербауэр.

11 израильских жертв теракта на Олимпиаде в Мюнхене:

Моше Вайнберг (тренер по борьбе)

Йосеф Романо (штангист)

Зеев Фридман (штангист)

Давид Бергер (штангист)

Яков Шпрингер (судья по тяжёлой атлетике)

Элиэзер Халфин (борец)

Йосеф Гутфройнд (судья по классической борьбе)

Кехат Шор (тренер по стрельбе)

Марк Славин (борец)

Андре Шпицер (тренер по фехтованию)

Амицур Шапира (тренер по лёгкой атлетике)

Флаг Израиля на открытии Олимпиады несли уроженцы России и Украины.

Уроженец Челябинска Яков Тумаркин и Хана Князева-Миненко, родившаяся в Переяслав-Хмельницком, стали знаменосцами делегации Израиля на церемонии открытия Олимпиады. Впервые в истории Игр национальные флаги несли по два спортсмена от каждой страны - мужчина и женщина.

Материал к публикации подготовил **Ю.Уманский**

6 неожиданных фактов о человеческом сне



Вы проводите треть своей жизни лежа на любимой подушке и сладко посапывая, пока мерзкий звук будильника не разбудит вас. Но что вы знаете о сне как таковом, кроме банальностей, вроде той, что это полезно для организма? Ученые пока до конца не могут объяснить, почему же мы спим, но продолжают обнаруживать интересные и даже абсурдные факты об этом пока еще загадочном физиологическом процессе. Вот шесть наиболее удивительных из них.

Мужчинам снится чаще секс,

женщинам — кошмары

Хотеть не вредно? Да, уже ни для кого не секрет, что для большинства мужчин секс важнее, чем для женщин. Причем, как во время бодрствования, так и во сне. В 2009 году ученые из Университета Западной Англии провели анкетирование двух сотен мужчин и женщин в возрасте от 18 до 25 лет и опубликовали занятное исследование. Во первых, если женщин просят рассказать о самом ярком сне, они с большей вероятностью, чем мужчины, вспоминают кошмар. При этом мужские сны гораздо чаще содержат сексуальные сцены, скажем так, с полным контактом.

Прерванный сон хуже, чем бодрствование

Из-за недостатка сна вы можете быть раздражительным — общеизвестный факт. Так же исследователи обнаружили, что физическое состояние будет еще хуже, если ваш сон часто прерывается даже если вы легли пораньше, по сравнению с тем, что вы просто ложитесь спать поздно, но спите, как говорится, нон-стопом. Объясняется это довольно просто: те, кто постоянно просыпается, проводят

меньше времени в глубоком сне (той самой целительной фазе сна).

«Совам» чаще снятся кошмары

В 2011 году турецкие исследователи проанализировали частоту ночных кошмаров по шкале от «0» («никогда») до «4» («всегда») у 264 студентов. В среднем, «совы» набрали 2,1 балла, тогда как средний балл у «жаворонок» составил 1,23. По мнению ученых, такой разрыв не может быть статистической погрешностью. Ученые из лаборатории снов и кошмаров в больнице Сакре-Кер в Монреале провели онлайн-опрос почти 4 000 человек, который также подтвердил тот факт, что появления ночных кошмаров связаны с нарушением циркадных ритмов человека. Всеми виной гормон стресса кортизол, который достигает пика утром прямо перед тем, как мы просыпаемся, то есть в то время, когда мы входим в фазу быстрого сна. Исследователи полагают, что если в этот период сон продолжается, то повышение уровня кортизола вызывает яркие сны, чаще кошмары.

Зимой мы спим дольше.

Люди не впадают в зимнюю спячку, но в снежный день нам сложнее встать с постели — научно доказанный факт. Анализ данных мозговой активности людей из разных географических зон показал, что в северных странах люди спят немного дольше по сравнению с теми, кто живет в теплом климате: 7 часов 20 минут против 7 часов 7 минут соответственно. Сомнологи утверждают, что продолжительность сна в зимний период меняется из-за сокращения светового дня, что сказывается на циркадном ритме. Так что вы теперь знаете, что писать в объяснительной после опоздания на ра-

боту.

Иногда мы спим как дельфины

Известно, что дельфины во время сна отключают только половину своего мозга. Недавнее лабораторное исследование подтвердило подобное явление и у людей. В период глубокого сна мозг некоторых испытуемых показывал большую активность в левом полушарии. По словам исследователей, это остаток стратегии выживания, доставшейся нам от предков. Когда люди находятся в новой среде, левое полушарие может служить «ночным дозором», который экстренно будит спящего в случае опасности.

Мы спим дольше наших предков

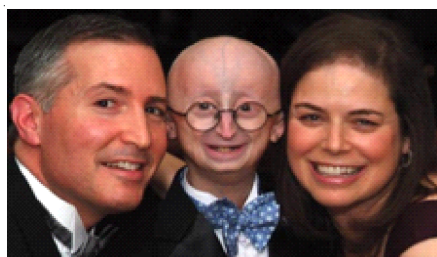
Мы часто слышим, что современные люди тотально не высыпаятся. Однако, на деле все не так. Исследование ученых из Чикагского университета показало, что за два десятилетия доля участников опроса, которые спят более 9 часов в сутки увеличилась с 28% (показатель 1985 года) до 37% (данные 2007 года).

Это не все. Современные технологии и электронные гаджеты часто обвиняют в том, что из-за них человечество так же стало спать меньше. Исследование 2015 года доказывает обратное. Ученые собрали данные о продолжительности сна жителей некоторых африканских племен и обнаружили, что люди в этих обществах спят менее 6,5 часов в сутки. При этом среднестатистический житель мегаполиса спит от 7 до 8 часов в сутки.

Материал к публикации
подготовил **Г.Айзенберг**

Новости медицины

Прогерия — синдром преждевременного старения. “Загадка стареющих младенцев”.



В начале июля в средствах массовой информации появилось сообщение о том, что в Украине умерла десятилетняя девочка от старости. Ребёнок страдал прогерией (др.греч. «сверх» и «старик»), синдромом Хатчинсона - Гилфорда. Это редкое генетическое заболевание, которое характеризуется преждевременным старением. Оно было впервые описано английскими учёными: в 1886 году д-ром Д. Хатчинсоном, а в 1897 году, независимо от своего коллеги, повторно д-ром Г. Гилфордом. Сегодня в мире зарегистрировано около 250 случаев прогерии.

Чаще всего дети, страдающие этой патологией, рождаются нормальными, однако уже к концу первого года жизни у них отмечается задержка физического развития, отставание в росте и массе тела от своих сверстников. В последующем у них всё больше проявляются болезненные черты прогерии, развивается выраженная клиническая картина прогрессирующего преждевременного старения. У пациентов формируется характерный внешний вид: они низкого роста, худые; голова относительно крупная, диспропорциональная, с большим мозговым черепом, с выступающими лобными буграми, с малым, по-птичьи заострённым, лицевым черепом и с признаком пучеглазия; нос клювовидный; нижняя челюсть недоразвита; на голове вырисовывается венозная сеть; выраженное облысение. Кожа истончается, становится сухой, морщинистой, с очагами депигментации; подкожный жировой слой отсутствует,

мышцы атрофируются; возникают плохо заживающие трофические язвы; зубы портятся и выпадают. У пациентов появляются изменения в костно-суставной системе - обнаруживается остеопороз, хрупкость и истончение костей, тугоподвижность суставов пальцев; отмечаются дистрофические изменения внутренних органов и задержка полового развития. При прогерии нарушается жировой обмен, развивается ранний генерализованный атеросклероз с поражением коронарных сосудов сердца, аорты, сосудов головного мозга. Интеллект хорошо сохраняется, онкологические заболевания практически не наблюдаются.

У пациента, по сравнению со здоровым человеком, процесс старения ускорен в 8-10 раз; в возрасте 9-10 лет они выглядят стариками. При детской прогерии продолжительность жизни в среднем составляет около 14-15 лет. “Основные причины летальных исходов - острый инфаркт миокарда, застойная сердечная недостаточность, инсульты”.

Немецкий врач Карл Вильгельм Вернер впервые описал прогерию у взрослого человека. При этом симптомы заболевания проявляются в период полового созревания.

При прогерии в первую очередь возникает “поломка” (нарушения в работе) биологических часов. Биологические часы — это запрограммированный механизм, вмонтированный в организм человека. Он определяет ритм жизнедеятельности, основан на строгой периодичности физико-химических и физиологических процессов, ему подчиняются многие функции организма (тепloreгуляция, артериальное давление, выработка гормонов и др.).

В 2017 году изиологии и медицины была присуждена троим американским ученым - генетикам Джеффри Холлу, Майклу Росбашу и Майклу Янгу. В сообщении Нобелевского

комитета сказано: «они смогли проникнуть внутрь биологических часов и определить механизмы их работы. Их открытия раскрывают то, каким образом растения, животные и люди адаптируют свои биологические ритмы таким образом, чтобы они синхронизировались с изменениями на Земле». Им удалось идентифицировать гены, которые контролируют нормальные суточные ритмы организма.

Регуляция работы биологических часов человека осуществляется на трёх уровнях: 1. на уровне генетического аппарата клеток - крошечного часового механизма, плотно упакованного в каждой клетке; 2. на уровне эпифиза (шишковидной железы), который синхронизирует ритмы всех клеток и вырабатывает гормон мелатонин, замедляющий процесс старения; 3. на уровне гипоталамуса (отделе промежуточного мозга) - высшего центра управления всеми ритмическими функциями организма.

Синдром преждевременного старения возникает вследствие патологии генетических структур клетки.

Во второй половине XX века возникла новая отрасль медицины - хрономедицина (от греч. *хронос* — время). Она исследует взаимосвязь биоритмов с развитием и течением различных заболеваний, разрабатывает новые методы диагностики, эффективные способы лечения и профилактики, с учётом индивидуальных временных особенностей человека. Хрономедицина даёт рекомендации об оптимальном времени проведения плановых операций, лечебных манипуляций и т.д.

(Окончание на стр.10)



Прогерия — синдром преждевременного старения.

“Загадка стареющих младенцев”

Хрономедицина тесно соприкасается с проблемой продолжительности жизни, так как процесс старения - это во многом разлад биоритмики.

Сегодня учёные многих стран мира продолжают углублённо изучать механизм регуляции биологии

(Окончание. Начало на стр.9)

ческих часов человека и синтезировать лекарственные средства для лечения синдрома прогерии. “В ноябре 2020 в США FDA одобрила новый препарат лонафарниб” для применения в клинической практике.

В скором времени, благодаря достижениям современной науки, будут разработаны новые методы лечения и созданы эффективные лекарства для терапии синдрома преждевременного старения.

Арахис (земляной орех). Польза и вред для здоровья человека

Арахис культурный (*лат. Arachis hypogaea* / *нем. Erdnuss*), (другие названия “земляной орех”, “китайский орех”) - южное травянистое растение семейства бобовых. Он является важной сельскохозяйственной культурой, обладает великолепными вкусовыми качествами и целебными свойствами. Называть арахис орехом, в принципе, неправильно - по сути, это не орех, а плод (семя) растения из семейства бобовых.

Арахис - однолетнее растение высотой 30-50 см с сильно ветвистыми побегами. Известно более 60 его сортов. После опыления жёлтых цветов арахиса, его цветоножка удлиняется, наклоняется к земле и проникает в почву, где формируются и вызревают плоды. Поэтому арахис также называют земляным орехом. Плоды арахиса представляют собой вытянутые вздутые скорлупки (напоминают стручки фасоли), рыхлые и хрупкие, покрытые сетчатым рисунком. В плодах находятся семена (ядра/орехи), покрытые коричнево-красной или темно-розовой оболочкой, размером со среднюю фасоль (9—20 мм), в количестве от 2 до 4 орешков в каждой створке.

Родиной арахиса считается Южная Америка, откуда после открытия Колумбом Америки он был завезен в Европу. Арахис долгое время служил едой для бедняков. В начале XX столетия американский агрохимик Джордж Вашингтон Карвер изобрел более сотни товаров и продуктов с добавлением арахиса: напитки, продукты питания, салаты, соусы, кондитерские изделия, косметику, лекарства, красители, мыло и др. Сегодня его выра-

щают в промышленных масштабах во многих регионах мира, а главными поставщиками его являются Китай, Западная Африка, Индия, Северная и Южная Америка.

В семени арахиса сконцентрирован целый комплекс целебных веществ и биологически активных соединений. Химический состав его представлен обилием жизненно необходимых для человека компонентов. Арахис высококалорийный продукт: в 100 г орешков - 660 ккал. Семена его содержат 50% жиров (при совершенном отсутствии холестерина), 30% легкоусвояемых белков и 10% углеводов (сахара, крахмал, пищевые волокна). Они богаты незаменимыми аминокислотами, ценными моно- и полиненасыщенными жирными кислотами, антиоксидантами, полифенолами, сапонинами, клетчаткой и др. В арахисе содержится много различных микро- и макроэлементов (калий, магний, фосфор, кальций, цинк, железо, медь, селен, марганец, кремний), витаминов (группы B, A, D, E, K). Растительное арахисовое масло обладает насыщенным ароматом и вкусом, напоминающим миндальное масло. Различают масло, получаемое холодным или горячим прессованием и рафинированное. Наиболее ценными питательными и лечебными свойствами обладает первый вид этого масла.

В умеренном количестве арахис оказывает позитивное воздействие на организм человека. Он предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта), улучшает деятельность сердца, укрепляет стенки артериальных сосудов,

восстанавливает их эластичность. Земляной орех нормализует жировой обмен, снижает уровень «плохого» холестерина и триглицеридов в крови.

Французский врач Бурдо в 1957 году впервые установил, что арахис помогает остановить кровотечение у больных, страдающих гемофилией, усиливает образование тромбоцитов и способствует свертываемости крови.

Арахис укрепляет иммунитет, помогает восстановлению и обновлению клеток, замедляет процессы старения, способствует выведению вредных вещества из организма. Применение его полезно при больших физических и умственных нагрузках. Исследования, проведенные учёными Сеульского университета, показали, что приём этих орехов снижает риск развития рака толстой кишки.

Арахис улучшает пищеварение, обладает умеренным желчегонным действием, способствует восстановлению функционального состояния печени, создаёт чувство насыщения, полезен при хроническом гастрите.

Земляной орех улучшает обменные процессы в организме. В нём содержится относительно незначительное количество углеводов - всего лишь 7 гр в 100 граммах семени, к тому же они медленнее усваиваются и всасываются, вызывают меньшее и более медленное повышение уровня глюкозы в крови т.е. имеют низкий гликемический индекс (величина, используемая для количественной оценки того, насколько определенная пища повышает уровень глюкозы в крови). Поэтому употребление арахиса в небольшой дозе, (не

(Окончание на стр.11)

Арахис (земляной орех). Польза и вред для здоровья человека

превышающей рекомендуемую для потребления суточную дозу) помогает нормализовать уровень глюкозы в крови у больных, страдающих сахарным диабетом.

Учёные университета в Калифорнии (США) установили, что употребление определённых орехов (арахиса, миндаля, грецкого ореха, кешью, фисташек) стимулирует электрическую активность мозга, в частности гамма-ритма, который участвует в хранении информации, ее восприятии и в процессе обучения. Земляной орех в определённой мере защищает мозг людей старшего возраста от нейродегенеративного процесса. Он улучшает память и способность концентрации внимания, повышает настроение и содействует спокойному сну. Эти орехи стабилизируют гормональный фон организма человека, помогают при бесплодии у женщин и при импотенции у мужчин.

Пользу здоровью человека приносит только рациональное умеренное количество потребления арахиса. Специалисты считают, что около 25 грамм земляных орехов для взрослого человека в сутки является оптимальной порцией (дозой) потребления этого продукта. Источник: (<https://www.fitforfun.de/news/so-viele-nuesse-entsprechen-einer-portion-361610.html>)

Арахис употребляют в пищу в на-

(Окончание. Начало на стр.9)
туральном сыром и жареном виде. Однако большинство потребителей отдают предпочтение термически обработанному продукту. В процессе обжаривания орехов значительная часть полезных свойств сохраняется и они к тому же ещё приобретают несколько другие качества. В жареном арахисе улучшается вкус продукта, увеличивается срок его годности, снижается вероятность заражения его плесневыми грибами. При обжарке увеличивается количество содержащихся в нём антиоксидантов в виде полифенолов; удаляется оболочка покрывающая орехи, которая при употреблении может вызвать у человека аллергические реакции.

Арахисовое масло широко используют в косметологии, оно входит в состав разнообразных кремов, масок, шампуней. При наружном применении омолаживает кожу; способствует процессу её регенерации и выработке в ней коллагена; улучшает качество волос и усиливает их рост.

Несмотря на столь широкий спектр полезных свойств, арахис имеет определённые противопоказания к применению. Нельзя употреблять его при индивидуальной непереносимости продукта и аллергии на него. Арахис довольно сильный аллерген, особенно тонкая оболочка ядер

(надо очистить продукт перед употреблением). Поэтому лицам, страдающим аллергическими заболеваниями или склонным к возникновению аллергических реакций до его употребления необходимо обязательно проконсультироваться с врачом-специалистом.

Арахис ускоряет свёртывание крови. Поэтому лицам с повышенной свёртываемостью крови, склонным к тромбообразованию (страдающим тромбофлебитом, варикозным расширением вен, перенесшим инфаркт или тромбоз) земляные орехи употреблять не надо.

Нельзя его употреблять лицам, страдающим подагрой, панкреатитом, холециститом, а также при острых заболеваниях кишечника и желудка (или при обострении хронических заболеваний). Поскольку арахис высококалорийный продукт с высоким содержанием жира, людям страдающим ожирением употреблять его не надо.

На арахисе при неправильном хранении может поселиться плесневый грибок, который продуцирует токсические вещества. Употребление такого продукта может обусловить серьёзные последствия.

В каждом конкретном случае для решения вопроса о наличии противопоказаний к употреблению арахиса и его дозе следует посоветоваться с лечащим врачом.

Марк Цванг

Встреча «У нас в общине».

Уважаемые члены еврейской общины!

15 августа в 17.00 часов в помещении синагоги состоится встреча с председателем Совета евреев Земли Рейнланд – Пфальц г-ном Авадиевым и раввином Хаимом Грюнфельдом из Цюриха. Гости, обладающие широким диапазоном знаний Торы и еврейской религии, ответят на ваши вопросы. Г-н Авадиев уже неоднократно приезжал к нам в общину с различными лекциями и беседами на интересующие нас темы. Раввин г-н Грюнфельд впервые приглашён в нашу общину для ответов на вопросы, связанные с созданием еврейской семьи, кашрута и на другие, волнующие вас вопросы. После беседы у нас будет возможность пообщаться за чашечкой кофе под музыку группы «Фрейлахс».

Необходимо соблюдение всех противоэпидемических мер: маски, справка о прививках, отрицательный тест, справка о выздоровлении.

Приглашаются все желающие.

Правление еврейской общины.

Доктор дьявола

Можно ли быть личным врачом одного из самых страшных палачей фашистской Германии и при этом остаться великим гуманистом, врачом с большой буквы, человеком, спасшим от смерти более 60 тысяч людей? История Феликса Керстена – мануального терапевта, массажиста и личного врача рейхсфюрера СС Генриха Гиммлера подтвердила, что это возможно. Уже в середине тридцатых годов прошлого столетия в Берлине Феликс Керстен был известным мануальщиком, целителем, врачом, который лечил короля Румынии и немецких аристократов. Он был гражданином Финляндии. В свое время знания получил у тибетских целителей. Один из его учителей вернулся на Тибет и оставил практику своему талантливому ученику. Керстен становится известным в Германии врачом. Ему давали отличные рекомендации. Он брал пациентов, от которых отказывалась традиционная медицина. И он делал ошеломляющие вещи. Короли, их семьи, немецкие промышленники и аристократы записывались в очередь на волшебное лечение сказочного целителя. Керстен женился на немке, купил особняк. Деньги текли к нему рекой.

В это же время к власти пришли нацисты. В Германии и во всей Европе стало тревожно. Нацисты старались контролировать все сферы жизни, подчинить себе и своей идеологии. Стали строить новый порядок во главе с единым вождем-фюрером.

Керстен ничего общего не имел с политикой. Он был врачом. И все-таки остаться полностью в стороне от происходящих в Германии событий ему не удалось. А началось с личного знакомства с Генрихом Гиммлером, на которое Феликс пошел сам.

Ему было известно, что Гиммлер – один из самых ярких сторонников Гитлера. Авторитет его был непрекаемым. Физически это был ма-

ленький тщедушный человечек. Крысиные усики, подслеповатые глазки, вечное пенсне на носу, тонкие безвольные губы. При этом Гиммлер обладал огромными внутренними амбициями. И сделал блестящую карьеру от вечно-го секретаря и знаменосца фюрера до магистра тайного черного ордена СС, который опутал своей паутиной всю Германию и Европу. И по существу стал всемогущим государством СС в нацистском государстве Германия. В дальнейшем он и всю страну хотел превратить в СС. Именно Гиммлер начал мировую войну, обсуждая с высшими избранниками Третьего рейха вопросы завоевания Европы, СССР и всего мира в своей мистической резиденции – замке Вевельсбург. Именно Гиммлер решал еврейский вопрос. Зная эту темную личность можно ответить на вопрос почему немцы уничтожали евреев. Его называли тенью Гитлера, потусторонним существом, воплощающим всемирное зло. Дьяволом.

Почему Керстен сам отправился к такому страшному человеку? Неужели он не понимал, чем это ему грозит и к чему может привести? Понимал, конечно. И очень этого боялся. Но он был врачом. И знал, что Гиммлер страдает от страшных желудочных колик, которые буквально сводят его с ума. Он мог оказаться полезным Гиммлеру как врач, а людям, связанным с прогрессивными силами Германии и других европейских стран, как посредник и информатор, имеющий доступ к самому влиятельному человеку после Гитлера. Власти стали открыто преследовать внутренних врагов, взвалив на них все беды, обрушившиеся на Германию. В качестве этих врагов называли евреев, коммунистов, прогрессивных общественных деятелей, писателей, ученых. Многие из друзей Керстена предлагали ему связаться с Гиммлером для того,

чтобы помочь предотвратить их аресты и преследования.

«Нет, нет, я не хочу туда ехать. Это плохо кончится!» – воскликнул Керстен. «Феликс, ты должен поехать. Просто осмотри его, больше ничего», – настаивали друзья. И он согласился.

19 марта 1939 года, когда доктор переступил порог дома Гиммлера, он был вне себя от волнения. Ему предстояла встреча с дьяволом. Ему не нравилась эта идея. Когда он вошел и поднялся по ступенькам, жена подумала, что больше его не увидит. Люди знали, что так случается с теми, кто входит в контакт с тенью самого фюрера. Перед встречей Керстен поговорил с представителями посольства Финляндии. Они убедили его в важности этого шага. Недоступный ни для кого человек, который тайно влияет на историю Германии и всего мира, должен был приоткрыть завесу полной тайны и стать предметом обсуждения обществу. Чтобы человечество могло узнать об его коварных дьявольских замыслах и по возможности предупредить их. Такая миссия была чрезвычайно важна и опасна. И Керстен согласился, в надежде получить от Гиммлера полезную информацию.

«Спасибо, что пришли, доктор, – сказал Гиммлер. – Возможно вам удастся избавить меня от болей в желудке, которые не дают мне ходить и сидеть». Перед Керстеном сидел больной и усталый человек. И в нем пробудилось сочувствие и гуманизм простого врача. «Я должен провести двухнедельный курс лечения и обследования. Я должен понять, как вам помочь, тогда я скажу, возьмусь ли я вас лечить или нет», – ответил он.

Феликс Керстен положил Гиммлера на спину. Несколько минут массажа, и боли исчезли. Это чудо повторялось вновь и вновь. Видя свою власть над организмом больного, Керстен сказал, что го-

(Продолжение на стр.13)

Доктор дьявола

тов лечить Гиммлера, но при определенных условиях. Гиммлер воскликнул: «Все, что угодно. Скажите, что, и я все сделаю». Так Феликс Керстен стал личным врачом Гиммлера. С этого времени он вел подробный дневник, в котором фиксировал все их встречи. Это бесценное свидетельство для историков.

«Вы должны понять, что вы обычный пациент. Я сам буду приезжать к вам. Я не хочу, чтобы меня вынуждали вступать в какую-нибудь организацию, типа СС, СА, гестапо и т.д. Я должен иметь свободу передвижения. Я гражданин Финляндии», — несмотря на вопиющую наглость врача, Гиммлер вынужден был согласиться с его требованиями. Ведь доктор просто творил чудеса. Когда Керстен накладывал ладони на живот, боль уходила как по волшебству. Рейхсфюрер чувствовал, что воскресает. Он называл Керстена «мой удивительный Будда».

Гиммлер рассказывал Керстнеру такое, чего не рассказывал никому другому. Во время одного из сеансов он заявил, что должна начаться война. Сказал, что врач должен окончательно поселиться в Германии, чтобы Гиммлер могли обеспечить его безопасность. По существу, поставил условие: если не Германия, то тюрьма.

Керстен обосновался в доме к северу от Берлина. Он и его семья стали заложниками Гиммлера. Его козырь был в том, что он освобождал Гиммлера от боли. Владел приемами тибетской медицины. Убеждал пациента вести здоровый образ жизни. Он утверждал, что мысли оказывают непосредственное влияние на здоровье. Иногда он заставлял Гиммлера принимать решения, чтобы облегчить муки совести. Берлинские друзья начинают просить Керстена о помощи.

У врача возникла идея, он решил не брать деньги за лечение, а менять его на освобождение людей. Однажды он сказал Гиммлеру:

(Продолжение. Начало на стр.12)
«Мой гонорар — свобода этого человека!» Гиммлера передернуло. Но он ответил: «Если вы так просите, я выполню это!»

Так Керстен понял, что в его руках находятся жизни людей, он решил облегчать Гиммлеру страдания в обмен на жизни людей. Находясь в логове зверя, он спасал арестованных и преследуемых СС и гестапо. Присутствие Керстена в окружении Гиммлера вызывало сомнения тайной полиции. Его занесли в черный список.

Он был на большом подозрении. Иностранец, который запросто являлся к Гиммлеру, часами оставаясь с ним, и никто не знает, о чем они говорят и что делают. Ищейки гестапо крутились вокруг врача, готовые в любой момент его арестовать. Но власть Гиммлера была непреложной.

Между тем, вермахт продолжал победное шествие. А желудочные боли Гиммлера усилились. Керстен брал огромные гонорары. Ему разрешалось звонить за границу. Только два человека получали почту из-за границы: Гитлер и Гиммлер. Их письма не вскрывали и не просматривали. И врач пользовался почтовым ящиком рейхсфюрера, чтобы получать сведения о тех, кому требовалась его помощь. Он забывает об личной безопасности. Выбирает удобные минуты во время массажа и защищает пленников.

В 1941 году началась война на Востоке. Гиммлер выехал на фронт. Он приказал врачу сопровождать его в специальном бронепоезде. В нем ехали обслуга и врач. У Керстена был шестой вагон, в котором он долгое время прожил, следуя за Гиммлером. Находясь в поезде, он получал информацию в столовой, где обедали офицеры. От них можно было узнать много нового. Потом врач расспрашивал об этом у Гиммлера, узнавал все подробности и передавал своим друзьям. Но о концлагерях ничего не знал. Как

узнал об этом, спросил: «Вы, действительно, истребляете евреев? Так вот откуда ваши страшные боли!» «Да, доктор, но это не ваше дело, никогда не упоминайте об этом». «Неужели вы хотите войти в историю, как палач еврейского народа?»

С этого момента Керстен стал спасать знакомых ему евреев. Доверие палача к доктору росло. Друзья засыпали его письмами о спасении разных людей. Но насчет евреев Гиммлер поначалу был непреклонен. Это вошло в определенный порядок, после каждого сеанса Керстен спасал одного человека. Иногда это был какой-нибудь еврей. Но этого казалось мало, особенно, когда он узнал о существовании газовых камер.

Впервые врач попросил освободить большую группу евреев. Гиммлер так страдал от колик, что согласился выпустить из лагеря смерти 2600 евреев на Швейцарскую границу. Нацисты старались сотрудничать с Красным Крестом, допускали его в тюрьмы, но не в лагеря смерти. С помощью Керстена были спасены сразу тысячи узников. Лед тронулся. Этого удалось добиться втайне от Гитлера.

Керстена вдохновил успех. Он знал, что Гиммлер полностью зависел от него. Оба они видели конец войны. И теперь рейхсфюреру важно было завоевать доверие его будущих подданных, ведь он видел себя преемником Гитлера. Как известно, это ему не удалось. Он умер, прикусив ампулу с ядом, когда его, переодетого в форму штурмовика, поймал английский конвой.

В Конце войны Керстен воссоединился с семьей в Швеции. Люди благодарили за помощь. Более 60 000 тысяч евреев были спасены с его помощью во время войны.

Но удивительное дело, правительство Швеции обвинило Керстена в том, что он нацист. Его хотели выс-

(Окончание на стр.14)

Доктор дьявола

(Окончание. Начпало на стр.12)

лать в Финляндию. Спокойная жизнь Керстена быстро закончилась. Шведы, которым он помогал, обвиняли его в преступлениях и пособничестве фашистам. Швеция забыла о роли Керстена в освобождении евреев. Возможно, потому, что они сами были связаны с нацистами. И тогда врач обратился к королеве Голландии и попросил восстановить его доброе имя. Королева встретила с королем Швеции. «Если вы обвиняете его в преступлении, вы обвиняете и меня», – сказала она. Голландцы наградили его государственной наградой. Швеция все-таки дала ему вид на жительство. Керстен был оправдан. В ноябре 1960 года по пути во Францию, куда он ехал, чтобы получить орден почетного легиона из рук де Голля, Феликс Керстен умер. Но имя этого мужественного врача-гуманиста навсегда останется в памяти тех, кого он спас.

Автор:Ирина Власенко

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 предлагаемому шаблону
- 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

А В Г У С Т

Происхождение честных древ Животворящего Креста Господня:

14 (суббота) 8.30 - исповедь, **9.00** - часы и Литургия

Католический храм St. Bonifatius, Domanenstr., 54295 **Trier**

С 14 по 27 августа - Петров пост

С Е Н Т Я Б Р Ь

Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна:

11 (суббота) 8.30 - 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

Как избежать пандемий в будущем и не заразиться новыми вирусами



Обезопасить человечество от многих вирусных инфекций, с которыми мы столкнулись за последний десяток лет, помог бы запрет торговли мясом диких животных. Джордж Виттемьер из Колорадского университета (США) утверж-

дает, что 75% вирусных заболеваний человека за последние годы связаны с животными. Речь идёт, к примеру, об инфекциях, вызываемых вирусами иммунодефицита человека, Эболы, птичьего и свиного гриппа, а также нового коронавируса SARS-CoV-2. Биолог приводит

оценки, согласно которым среди диких млекопитающих и птиц циркулируют тысячи потенциально опасных для человека вирусов. При этом годовой оборот рынка диких животных в одном только Китае Виттемьер оценивает, как минимум, в 18 миллиардов долларов.



Просто анекдот

☺ ☺ ☺

После свидания с мужем, отбывающим тюремный срок, жена приходит к начальнику тюрьмы и просит дать ее супругу работу полегче.

— У нас еще никто не надрывался на клейке бумажных пакетов, — сказал начальник.

— О да! Но муж говорит, что по ночам он копает еще какой-то тоннель.

☺ ☺ ☺

В похоронном бюро:

С 1-го числа исполнение похоронного марша будет стоять в четыре раза дороже. Для тех, кто не может уплатить по новому тарифу, похоронный марш будет исполняться в четыре раза быстрее.

☺ ☺ ☺

Подойдя к лесу, Штирлиц увидел: голубые ели. Когда он подошел поближе, то увидел, что голубые не только ели, но и пили.

☺ ☺ ☺

Мюллер шел по улице. Неожиданно ему на голову свалился кирпич.

— Вот-те раз, — подумал Мюллер.

— Вот-те два, — подумал Штирлиц, бросая второй.

☺ ☺ ☺

Идет партсобрание. Парторг:

— Абрамович! Почему Вы не выступаете? У Вас, что, нет своих мыслей?

— Почему же, есть.

— Так почему же Вы молчите?

— Я с ними не согласен.

☺ ☺ ☺

Сталину доложили, что обнаружился его двойник.

— Расстрелять! — приказал Сталин.

— А может, сбрить усы, товарищ Сталин?

— Ха-а-а-рошая мысль! Сбрить усы и расстрелять!

☺ ☺ ☺

Армянское радио спрашивают:

— Сколько человек управляют

Советской страной?

— Полтора. Вечно живой Ленин и полуживой Брежнев.

☺ ☺ ☺

У алкоголика взяли кровь на анализ. Через день он получает результат, где написано:

“Гражданин Сидоров, в Вашем вермуте крови не обнаружено”.

☺ ☺ ☺

Муж поздно пришел домой и заметно навеселе.

Жена:

— Где ты был?

— Да у Петьки просидел, в картишки перекинулись.

Жена звонит по телефону:

— Петя, мой у тебя был?

— Да, до сих пор сидит.

☺ ☺ ☺

В ресторане посетитель спрашивает официанта:

— Скажите, пожалуйста, у Вас есть в меню дикая утка?

— Нет, сэр, но для Вас мы можем разозлить домашнюю.

☺ ☺ ☺

Жена:

— На что ты выбросил 1000 песет?

— Ты же знаешь, любимая, деньги, как вода. Туда-сюда — две сотни. Хотел купить тебе цветов за 800 — вот тебе и тысяча.

☺ ☺ ☺

— Боюсь, мистер Смит, что с этого дня Вы должны бросить пить, курить, встречаться с женщинами.

— Но, я ведь мужчина, доктор!

— Можете продолжать бриться.

☺ ☺ ☺

Хозяин предупреждает гостей:

Зуд мудрости

■ Когда речь идет о чужих грехах, мы судьи... Когда о своих, мы адвокаты...

■ Никто не ценит того, чего слишком много.

■ Любовь — это когда кто-то может вернуть человеку самого себя.

■ Не стоит принимать доброту за слабость, грубость за силу, а подлость за умение жить.

■ Единственная разница между хо-

— Ради бога, джентльмены! Только не садитесь на этот диван — он кишит клопами.

— Почему Вы не выкинете его?

— Пробовал, они его назад приносят.

☺ ☺ ☺

— Почему Вам так везет в карты, а на скачках Вы никогда не выигрываете?

— А Вы когда-нибудь пробовали засунуть лошадь в рукав?

☺ ☺ ☺

— Скажите, Миша дома?

— Пока дома.

— Почему пока?

— Вынос тела через пятнадцать минут.

☺ ☺ ☺

В Одессе встречаются двое:

— Ну как?

— Восемь.

— Что “восемь”?

— А что “как”?

☺ ☺ ☺

В Одесский оперный театр приходит певица.

— Скажите, где тут у вас диван, на котором голоса проверяют?

☺ ☺ ☺

Встречаются два одессита:

— Рабинович! Почему Вы не уехали в Израиль?

— А чего мне туда ехать? Мне и здесь плохо!

☺ ☺ ☺

В ресторане официант:

— Мадам, почему Ваш муж залез под стол?

— Это не муж, муж стоит в дверях.