

ZU-EIN-ANDER

ДРУГ К ДРУГУ

Das Monatsblatt wurde im Jahr 1999 von Herrn Paul Kreuzer gegründet. Ежемесячник основан 2-ном Паулем Кройцером в 1999 г.
№5 Май2022(Mai 2022)

Новости Трира



1.Криминальные новости

Во время кражи со взломом рано утром в воскресенье, 15 мая, в пешеходной зоне Трира неизвестные украли не менее 23 мобильных телефонов. По данным следствия, грабители бросили в витрину магазина на Фляйшштрассе цветочный горшок, который стоял перед магазином. Затем они украли с витрины мобильные телефоны на сумму почти 19 000 евро и скрылись».

2.В мае 2022г произошло необычно много ДТП

В субботу, 14 мая 2022 г около 17:25 в Трир-Эранге на улице «Цур Штадтмауэр» произошло дорожно-транспортное происшествие. Автомобиль сбил ребенка, едущего на велосипеде. Ребенок сильно пострадал и доставлен в больницу. Не забывайте одевать шлем!

В пятницу, 13 мая 2022 г., в 12:14 на трассе В 53, недалеко от перекрестка с Шиффштрассе в Эранге произошло дорожно-транспортное происшествие, в котором пострадали два человека - оба водителя. Машины разбиты, травмы небольшие. Один из водителей нарушил правило Vorfahrt.

Мотоциклист (71 год) из Голландии, ехавший в группе с другими мотоциклистами, серьезно пострадал в аварии. Она произошла в воскресенье днем, 15 мая 2022 года, на од-

ном из прилегающих к Триру автобанов. Очень быстро на вертолете пострадавший был доставлен в больницу.

Водитель (30 лет) погиб в серьезном дорожно-транспортном происшествии на В -51 12 мая 2022 года между Таверном и Концем. Причина лобового столкновения так и не установлена. Второй пострадавший с очень тяжелыми травмами доставлен в больницу.

Несколькими днями раньше также две машины врезались в друг друга, один из водителей не справился с управлением и, заехав на виноградники, скатился с горы.

В тот же день фура для перевозки свиней перевернулась. Животные пострадали.

3.Папа Римский Франциск лишил сана священника на пенсии из Трирской епархии.

По данным епархии, мужчина неоднократно был виновен в сексуальных домогательствах.

Священник на пенсии был уволен еще в 1994 году, когда земельный суд приговорил его к условному сроку за сексуальные домогательства к детям. Затем открылись новые факты во время его пастырской миссии за границей в конце 1990-х годов. После заявления в прокуратуру в 2012г епархия возбудила в отношении мужчины внесудебное уголовное преследование в административном порядке. С 2014 года мужчине запрещено заниматься священнослужением, ему также запрещены контакты с детьми и молодежью и выезд за территорию епархии, а также была сокращена его пенсия. Возможно в связи с этим скандалом Трирский епископ Ак-

керман также в сентябре уходит в отставку.

4.Финансирование больниц

В целом государство поддерживает больницы земли Рейнланд-Пфальц на сумму 136 миллионов евро. «Мы инвестируем в расширение и модернизацию стационарной помощи в Земле, чтобы поддерживать и расширять высокий уровень помощи в Рейнланд-Пфальце», — сказал министр здравоохранения Клеменс Хох во время презентации программы инвестиций в больницы на 2022 год. Страховые компании раскритиковали план государственных инвестиций, сообщает Südwestrundfunk (SWR): Фактические потребности в инвестициях намного выше. Деньги планируются направить для Брудеркранкенхаус, Мутеркранкенхаус, а также для больниц Идар-Оберштайна и Прюма.

5 Вся Германия - за 9 евро в месяц: главное о новом проездном билете

Все лето в Германии будет действовать специальный тариф: проездной на месяц за 9 евро. DW собрала в одной статье всю информацию, которую нужно знать об этой акции.

Такого в истории общественного транспорта в Германии еще не было. Немецкое правительство пошло на беспрецедентные меры, выделив 2,5 миллиарда евро на проездные. Такая мера была принята, чтобы смягчить резкое подорожание топлива и рост цен на продукты питания, которые наблюдаются в стране после начала войны России против Украины. Политики надеются, что проездной за 9 евро станет ложкой меда в бочке дегтя и, что многие авто-
(Окончание на стр.2)

Новости Трира 5 Вся Германия - за 9 евро

в месяц:

(Окончание. Начало на стр. 1)

любители в итоге начнут активнее пользоваться общественным транспортом.

Что нужно знать о проездном за 9 евро

С 1 июня передвигаться по Германии можно, купив проездной всего за 9 евро. Для наглядности приведем данные из исследования общегерманского автомобильного клуба (ADAC), которое регулярно анализирует тарифные системы в крупнейших немецких городах. Стоимость единого месячного проездного (нем. Monatskarte) в последнем таком исследовании приведена за 2021 год. Самый дешевый абонемент предлагают пассажирам в баварской столице Мюнхене - 57 евро. Самый дорогой - в Гамбурге: 112,80 евро.

И вот теперь все лето по всей Германии на проездные ÖPNV будет действовать один тариф: 9 евро за месяц, 27 евро за три месяца. Однако колесить по стране с этим билетом можно будет не на всех поездах и автобусах, а только, относящихся к сети ÖPNV. Это сокращенное немецкое название общественного транспорта для поездок на малые расстояния (от нем. Öffentlicher Personennahverkehr) - городского, пригородного, местного. Речь идет об автобусах, трамваях, метро, электричках, речных переправах, водных трамвайчиках и даже канатных дорогах.

Приобрести проездной может любой желающий, в том числе, и туристы. Для детей проездной тоже до-

ступен по специальному тарифу в 9 евро, действующему до 31 августа 2022 года. Дети до шестилетнего возраста во всех городах перевозятся бесплатно, а в Дрездене и Лейпциге - до начала обучения в школе. Студенты в Германии покупают свои особые семестровые проездные - Semesterticket, но и они, как и все остальные, могут воспользоваться теперь льготным тарифом. На практике это будет выглядеть так: все расходы на проездной, превышающие 9 евро, будут возмещены. Такой политики ÖPNV будет придерживаться в отношении всех сотрудников немецких предприятий, обладающих проездным на месяц Jobticket.

По проездному за девять евро можно передвигаться во всех направлениях и совершать любое количество пересадок. Скоростные поезда и поезда дальнего следования в ÖPNV не входят, поэтому для про-

езда на ICE, IC, EC, Thalys, FlixTrain использовать такой проездной нельзя. Приобрести билет можно на сайте Deutsche Bahn (DB), с помощью специальных веб-приложений, в автоматах продажи билетов, а также в центрах продажи билетов DB. Проездной предназначен для поездок внутри Германии, но есть ряд исключений в регионах на границе с соседними странами. Например, с таким проездным можно доехать на региональном поезде в Баварии (BRB) до Зальцбурга и Куфштайна в Австрии. На региональных поездах в Ахене за те же 9 евро в месяц можно будет ездить по определенным направлениям в Нидерланды и Бельгию. Это сделано для тех, кто работает в данных регионах и совершает ежедневные поездки до места работы и обратно.

Материал к публикации подготовила **Е.Вединевская**

Уважаемый Гавриил Дмитриевич!

Сердечно поздравляем Вас с юбилейной датой- 95 – летием со дня рождения. Можно бесконечно долго и с восхищением говорить о пройденном Вами жизненном пути. За годы пребывания в Трире Вы стали одним из любимых лекторов в клубе «Интересные встречи». Благодаря Вашим лекциям, а их было за эти годы более 150, слушатели узнали много нового и интересного. Легкая повествовательная манера, большая эрудиция и юмор всегда привлекали большое количество слушателей. Интеллектность, такт, жизнелюбие и обязательность Ваши отличительные черты. Желаем оставаться таким же ещё долгие годы вместе с Вашей заботливой супругой. Желаем Вам здоровья и счастливого долголетия.

От имени клуба «Интересные встречи»:

Рахиль Савельевна Казарновская и Владлен Быков.

Редакция газеты «Друг к другу» присоединяется к поздравлениям.

Impressum

Herausgeber: Förderung der Integration e.V.

Chefredakteur - W. Tarantul.

Technischer Redakteur - G. Ayzenberg

Redaktion: M. Gluschenko, E. Kostina, M. Tsvang,

L.Saksonov, J. Umansky, E. Вединевская

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

Самый «молодой» праздник В Израиле – «День Иерусалима»



28 числа еврейского месяца ияра, в 2022 году это 29 мая, еврейский народ праздновал «День Иерусалима». С 28 марта 1998 года этот день имеет статус национального праздника, о чем Кнессет принял соответствующий закон, и уже 24 года Израиль считает этот праздник особенно значительным. Почему? Потому, что в этот день под контроль Израиля после Шестидневной войны перешла восточная часть Иерусалима. В ходе битвы за Старый город евреям впервые за две тысячи лет удалось установить контроль над священными местами -Храмовой горой и Стеной плача. Дорогие читатели, я хочу коротко напомнить вам предысторию этого события. 14 мая 1948 г было создано государство Израиль. Иерусалим стал его столицей. Тем не менее, в течение первых 19 лет становления независимости Израиля Иерусалим был разделен, и его восточная часть, где расположена главная иудейская святыня, находилась под контролем Иордании. В соглашении о перемирии Иордания разрешила евреям посещать свой сектор и молиться у Западной стены Иерусалимского Храма(Стены Плача). Но это соглашение не соблюдалось. На протяжении этих лет евреи не имели доступа в Восточный Иерусалим, Старый город.Еврейские жители израильской части Иерусалима постоянно подвергались обстрелам с арабской стороны. В 1967 г напряжение между Израилем и

его арабскими соседями закончилось Шестидневной войной. Этот вооруженный конфликт начался в Иерусалиме, когда иорданская армия открыла огонь по всей границе с Израилем, которая проходила прямо по центру города.За первые дни ожесточенных боев Армия обороны Израиля захватила все иорданские позиции в Иерусалиме и прилегающих к нему районах. 183 еврейских солдата погибли в сражении за Иерусалим, многие были ранены. Ещё раз повторю, что спустя тысячелетия воссоединенный город снова стал столицей молодого еврейского государства. Как заявил в те дни 1967 года генерал Моше Даян: «Иерусалим объединен и никогда не будет разделен». А теперь, дорогие читатели нашей газеты, я хочу обратить ваше внимание на представленные здесь фотографии. Израильский отокорреспондент Давид Рубингер сделал тогда фотографию, которая облетела весь мир. Он запечатлел трех тогда безымянных израильских десантников, первыми вышедших к Западной стене Храма- Стене плача. Их лица стали своего рода символом освобожденного Иерусалима. Их путь к Стене Плача лежал через штурм «Арсенальной Горки», откуда иорданские войска контролировали подступы к Старому городу. Арсенальная горка была настоящей крепостью с системой железобетонных бункеров, связанных туннелями и бетонными траншеями. Израильское командование отказалось при штурме крепости использовать артиллерию и авиацию, чтобы не причинить ущерб религиозным святыням Иерусалима (для сравнения: на момент написания этой статьи в ходе войны в Украине

разрушено 138 церквей). Поэтому десанникам пришлось буквально «в ручную выкуривать из казематов Арсенальной горки, отчаянно оборонявшихся иорданских гвардейцев».Штурм начался 6 июня 1967 г и через четыре часа был закончен. Сегодня имена солдат, которые первыми оказались у Стены Плача, хорошо известны -это бойцы- десантники Цион Карасанти, Ицхак Ифат и Хаим Ошри. Жизненные пути их сложились по разному. Но воинская дружба сохранилась навсегда. На второй фотографии эти же лица, только уже в наше время. Сейчас это уже убеленные сединами люди преклонного возраста, которым по 78 лет. На фотографии 1967 г слева Цион Карасанти.Он был первым десанником, который прорвался к Стене Плача. Вот как он вспоминает об этом: «Я не сразу понял, где я нахожусь, увидев девушку -солдата, спросил о том, где мы находимся. Она ответила, что у стены Храма. Прежде, чем уйти, она дала мне открытку, чтобы я написал своим родителям, что живой. Я думал, что никогда больше не увижу эту девушку. Но спустя много лет я встретил эту женщину». Цион Касанти в мирной жизни - инженер в области электроники. В центре снимка –Ицхак Ифат, в мирное время известный в Израиле акушер -гинеколог, а тогда в дни Шестидневной войны, будучи 24- летним студентом - медиком, он был призван из резерва. Он вспоминает: «В траншеях на Арсенальной горке шел бой за каждый метр. Мой лучший друг был ранен в спину, и иорданец навел ствол, чтобы застрелить его,однако я прикончил врага первым. Вскоре после взятия Арсенальной горки мы вошли в Ста- (Окончание на стр.4)

Самый «молодой» праздник В Израиле – «День Иерусалима»

рый город. Оказавшись у Западной стены, я был очень взволнован тем, что мы сделали в этот день. Я не религиозен, но я понимаю, насколько важно это место для евреев во всем мире». Третий солдат, которого вы видите на фото – это Хаим Ошри, родившийся в Йемене в 1944 г и репатриировавшийся в Израиль вместе с родителями в 1949 г в пятилетнем возрасте. В 1965 г он закончил срочную службу в Армии Обороны Израиля. За несколько дней до Шестидневной войны Хаим Ошри был призван в парашютно-десантные войска из резерва. О тех днях он вспоминал: «Бой за Арсенальную Горку был самым тяжелым испытанием во время войны. Для меня, религиозного еврея, участие в битве за освобождение Иерусалима наполнено особым смыслом: мы молимся три раза в день о Иерусалиме. Я не мог представить себе, каким чудом станет возможность увидеть Стену Храма в первый раз. Это была моя мечта! Это было для нас просто невероятным везением – нас запечатлели на фотографии в этот исторический момент. Это большая честь». Я рассказала только о трех солдатах Армии Обороны Израиля, принимавших участие в Шестидневной войне, но уже можно сделать вывод о том, что какими бы разными не были судьбы защитников этой маленькой многострадальной страны, их объединяла беззаветная любовь к Израилю, его святыням и к Иерусалиму. А теперь мысленно вернемся к 1967 году, к уже объединённой и неделимой столице Израиля. Сразу после победы в Шестидневной войне были предприняты практические шаги для объединения двух частей города. Во-

(Окончание. Начало на стр. 3)
 личные укрепления были разобраны. Руины домов, стоящих на ничьей территории еще со времени войны 1948 г, были снесены. Стены и заборы, разделявшие город, были разрушены. Дороги, перекрытые и разрушенные во время войны, были восстановлены. Границы города расширены, что ускорило его развитие. Иерусалим перестал быть пограничным городом, жизнь в нем стала гораздо безопаснее. В первые же дни после победы в Шестидневной войне Кнессет принял ряд законопроектов, в которых была подведена юридическая база под объединение Иерусалима. Между всеми политическими силами Израиля существует соглашение о том, что ни единство, ни суверенитет Иерусалима не могут быть предметом переговоров. Сейчас не только евреям, но и христианам, и мусульманам обеспечен доступ к собственным религиозным святыням. Поэтому для еврейского мира «День Иерусалима» – это не только праздник, но и символ исторической справедливости, знак того, что мирный диалог с другими народами и религиями, по меньшей мере, реальность. Праздничные мероприятия в этот день проходят по установленным правилам. В синагогах произносят соответствующие этому событию молитвы. В «Арсенальной горке», где происходили основные сражения, и где были особенно большие потери, встречаются бывшие участники этих боёв. На горе Герцля происходит церемония, посвященная памяти воинов, павших в ходе Шестидневной войны. Потом начинается «Марш Иерусалима», когда по всем центральным улицам города с разных концов сходятся представители раз-

личных молодежных организаций с развевающимися государственными флагами Израиля, с песнями и плясками. Они идут к Стене Плача, где происходит главный праздничный митинг. Вечером этого дня к митингу торжественным шествием к Стене Плача присоединяются раввины, министры правительства, депутаты Кнессета, начальник Генштаба Цахала, глава правительства, другие видные общественные деятели. В этот день в Иерусалиме много гостей, которые вместе с жителями города любят его современностью и красотой и желают Израилю и его столице мира и процветания. А поэты, побывавшие в этом замечательном городе, посвящают ему стихи. Мне кажется очень интересным отрывок из стихотворения **Андрея Дементьева:**

Поклон тебе, святой

Иерусалим!

Я эту землю увидеть не чаял,

И мой восторг пред нею

нескончаем,

Как будто я удачливый олим.

А солнце поднимается все выше.

Я с городом святым наедине.

И снова поражаюсь,

как он выжил

В той ненависти, войнах и огне.

Наступит день сюда сойдет

Мессия,

И встав у замурованных ворот,

Он усмехнётся мрачному

бессилью

Своих врагов, не верящих

в приход.

В долине состоится

страшный суд.

Восстанут из могил

Иерусалима

Умершие и нас судить придут.

И только совесть будет

несудима.

М. Глуценко.

Страница поэзии и прозы

Остроумные одностишья

Натальи Резник

Наталья Резник, урожденная ленинградка, начала публиковаться в 2007 году в сетевых журналах и сайтах из интереса и для пробы пера. Ее быстро заметили, и жизнь круто изменилась: стали размещать ее стихи и прозу в сборниках, приглашать на поэтические фестивали, а недавно она издала свой первый поэтический сборник. IsraLove выбрал самые популярные одностишья Натальи Резник.

— Ты думал? А Минздрав
предупреждал...

— Хранила верность в силу
обстоятельств...

— Любить до гроба? Это я
устрою...

— Жизнь — это дар. Но
лучше бы деньгами.

— Забудь меня. Сожги мои
расписки

— Ты шкаф большой, но
антресоль пустая.

— Продам дрова. Недавно
наломала.

— Быть честным хочется...
Но меньше, чем богатым.

— Нет, что вы, я не замуж,
я по делу...

— К чему Вам в вашем
возрасте здоровье?

— Люблю детей!
В хорошем смысле слова.

— Понять хочу, по ком звенит
будильник?

— Да, невесёлым получился
некролог.

— Как вы похожи! Прямо
Ленин с Крупской!

— А ты-то почему меня
не хочешь?

— Кому бы долг супружеский
отдать?

— И все б сбылось!...
Но зазвонил будильник.

— IQ хорош, но мог бы быть
трехзначным...

— Мужчины косяком — и мимо,
мимо...

— И рай не тот, и змеи
мелковаты...

— Наш кот не гадит в туфли —
он брезгливый.

— Тефтеля — это вам не фунт
изюма!

— Украсьте мир
отсутствием своим...

— Под шубой оказалась
не селедка.

— Я проверялся. Вы больны
не мною.

— “Нахал!”- совсем
не значит “Прекратите!»

— Национальность у меня
не очень...

— Путь к сердцу на желудке
оборвался.

— Я выгляжу неплохо,
но не часто.

— И я, как все, противник
конформизма!

— Я всех умней, но это
незаметно.

— Как начинать
беременность приятно.

— И жить не хочется,
и застрелиться лень...

— Что исправлять! Меня
уже родили...

— Заслушался, мадам,
как вы молчите.

— А в письмах Вы казались
мне стройнее...

— Мечтала сдуру стать
ещё умнее.

— Вы с этим умным видом
даже спите?

— Да, я не пью, но я не пью
не это.

— В лягушках вы, царевна,
были краше!

— Хотелось бы кому-нибудь
хотеться...

— Совсем некстати вы
залезли в душу...

— Стихи пишу не в стол,
а сразу в урну.

— Не вас ли стриг безрукий
парикмахер?

— Два дня не сплю, не ем уже
три ночи...

— Ума палата с крышей
набекрень.

— Как я смогла так точно
промахнуться?

— Я ухожу! По сокращенью
штатов.

— Сегодня дел полно!
Во-первых, завтрак...

— Уйду в политику. Там
руки мыть не надо.

Источник: https://isralove.org/load/1-1-0-1565?utm_source=copy

Загадочное сновидение Ахматовой

В ту ночь мы сошли друг
от друга с ума,
Светила нам только
зловещая тьма,
Своё бормотали арыки,
И Азией пахли гвоздики.
И мы проходили сквозь
город чужой,
Сквозь дымную песнь
и полуночный зной,—
Одни под созвездием Змея,
Взглянуть друг на друга не
смея.

То мог быть Стамбул или
даже Багдад,
Но, увы! не Варшава,
не Ленинград,
И горькое это несходство
Душило, как воздух сиротства.
И чудилось: рядом
шагают века,
И в бубен незримая била рука,
И звуки, как тайные знаки,
Пред нами кружились
во мраке.

Мы были с тобою в
таинственной мгле,
Как будто бы шли по
ничейной земле,
Но месяц алмазной фелукой
Вдруг выплыл над
встречей-разлукой...
И если вернётся та ночь
и к тебе

В твоей для меня
непонятной судьбе,
Ты знай, что приснилась
кому-то

Священная эта минута.
Анна Ахматова

Он умер, а с ним ушла эпоха. Ему было за девяносто, он родился до революции и покрыл своей жизнью почти весь XX век, сам став частью его истории. Я несколько раз беседовал с Виталием Лазаревичем и что-то по результатам этих бесед публиковал. Но не все.

А вот теперь решил собрать по крохам неопубликованное, чтобы отдать дань памяти XX столетию и пережившему его человеку.

Когда я последний раз позвонил Гинзбургу, он давно и трудно болел.

— Как самочувствие, Виталий Лазаревич?

— Какое может быть самочувствие в моем положении? Лежу, ни с кем не встречаюсь.

— Ну, когда выздоровеете, мы с вами еще встретимся, — бросил я дежурную ободряющую фразу, которую говорят всем больным.

— Я не выздоровлю. Мне 93 года. И мы уже не встретимся... Только в следующей жизни, сказал бы я, если бы верил в бога. В этом смысле я завидую верующим: им не так страшно умирать... Вообще, это черт знает, что такое! Человек живет так мало! Ну, разве это дело — какая-то сотня лет! Голова еще прекрасно соображает, сознание ясно, а тело уже никуда не годится, и надо умирать...

...Говорить с ним всегда было сплошное удовольствие. Академик относился к таким людям, которых несет — они максимально облегчают интервьюерам жизнь, рассказывая даже о том, о чем их не спрашивают, их речь движется затейливыми тропками ассоциаций, словно лесная тропинка.

— Про меня еще с детства говорили, что я идиот с побочными ассоциациями. Вы потом поубивайте все наши отвлечения от основной линии...

— Поубиваю, поубиваю! Вы, главное, не отвлекайтесь...

А вот теперь оказывается, что эти отвлечения — главное, о чем рассказывал мне Гинзбург...

1. — Сейчас модно ностальгировать о Совке. Типа, товаров было мало, жрать нечего, но зато человека в космос запустили, и наука была на высоте. Идея была у лю-

«Гинзбург» дей...

— Не надо идеализировать советскую науку! Действительно, она в некоторых областях, типа физики и математики была на очень высоком уровне. Ну, это и понятно: от физики коммунистам там нужна была бомба, поэтому и деньги были большие у физиков. Помню, когда американцы впервые взорвали атомную бомбу, у меня зарплата сразу же выросла раза в три.

Но были в советской науке области совершенно провальные, ярчайший пример тому — биология, кибернетика. Другим колоссальным недостатком была закрытость советской науки — почти отсутствие связей с границей, а это приводило к трудностям в обмене научной информацией. Одна из причин тому — засекреченность. Я, например, был совсекретным. Часовой около двери стоял. Такая секретность была, что мне однажды не разрешили даже собственные записи посмотреть, потому что они были засекречены — в том числе, и от меня. До абсурда доходило.

Жили, конечно, бедно. Зато у этой бедности были свои преимущества. В 1955 году в первый раз к нам приехала группа иностранных ученых. Мы на них жадно набросились с горящими глазами. И потом один из тех приехавших, известный физик, вернувшись к себе домой, написал статью, в которой удивлялся: живут русские ученые плохо, в стране тоже далеко не рай, а какие редкостные энтузиасты! Почему? И тут же дал ответ: а у них больше ничего нет!.. Это было глупо сказано, замечательно правильный диагноз! Наука была единственной радостью жизни.

— Вас называют одним из отцов советской водородной бомбы. А много у нее вообще было отцов-то?

— В начале 1948 года делать водородную бомбу поручили Игорю Евгеньевичу Тамму.

Он набирал команду и взял меня, что совершенно нетривиально, потому что моя жена на тот момент сидела. А вот моего друга-физика, которого Тамм тоже включил в свою команду, не допустили. Потому что его жена

когда-то, много лет назад жила в Америке. Нет, она не была американка, она родилась в Баку, отец ее был революционером, потом он уехал, затем вернулся и умер здесь в тюрьме, что стандартно...

А Сахаров, про которого почему-то все думают, что он отец водородной бомбы, попал в команду Тамма совершенно случайно. Он с маленьким ребенком и женой снимал какую-то комнату в коммуналке. И наш директор тогда попросил Тамма включить Сахарова в проект:

«Может, удастся ему комнату под это дело получить?» Так родился великий Сахаров.

Вообще, странно, кто делал Советской власти бомбу! Я — муж врага народа; будущий диссидент и противник советской власти Андрей Сахаров и, наконец, Тамм. Как в этот проект попал сам Тамм, я до сих пор не знаю. Ведь Тамм — бывший меньшевик. Как он не сел, непонятно! Он мне сам говорил, что у него всегда приготовлен сидор с вещами на случай посадки. Тамм гордился, что был участником первого съезда Советов. И на каком-то голосовании мандатами проголосовал против своей фракции. Ленин зааплодировал и крикнул ему: «Браво, Тамм!..» Младший брат Тамма — инженер — был расстрелян ни за что ни про что... Еще Тамма критиковали за идеализм... То есть было, было, за что его сажать. А его назначили делать главную бомбу...

Между прочим, Сахаров и Тамм не очень хотели ехать на объект Арзамас-16. Вызвал их к себе Ванников — заместитель Берии, начальник первого главного управления... Тоже, кстати, интересный человек этот Ванников. Был он до войны министром. Потом его посадили, пытали в советских застенках — все как полагается. А затем началась война. Сталин вызвал Ванникова к себе из лагеря и назначил министром боеприпасов. Ванников, нахлебавшийся лагерей, попросил у Сталина справку и своем освобождении и неприкосновенности. Сталин сел за стол и написал ему охранную грамоту: «Сим удостоверяется, что товарищ Ванников...» Дальше не помню... В общем, что теперь Ван-

ников — хороший человек. Сталин — бывший семинарист, он любил церковные обороты, типа «сим удостоверяется»...

Ну, так вот, этот Ванников был во главе водородного проекта со стороны органов. Вызвал он Сахарова и Тамма и решил послать их работать в Арзамас-16. Но тем не хотелось уезжать из столицы. Мол, у нас тут семьи, туда-сюда... В это время раздался звонок. Ванников взял трубку: «Да, Лаврентий Павлович... Вот они у меня здесь... Нет, они не хотят ехать в Арзамас... Да, да, хорошо, Лаврентий Павлович...» Потом положил трубку и сказал Тамму и Сахарову: «Товарищ Берия очень советует вам принять наше предложение.» И они оба тут же согласились.

Когда мы начали заниматься этой проблемой, нам пришли в голову две идеи, как сделать водородную бомбу. Одна идея пришла в голову Сахарова, другая — в мою. Идея Сахарова, кстати, так и не пошла в дальнейшее производство.

— **А говорят, бомбу водородную Сахаров придумал!**

— Нет. Ведь в чем там трудность была... Нужно, чтобы атомы дейтерия с тритием соединились, и пошла реакция. Как их сблизить? Сахаров предложил свой способ сжатия — с помощью слоев твердого вещества и дейтерия. А я предложил использовать Литий-6. Дело в том, что для реакции нужен тритий — радиоактивный элемент, добывать который страшно тяжело. Вот я и предложил использовать такую реакцию, в результате которой тритий получается сам по себе — уже в бомбе.

И эта идея пошла.

— **А вот еще говорят, что Сахаров первый придумал, как сделать термоядерную станцию.**

— Тоже нет! Идею использования термояда в мирных целях высказал какой-то военнотрудовой по фамилии Лаврентьев, а вовсе не Сахаров. Этот Лаврентьев прислал письмо со своими предложениями в компетентные органы. Оно попало к Сахарову, он мне потом рассказал... Я тогда подумал, что правительство заинтересовано в том, чтобы построить термоядерные

«Гинзбург»

(Продолжение. Начало на стр. 6)
электростанции. Ничего подобного! Им просто был нужен тритий для водородных бомб. Вот ради чего занимались управляемым термоядом!

Я только недавно об этом узнал... Но тогда все воодушевленно говорили, что термоядерная электроэнергия — будущее человечества. Врало, как всегда. Им нужна была только война.

2. — В первый раз я женился, когда мне был 21 год, мы вместе учились в университете.

Молодой, студенческий брак... А в 1945 году я приехал работать в Горьковский университет и встретил там эту ссыльную...

...Первый брак Гинзбурга был относительно скоротечным — ну, конечно, по меркам жизни самого патриарха отечественной науки: он прожил с первой женой 9 лет — 10% жизни.

Судите сами, много это или мало... А потом пришла настоящая большая любовь. Которая никого не пощадила: Гинзбург разрушил семью — развелся и сразу женился. Его не могло остановить ничто. Ни то, что его новая женщина — Нина Ермакова была врагом народа, ни наличие у Гинзбурга дочери от первого брака. Впрочем, разрыв с дочерью Гинзбург

переживал тяжело и даже полвека спустя, рассказывая об этом, плакал. Детей бросать всегда больно... Но новая любовь была еще больнее.

— Да, женился, хотя все отговаривали. Нехорошо было для члена партии жениться на ссыльной. Могли самого посадить.

Вообще, привязанность Гинзбурга к Нине удивительна. Он не только не побоялся жениться на ссыльной, что сулило массу неприятностей, но и по полной программе эти неприятности разгребал всю жизнь.

После войны Гинзбурга в составе команды ученых послали в Бразилию на научную конференцию по астрономии. «Дальнобойных» самолетов тогда не было, и ученые плыли в Южную Америку на корабле. Вот как рассказывал об этом один из участников поездки:

«Всю дорогу Гинзбург ныл, думая

только о своей Нине, с которой оказался в первой разлуке.

Тщетно я пытался вывести его из этого состояния, обращая внимание на неслыханные красоты тропиков. Так он ничего там и не увидел. А в каком ужасном состоянии он был позже в Москве, когда до него дошла весть, что старенький, безмерно перегруженный пароход, на котором Нина вместе с другими работягами пересекала ежедневно Волгу, в середине великой реки перевернулся — а это было в ноябре, по Волге шла шуга. Три страшных дня он считал её погибшей — как он пережил это, я не знаю. Погибло несколько сот человек. Спаслись считанные единицы — в числе их была Нина, переплывшая в самом широком месте ледяную Волгу — она была превосходной спортсменкой! Её тогда приютили и отогрели незнакомые люди. Нельзя даже представить, что испытал Виталий Лазаревич, увидев её как бы воскресшей.

— **А за что ваша жена сидела?**

— О, это своя история! Отец ее был старый коммунист, умер, в тюрьме, естественно...

А ее подмели в какую-то очередную компанию — за покушение на товарища Сталина.

Она просто жила на Арбате... Группу людей тогда обвинили в том, что они устроили заговор, и из ее окна планировали стрелять в товарища Сталина: Сталин периодически ездил по Арбату. Знаете, что мою будущую жену спасло? Чекисты не позаботились проверить, а окна ее комнаты на самом деле не выходят на Арбат! Это ее и спасло: всем дали 10 лет, а ей только 3 года.

— **За что?**

— Ну что вы, в самом деле! — Вскипел Гинзбург, услышав от меня этот вопрос. — «За что...» Эти люди всегда обижаются, когда спрашиваешь «за что?» За то, что на Арбате жила. Статья 58-10. Она даже ничего не подписала, хотя ей десять дней не давали спать. Я потом долгое время не мог жену прописать у себя в Москве, она так и жила в Горьком. Год за годом мне отказывали в прописке жены. Я ходил к ди-

(Окончание на стр. 8)

ректору института академику Вавилову, он исправно подписывал ходатайства, а в личной беседе говорил: ты знаешь, я сам сестру жены никак не могу прописать, она ссыльная, сейчас в Ростове.

Потом директором нашего института стал академик Скобельцин. Я пошел с ходатайством и к нему. И он тоже подписал мое прошение. А потом сказал: «Виталий Лазаревич, у меня у самого брат сослан, и я никак не могу его прописать в Москве».

А когда Великий Вождь и Учитель наконец откинулся, жене разрешили приехать в Москву, потом реабилитировали. Причем, серьезно так было все обставлено — в ее комнатку на Арбате пришел офицер КГБ с понятиями, и они составили акт о том, что ее окно не выходит на Арбат.

...Но читатель должен знать, что при социализме полной реабилитации не бывает. Поэтому и после эпохи «реабилитанса» Гинзбург продолжал страдать «по линии жены».

— Над нами постоянно издевались. Я после 1955 года уже не имел никакого отношения к бомбе, но меня все время не выпускали за границу, причем в самом издевательском стиле.

В последний раз не выпустили в 1984 году. Я член многих мировых академий, и в тот раз меня с женой пригласила датская академия. Я подал бумажки на выезд, а через некоторое время мне сообщают: вас пустили, а жену нет. Запретили, видимо, как бывшей ссыльной.

А может, боялись, что я с ней там останусь, сбегу от гуманной Совдепии... И я тогда не поехал! Мне звонил президент Академии Александров: «Почему это вы отказываетесь ехать? Я же езжу без жены!» — «А я не хочу!...»

Вот такая вот удивительная семейная пара... Каждый раз, когда я звонил Гинзбургу и слышал в трубке смешливый голос его супруги, то как-то не сразу ассоциировал эту бодрую старушку с той самой Ниной, которую ночами допрашивали смелые чекисты, которая плыла по ледяной волжской шуге и которая полжизни прожила вдали от любимого мужа, без осо-

«Гинзбург»

(Окончание. Начало на стр. 10)
бой надежды встретить старость вместе...

— **Вы, по моим наблюдениям, человек прямой и резкий. Что думаете, то и лепите.**

Как вы уцелели при Сталине, я просто удивляюсь.

— Не вы один. Я и сам удивляюсь. Это бомба меня спасла, иначе от косточек моих давно бы следов не осталось. Ведь грехов много у меня было, помимо длинного языка и того, что женился на ссыльной. Меня еще в низкопоклонстве обвиняли. Здесь история такая...

Я никогда не признавал всякую сволочь. Был такой ученый Иваненко. Я его в свое время уличал в каких-то темных делах... Он за это на Тамма написал донос, на меня написал.

А у Иваненко работал некий Шпендрик. Этот Шпендрик готовил статью в газету против тех ученых, которые не поддерживали Лысенко. Иваненко пришел к Шпендрику и сказал:

физики меня просили ударить по Гинзбургу, потому что он не признает великую советскую науку и часто ссылается в своих трудах на статьи зарубежных ученых, ударь-ка по Гинзбургу... Шпендрик выполнил указание руководства. И «Литературная газета» от 4 октября 1947 года — в мой день рождения! — опубликовала статью, в которой я упоминался как низкопоклонник перед Западом. В тот же день меня должны были утверждать профессором на ВАКе, там выступил Иваненко и сказал: как можно такого человека делать профессором! И меня не утвердили. А потом долго и в приказах по министерству, и в газетах склоняли. А философ-академик Митин потом в «Литературке» еще две статьи опубликовал, где обвинял меня в идеализме.

Чудом остался цел, ей-богу! Это я вам рассказываю, чтобы просто напомнить тем, кто тогда не жил, как тогда жилось. А то много в последнее время повыскакивало страдателей по прежним временам...

— **С прежними временами понятно. А можете сделать прогноз на будущие времена?**

— Как XX век был веком физики, так XXI век станет веком биологии. Генная инженерия как вперед продвинулась!.. Был бы я сейчас молодым, пошел бы не в физики, а в биологи.

Там сейчас такие успехи, что даже прогнозировать их на долгий срок не рискну.

— **Неужели физике наступил конец?**

— Макс Планк... Знаете такого немецкого физика? Ой, тоже трагическая судьба...

Несчастный старик. Первый сын погиб на войне, второго расстреляли за то, что он участвовал в покушении на Гитлера. Родился Планк в 1858 году. Когда ему было лет двадцать, он пришел в лабораторию к своему профессору Филлипу Калли за советом, чем ему дальше заниматься — физикой или играть на пианино. Планк был хорошим пианистом и колебался — стать ли ему профессиональным музыкантом или ученым.

И профессор Калли сказал: «Жалко мне вас, молодой человек. В физике все уже сделано, вам останется только стирать пыль вот с этих приборов...» Это было до открытия радио, до открытия электрона, до открытия радиоактивности — до всего!

Только ограниченные люди думают, что когда-нибудь наступит конец физики.

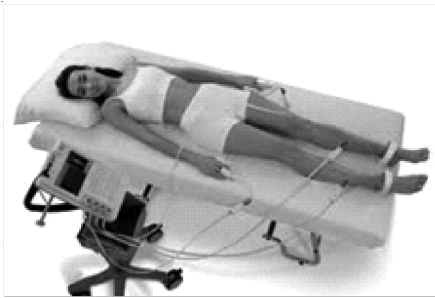
Не забудьте — наука страшно молода. В отличие от христианства, которому 2000 лет, науке — всего 400. Всего 400 лет назад великий Кеплер считал, что звезды заморожены в неподвижную твердь из льда. Как мы продвинулись всего за 400 лет! Только на моей памяти, за одну жизнь сколько изменилось! Когда мне было 16, открыли нейтрон и позитрон. Без них даже думать о современной физике невозможно. А это было всего лишь в 1932 году.

Представляете, сколько еще у нас всего впереди? Целая вечность!..

Автор: Александр Никонов

Источник: [Гинзбург, а не Сахаров - ayg36rig@gmail.com - Gmail \(google.com\)](mailto:ayg36rig@gmail.com)

Современный компьютерный метод анализа состава тела человека (биоимпедансометрия) и возможности использования его в медицине.



Организм человека состоит из основных компонентов - белков, жиров, углеводов, воды и минеральных веществ. Гармоничное, сбалансированное содержание их в теле – важный фактор, определяющий здоровье, трудоспособность и хорошее самочувствие. Данные о составе тела помогают в диагностике ряда заболеваний, способствуют формированию оптимального направления в проведении лечебных и профилактических мероприятий. Сегодня наиболее высокоинформативным и перспективным методом исследования состава тела человека является биоимпедансометрия (БИА). Этот компьютерный, неинвазивный, безвредный диагностический метод широко используют в различных областях медицины.

Некоторые данные о составе тела человека.

Организм человека – это целая биологическая Вселенная, состоящая из десятков миллиардов клеток ($10^{13} - 10^{14}$). Четыре главных химических элемента кислород (O), углерод (C), водород (H) и азот (N) составляют основную массу тела (96 %). У взрослого человека весом 70 кг на долю кислорода приходится 44 кг, углерода - 14 кг, водорода - 7 кг, азота - 2,7 кг, кальция - 1 кг, железа - 3 гр. Содержание: жира в организме женщины составляет от 18% до 26% массы тела, а у мужчин —

от 10% до 18%; белка – от 15 до 20%; углеводов - 1%; минеральных веществ - около 6 %.

Средняя длина тела (в Европе) взрослой женщины - 168 см, взрослого мужчины - 176 см, а средняя площадь поверхности тела 1,9 м.кв.

У взрослого человека количество крови составляет 6 - 8% веса тела; число эритроцитов (красных кровяных телец) около 25 миллиардов, общая их поверхность - 4000 м.кв. длина кишечника - приблизительно 8м, а общая его поверхность – около 300 - 400 м.кв.; число всех костей – примерно 206; поверхность лёгких - 75 - 80 м.кв

У взрослого человека весом 70 кг примерный вес отдельных органов составляет: сердца - 300 г, головного мозга - 1,3 кг, печени - 1,7 кг, пищеварительного тракта - 2 кг, обеих почек - 300 г, кожи и подкожной клетчатки - 6,1 кг.

У мужчины среднего веса на скелет приходится 15% массы тела, а у женщины - около 12%. Усреднённые границы костной массы для женщин весом от 50 до 75 кг – 2,23 кг, а для мужчин весом от 65 до 95 кг – 3.31 кг.

Число мышц у человека – более 600.

Средние показатели скелетно – мышечной массы составляют: 45% от массы тела у мужчин и 35% - у женщин.

Количественный показатель жировой массы может быть разной в зависимости от пола, возраста и расы. Жировая ткань в организме выполняет важные физиологические функции: участвует в обменных процессах – поддерживает уровень свободных жирных кислот и триглицеридов в крови, служит энергетическим резервом, обеспечивает теплоизоляцию тела, играет роль эндокринной железы - продуцирует ряд гормонов (эстрогены, лептин, резистин).

«Висцеральный жир — это тип жира, который накапливается в

брюшной полости и располагается рядом с жизненно важными органами, включая печень, желудок и кишечник. Избыточное накопление этого жира значительно увеличивает выработку воспалительных цитокинов и гормона резистина. Всё это приводит к хроническому воспалению в организме, а оно, в свою очередь обуславливает развитие различных заболеваний.

Средний диапазон содержания воды в организме

(количество внеклеточной /кровь, лимфа/ и внутриклеточной жидкости) составляет для женщин от 45 до 60%, а у мужчин - от 50 до 65%. Этот параметр изменяется с возрастом: в более молодом он более высокий, чем у пожилого человека. По показателю внеклеточной жидкости можно судить о задержке жидкости в организме (наличие отёков или предрасположенности к ним) либо о сгущении крови при её недостатке; в норме её количество составляет 40-45% от общего количества жидкости. Без регулярного поступления жидкости наш организм существовать не может. Если без пищи человек может прожить больше чем месяц, то без воды только 3-4 дня.

Принцип метода компьютерной биоимпедансометрии (БИА) БИА - это метод анализа состава тела и скорости обменных процессов, основанный на измерении электрического сопротивления (импеданса) тканей организма. С этой целью применяется слабый переменный ток высокой частоты, но малой мощности, а также используются данные антропометрии (измерения основных показателей организма человека: роста,

(Продолжение на стр.10)



Современный компьютерный метод анализа состава тела человека

(биоимпедансометрия) и возможности использования его в медицине.

веса, окружности талии и бёдер и др.). Метод даёт возможность измерять также импеданс участков тела – в разных частях организма. Известно, что электрическое сопротивление жировой ткани выше, чем других тканей, содержащих жидкость, то есть она обладает высоким импедансом. «Например, электрическое сопротивление безжировой массы тела в 20 раз, а мышечной ткани в 5 раз меньше, чем жировой; костная ткань по величине данного параметра превосходит жировую в 10 раз; жидкости и полые органы имеют низкий уровень сопротивления. Таким образом, на основании полученной разницы в показателях импеданса и проводится количественный расчет состава тканей тела человека».

При проведении биоимпедансометрии врач получает более 60 различных показателей о составе тела, в том числе, параметры жировой массы, количества висцерального жира, тощей (свободной от жира) массы, активной клеточной массы, скелетно-мышечной массы, минеральной массы, массы общей и внутриклеточной жидкости, основного обмена, фазового угла, биологического возраста, индекса массы тела, сегментарной массы мышц, сегментарных жировых отложений и др..

Активная клеточная масса (часть нежировой массы тела, включающая в себя мышцы, внутренние органы, мозг и нервные клетки) является показателем для оценки основного обмена веществ. Она «играет роль своеобразного мотора - чем больше ее количество, тем выше уровень основного обмена веществ, тем больше жировой ткани будет «сжигаться» в процессе снижения веса.

Основной обмен веществ (ккал) – «энергетические потребности организма за 24 часа в состоянии полного покоя, обеспечивающие функции всех органов и систем, поддержание нормальной температуры

(Продолжение. Начало на стр.9) тела. Используется для расчета суточного рациона питания».

Индекс массы тела (ИМТ). Формула расчёта: вес в кг разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат ($ИМТ = \text{вес в кг} / \text{рост в м}^2$). При индексе массы тела: меньше 16 - выраженный дефицит массы тела; 16 – 18,5 — дефицит массы тела; 18,5 – 25 – норма; 25 – 30 — избыточная масса тела; 30–35 - ожирение первой степени; 35 – 40 — ожирение второй степени; 40 и более — ожирение третьей степени.

Показатель соотношения объёмов талии и бёдер для определения объема жировой массы (в норме < 0,5 / у пожилых < 0,6). Объём талии в норме не должен быть более 102 см у мужчин, а у женщин не более 88 см.

Фазовый угол биоимпеданса отражает состояние клеток организма, работоспособность, выносливость и особенности обмена веществ; опережение или отставание биологического возраста от хронологического, Высокий показатель – у спортсменов и физически крепких людей, низкий - говорит о наличии хронических заболеваний и гиподинамии.

Для осуществления БИА необходимо соответствующее оборудование - биоимпедансный анализатор, который подключен к компьютеру, обеспеченному специальной программой. Перед началом исследования обязательно учитывают возраст и пол пациента, проводят антропометрические измерения. К телу обследуемого прикрепляются электроды, подключённые к аппарату, через которые пропускают слабый ток.

Первые биоимпедансные анализаторы появились в 1970-х годах в США. Сегодня созданы разнообразные аппараты для БИА: профессиональные сканеры-анализаторы, стационарные, упрощённые биоимпедансметры, электронные наполь-

ные весы (для определения состава тела в домашних условиях), простые анализаторы жировой массы. Они широко используются в различных областях медицины, фитнесе, индустрии красоты. **Применение биоимпедансометрии в медицинской практике, в фитнесе, в эстетической медицине и косметологии.** ИА помогает судить о физической форме пациента, о состоянии жирового, белкового обмена и водного баланса; оценить риск развития или наличие различных заболеваний (сердечно - сосудистой, эндокринной и костной системы, патологии печени и почек, онкологии и др.); определить резервные возможности организма; разработать индивидуальную программу снижения веса. Он служит средством мониторинга при диализе и потери крови.

Избыточное количество жира может возникнуть вследствие нарушения обменных процессов, патологии эндокринной системы, чрезмерного потребления высококалорийной пищи, недостаточной физической активности. Это может обусловить развитие ожирения, гипертонии, заболевания сердца, сахарного диабета и др.

Лучшим методом контроля за эффективностью лечения ожирения является биоимпедансометрия. При неправильной диете и образе жизни в процессе похудения вес может снижаться за счет мышечной массы и воды вместо жира. У женщин с дефицитом жировой ткани может возникнуть нарушение баланса половых гормонов (жировая ткань участвует в синтезе эстрогенов).

Избыточное количество висцерального (внутреннего) жира является риском развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сахарного диабета 2 типа, онкологических заболеваний, обменных полиартритов, желчно-каменной болезни и др.

Определение уровня воды в организме позволяет оценить состояние

(Окончание на стр.11)

Современный компьютерный метод анализа состава тела человека

(биоимпедансометрия) и возможности использования его в медицине.

водного баланса, наличие скрытых отеков, эффективность применения мочегонных средств. БИА помогает выяснить локализацию скопления лишней жидкости: внеклеточной (вследствие: задержки воды в организме из-за потребления пищи с повышенным содержанием поваренной соли, предменструального синдрома, заболеваний сердца или почек) или внутриклеточной (при почечной недостаточности, ожогах, отравлениях, полиорганной недостаточности).

Уменьшение активной клеточной массы (АКМ) может говорить о заболеваниях внутренних органов, о недостатке белка в рационе пи-

(Окончание. Начало на стр.9)
 тания или нарушении его усвоения. Очень важно, чтобы в процессе похудения снижение веса происходило именно за счет жировой ткани, а количество активной клеточной массы оставалось неизменным.

Снижение костной массы может указывать на наличие остеопороза и о повышенном риске переломов.

Биоимпедансометрия - высокоинформативный метод, который активно используют в современной медицине.

БИА показан также людям, желающим провести коррекцию массы своего тела, оценить уровень физической нагрузки, проследить

динамику изменений мышечной массы и выбрать оптимальный метод похудения.

В эстетической медицине и косметологии этот метод исследования используют для определения распределения жировой массы по телу, локализации жировых отложений - «проблемных» частей тела, для корректирования фигуры, для подбора сбалансированного питания.

Проведение биоимпедансометрии противопоказано беременным женщинам и людям, у которых имплантированы какие-либо электронные устройства, например кардиостимуляторы и др. . .

Марк Цванг

У жировой ткани выявили уникальные защитные свойства

Калифорнийский университет установил, что жировая ткань у женщин производит защитный эффект против некоторых тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний. Был проведен анализ почти 11500 человек, за которыми следили в течение 15 лет. Добровольцы были разбиты на четыре группы в зависимости от состава тела.

Так, в первую группу попали люди с низкой мышечной массой и низким процентом жировой ткани, во вторую - с низкой мышечной массой и высоким процентом жировой ткани, в третью - с обилием мышечной массы и низким процентом жировой ткани, а в четвертую - с высоким объемом мышечной массой и высоким процентом жировой ткани. Для каждой группы установили показатель смертности вследствие сердечно-сосудистых заболеваний.

В итоге у женщин с высоким показателем мышечной массы и высоким процентом жировой ткани риск смерти от сердечно-сосудистых недугов оказался на 42% ниже, чем у женщин с низкой мышечной массой и низким процентом жировой ткани. По словам ученых, для женщин основной защитный эффект связан именно с объемом жировой ткани.

Новости медицины

Притом, у мужчин риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний связан, в первую очередь, с объемом мышечной массы. Если и мышц, и жировой ткани много, то этот риск снижен на 26% по сравнению с теми, у кого мало и мышечной, и жировой ткани. В том случае, если мышечной ткани много, а жировой - мало, риск смерти снижался на 60%.

Источник: <http://www.medlinks.ru/article.php?sid96955>

iDnes (Чехия): чудеса человеческого тела. Интересные факты. Организм человека — чрезвычайно сложная машина, в которой тысячи маленьких “шестерёнок”, о которых мы даже и не подозреваем, пишет iDnes. Автор статьи **Зденька Секретова (Zdeňka Sekretová)** рассказывает, на что способно тело человека.

Кислота в желудке растворяет даже бритву

Вы, конечно, знаете, что пища в желудке переваривается с помощью желудочных кислот. Однако вас, по-видимому, удивит, что они способны растворить не только пищу, но даже бритву — настолько они сильны. Поэтому стенки желудка обновляются каждые три дня, а иначе кислоты в итоге переварили бы и сам желудок. Кстати, он очень

усердно трудится. В среднем человек съедает за свою жизнь около 30 тонн пищи.

Сердце делает около 300 миллиардов ударов

У вас тоже иногда учащается сердцебиение? Если вы женщина, то не удивительно. Ваше сердце стучит быстрее, чем у мужчин. За жизнь этот орган делает около 300 миллиардов ударов и перекачивает около 180 миллионов литров крови. Мало того, аорта, в которую сердце вкачивает насыщенную кислородом кровь, по диаметру почти не уступает садовому шлангу.

В теле сто тысяч километров артерий, вен и капилляров, что вдвое больше окружности Земли.

Глаз распознает около 500 оттенков серого цвета.

Что касается наших органов чувств, то тут первенство опять-таки держат женщины. У них нюх лучше, чем у мужчин. Нос человека способен распознавать невероятное количество разных запахов. По мнению некоторых специалистов, их триллионы. У каждого человека есть свой собственный запах, за исключением однойцевых близнецов.

Вообще глаз человека удивляет по многим причинам. Например, знае-

(Окончание на стр.12)

О количестве необходимых мышц для различных усилий
(Окончание. Начало на стр.11)

те ли вы, что глаз способен различить до 500 оттенков серого цвета?

Угадайте, какая кость в теле одна из самых твердых? Это бедренная кость, которая крепче железобетона. Чтобы сделать шаг, человек задействует 200 разных мышц. Чтобы засмеяться, достаточно 17 мышц, а если вы хмуритесь, то используете 43 мышцы.

Утром мы примерно на один сантиметр выше, чем вечером. Днем хрящи между костями сжимаются. Бациллы летят изо рта со скоростью 160 километров в час.

Когда человек чихает, из его рта вылетают бациллы со скоростью, достигающей 160 километров в час.

В течение жизни мы производим почти 35 тысяч литров слюны - таким количеством можно легко заполнить целых два больших плавательных бассейна.

Кроме того, люди сильно потеют. Только на ступнях у нас около 500 тысяч потовых желез, которые способны выделить за день более пол-литра пота. Да, вот было бы болото

в сандалиях.

Люди с голубой кожей существуют на самом деле

Синеватая кожа, напоминающая кожу аватаров, — следствие метгемоглобинемии. Токсичные вещества вызывают у этих людей окисление гемоглобина, то есть кровь сильно окисляется и кожа приобретает синеватый оттенок. Болезнь была описана в 60-е годы прошлого века на примере “голубой семьи” Фугейтсов из Кентукки. Ее члены доживали до 80 лет, и нарушение передавалось от поколения к поколению.

Что еще вы, возможно, не знаете?

Мозг образован почти ста миллиардами нейронов. Нервные импульсы из мозга и обратно поступают со скоростью 270 километров в час.

В теле человека самая сильная мышца — язык, а самая быстрая — глазная, благодаря которой моргают веки. Кстати, женщины моргают в два раза чаще, чем мужчины.

Левое легкое чуть меньше правого, поскольку делит место с сердцем.

Каждый день гибнут два миллиона красных кровяных телец. Жизнь одного красного кровяного тельца составляет 120 дней.

На каждом квадратном сантиметре тела находится около пяти миллионов бактерий. Женщины сжигают жир медленнее, чем мужчины (вот такая несправедливость!).

Самая большая клетка — женская яйцеклетка (один миллиметр), а самая маленькая — мужской сперматозоид (48 микрометров).

Раньше ученые думали, что аппендикс не имеет никакого функционала. Но потом выяснилось, что благодаря ему в теле появляются новые полезные бактерии, которые нужны, например, когда наш организм ослаблен после лечения антибиотиками.

Дети всегда рождаются с голубыми глазами.

Ногти на руках растут в четыре раза быстрее, чем на ногах.

Люди — единственные создания, которые способны выделять слезы, вызванные эмоциями.

После 60 лет храпят 60% мужчин и около 40% женщин.

Источник: <https://inosmi.ru/20220401/telo-253636752.html>

Материал для публикации подготовил **Марк Цванг**

Лион Фейхтвангер...я не немецкий писатель.

Уже будучи в Америке Лион Фейхтвангер давал откровенное интервью о себе. И журналист спросил его: - Вы великий немецкий писатель, представитель плеяды наиболее талантливых европейских писателей, но все чаще и чаще Вы начинаете писать не об общечеловеческих темах, близких каждому читателю, а об узкой, еврейской теме. Почему это так? Вы ведь не местечковый еврейский писатель, рожденный в черте оседлости. Вы не Шолом Алейхем, описывавший местечковую жизнь...

Фейхтвангер горько усмехнулся. Ком встал у него в горле. Он не мог говорить. Лишь через минуту он ответил: - Начну с того, что

я не немецкий писатель, а еврейский писатель, пишущий, к великому сожалению для себя на немецком языке... Я бы многое отдал, чтобы писать на иврите, но иврита я не знаю так, чтобы писать на нем. Действительно, в начале мы все пытаемся быть интернационалистами, мультикультурными и людьми нового века и новых идей... Но потом дым заблуждений рассеивается, и ты остаешься тем, кто ты есть, а не тем, кем ты пытался стать. Да, я пытался быть немецким и европейским писателем, но мне не дали им стать, а сегодня, я уже не хочу им быть...

Рано или поздно тебе говорят: не лезь не в свое. И тогда я иду туда,

где мое. И пишу о моем. Так спокойнее. Так лучше. Для всех. И это происходит далеко не всегда потому, что я или кто-то другой этого хотел. Нет. Просто так распоряжается жизнь... И наши соседи... Немцы, австрийцы, французы, венгры, поляки... Они не хотят чтобы мы лезли в их жизнь и в их культуру... Поэтому куда спокойнее писать о древней Иудее, или об испанских морранах, или о моих братьях в Германии... Рано или поздно, если ты сам не вернешься в свой дом, то тебе НАПОМНЯТ, кто ты и вернут тебя в него, те, кого ты совсем недавно считал своими братьями...

СОЧЕТАНИЕ *a la ROSSINI*

Вот уже 8 десятилетий будоражит умы исследователей и поклонников творчества великого композитора вопрос: почему в возрасте 37 лет на пике карьеры и славы композитор вдруг перестал писать музыку и уехал в Париж?

Джоаккино Россини еще при жизни назвали величайшим композитором своего времени. Всеобщее признание принесло и материальное благосостояние.

Россини отличался скоростью написания и удивительной плодотворностью (только опер более 40!). Так гениального “Севильского цирюльника” он создал всего за 13 дней!

Еще в 1824 году, когда Россини было всего 32 года, Стендаль сетует, что он «уже написал слишком много или, скорее, написал слишком быстро». Может быть причина в том, что композитор попросту иссяк?

Но для Россини это не стало трагедией. «Выдающийся человек просто сменил одно великое искусство на другое — музыку на кулинарию» . (Петр Вайль)

«Я ищу музыкальные мотивы, а моему внутреннему взору представляются только пате, трюфели и тому подобные вещи».

«Желудок – это дирижер, который управляет огромным оркестром наших страстей. Пустой желудок для меня как фагот, который рычит от недовольства, или флейта-пикколо, которая выражает свое желание в визгливых тонах.

Полный желудок – треугольник удовольствия или барабан радости. Есть, любить, петь, переваривать – по правде говоря, это и есть четыре действия комической оперы, которую мы называем жизнью. Тот, кто позволит ей пройти без наслаждения ими, –

не более чем законченный дурак»

- писал сам Россини

Для него музыка и кулинария были равноценны.

Так знаменитая ария Танкреда Di Tanti Palpiti получила известность под названием «рисовая ария», поскольку Россини написал ее во время приготовления ризотто. В его репертуаре есть и «музыка для обедов» – небольшие миниатюры под названием «Миндаль», «Четыре закуски», «О, горошек!»

По его собственному признанию, плакал он всего три раза в жизни – когда освистали его оперу, когда он слушал Паганини и когда случайно уронил в озеро блюдо с индейкой.

К жареной индейке с трюфелями композитор питал особое пристрастие. А излюбленным деликатесом Россини был трюфель.

«Я могу сравнить трюфели только с оперой Моцарта «Дон Жуан». Чем больше их вкушаешь, тем большая прелесть тебе открывается»

Излюбленное кулинарное сочетание композитора — фуа-гра и трюфели — вошло в мировую кулинарию как сочетание *a la Rossini*. Существует паста *a la Rossini*, омлет, курица и, конечно, турнедо Россини.

«Завязав с музыкой, Россини жил в Париже напряженной творческой жизнью: угощал друзей. Рано растолстев, он неохотно выходил из дому, передвигался медленно: своего экипажа не держал, а когда вызывал наемный, требовал, чтобы лошади были старые или уставшие.

Тем не менее, услышав, что в лавку Канавери привезли пасту из Неаполя, неотложно отправился туда.

С трудом поднял себя на третий этаж, еще от двери увидел, что паста не неаполитанская, а гену-

эзская, и стал спускаться. Канавери, которому сообщили, кого он разочаровал, сказал:

«Если этот господин так же разбирается в музыке, как в пасте, он действительно великий композитор». (Петр Вайль, “Слово в пути”)

Роскошные приемы, наполненные музыкой и авторскими блюдами, принесли Россини особую известность. Устраивал он их на вилле в Пасси, собирая по субботам до трех десятков избранных гостей.

Министры, послы и аристократы мечтали попасть на «музыкальные» обеды», где хлебосольный и остроумный хозяин предлагал изысканные блюда собственного сочинения.

Его рецепты остались в истории кулинарии, как оперы в истории музыки. Изящный салат «Фигаро», многокомпонентные «Турнедо-тосты Россини», цыплята, телячьи котлетки «А ля Россини», блюда из картофеля.

Вот к примеру рецепт знаменитого соуса Россини:

На 500 г любой пасты: 750 мл сливок 33 %, полстакана пармезана, соль по вкусу, 1/2 ч. л. мускатного ореха. Сливки довести до кипения, засыпать натертые пармезан и мускатный орех, посолить. Варить, помешивая, до загустения. Потом в соус выложить пасту. Паста не должна в нем плавать! Также в соус можно по желанию добавить обжаренные шампиньоны и бекон, ветчину, лососину, креветки, семгу, черную и красную икру.

Список всех его рецептов получился таким внушительным, что композитор написал кулинарную книгу «Россини и грех обжорства».

Источник: <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfczGpGTckBnXifCLKnVbcFRqjWm>

Оспа обезьян. В ВОЗ

озвучили вердикт

Рост заболеваемости оспой обезьян в странах Европы возможен из-за массовых летних фестивалей и вечеринок.

Что важно знать об оспе обезьян:

Против этой оспы эффективна вакцина против натуральной оспы.

Летальность при оспе обезьян составляет от 1% до 11%.

% Инкубационный период может длиться до 21 дня.

При оспе обезьяны обычно развивается лихорадка, озноб, головные боли, боли в мышцах, переутомление. Позже - сыпь на теле.

Оспа обезьяны чаще проходит самостоятельно через две-три недели.

В ряде европейских стран выявлены случаи инфицирования оспой обезьян

Власти Португалии заявили о подтверждении пяти случаев редкого инфекционного заболевания – оспы обезьян. Ранее в Испании и Великобритании также были выявлены заболевшие, передает Reuters.

Оспа обезьян схожа с натуральной оспой, об элиминации которой ВОЗ заявила еще в 1979 году. Оспа обезьян протекает у человека легче натуральной оспы, однако в редких случаях может приводить к летальному исходу. **Источники:** remedium.ru
<http://www.medlinks.ru/article.php?sid=101076>

Haar Studio L'actuel.

Уважаемые дамы и господа!

Мы предлагаем вам следующие услуги:

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

Новая технология: стрижка волос горячими ножницами

Для выполнения работ используем продукты профессиональной фирмы „Wella”

Работы выполняет дипломированный мастер

Людмила Кузовлева

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

Часы работы: вторник - пятница с 9 до 18 часов

Суббота с 9 до 15 часов,

понедельник – по договорённости.

Salon “Viktoriya’s Nails”

Уважаемые дамы и господа!

Наш салон предлагает Вам следующие услуги:

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

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

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

Цены приемлемые, ежемесячно - различные скидки

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

Тел.: 0651-4368249

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

суббота 9:00 - 15:00

Генетик Владимир Павлович Эфраимсон

Всемирно известный ученый – генетик Владимир Павлович Эфраимсон завещал следующим поколениям не допустить в нашей стране повторения режима, подобного сталинскому.

Сегодня настало время вспомнить его слова, которые, к сожалению, опять актуальны.

Вначале кратко его биография.

В.П. Эфраимсон родился в Москве в 1908 г. В 1925 году поступил на биологическое отделение МГУ. Был исключён на 4-м курсе за выступление в защиту крупного ученого генетика профессора С. Четверикова, арестованного в 1929 г. Как учёный

В.П. Эфраимсон сложился в московской школе основанной именно генетиками С. С. Четвериковым и Н. К. Кольцовым, при поддержке последнего он стал работать в Государственном рентгеновском институте. В 1932 году Эфраимсон сформулировал важный в генетике «принцип равновесия в мутационном процессе».

Открытие было высоко оценено выдающимся американским генетиком Германом Мёллером. Трудиться в институте ему, однако, не дали. В декабре того же 1932 года «вспомнили» его студенческое выступление, он был арестован и осуждён на три года лагерей. В 1935 г. был освобожден, вскоре начал работать в Среднеазиатском институте шелководства, где за полтора года сделал несколько основополагающих открытий в области генетики и селекции тутового шелкопряда. В 1937 г. был изгнан из института под предлогом «неэффективности научных работ», весь селекционный материал (чистопородные линии) был уничтожен, книгу «Генетика тутового шелкопряда», принятую в печать в издательстве Академии наук СССР, рассыпали в наборе. В 1939–41 гг. работал на Всеукраинской станции шелководства (город Мерефа). В июне 1941 г. защитил кандидатскую диссертацию в Харьковском университете. Защитил и в ноябре пошел на фронт. Уже с января 1942 года — ст. лейтенант, затем капитан медслужбы. Награждён орденами Красной Звезды¹ и Отечественной войны. В

феврале 1945 года написал командованию рапорт о случаях изнасилования немецких женщин и детей советскими солдатами. После окончания войны Эфраимсон опять занялся генетикой. Его статьи разоблачали жалкие псевдонаучные работы Т. Лысенко, который утверждал свое превосходство в науке тем, что его оппонентов снимали с работы, арестовывали и расстреливали, так как Лысенко и его «теории» поддерживал Сталин..

Эфраимсон написал доклад против учения Лысенко и передал его в отдел науки ЦК КПСС. В 1946–48 гг. работал доцентом в Харьковском государственном университете. В

1947 г. защитил докторскую диссертацию, однако после августовской сессии ВАСХНИЛ 1948 г., на которой сторонники Т. Лысенко громили генетику, был лишен докторской степени. В 1948 г. написал докладную записку в отдел науки ЦК ВКП(б)

«О преступной деятельности Т. Д. Лысенко». В мае 1949 года арестован по обвинению в дискредитации Советской армии за его докладную 1945 года о красноармейцах-насильниках.

Приговорён к 10 годам заключения в Джезказгане (Степлаг). В 1955 году освобождён с ограничением в правах. В 1956 году был амнистирован. Выйдя на свободу, продолжил борьбу с лысенковщиной.

В 1956–61 годах работал библиографом в московской библиотеке. В 1962 году Эфраимсону вернули отнятую в 1948 г. степень доктора наук, а в 1967 он получил звание профессора и до конца жизни (в 1989 г.) работал в Москве в Институте биологии и развития АН, написал несколько научных книг, которые переведены на многие языки.

В 1985 году его пригласили на просмотр фильма об академике

Н.И. Вавилове. Именно там В.П. Эфраимсон сказал («завещал»): «Я пришел сюда, чтобы сказать правду. Мы посмотрели этот фильм...

Я не обвиняю ни авторов фильма, ни тех, кто говорил сейчас передо мной... Но этот фильм – неправда.

Вернее – еще хуже. Это – полуправда. В фильме не сказано самого главного. Не сказано, что Вавилов – не трагический случай в нашей истории. Вавилов – это одна из многих десятков миллионов жертв самой подлой, самой бессовестной, самой жестокой системы. Системы, которая уничтожила, по самым мягким подсчетам, пятьдесят, а скорее – семьдесят миллионов ни в чем не повинных людей. И система эта – сталинизм. Система эта – социализм. Социализм, который безраздельно властвовал в нашей стране, и который и по сей день не обвинен в своих преступлениях.

До тех пор, пока страной правит номенклатурная шпана, охраняемая политической полицией, называемой КГБ, пока на наших глазах в тюрьмы и лагеря бросают людей за то, что они осмелились сказать слово правды, за то, что они осмелились сохранить хоть малые крохи своего достоинства, до тех пор, пока не будут названы поименно виновники этого страха, – вы не можете, вы не должны спать спокойно. Над каждым из вас и над вашими детьми висит этот страх. И не говорите мне, что вы не боитесь... Даже я боюсь сейчас, хотя – моя жизнь прожита. И боюсь я не смерти, а физической боли, физических мучений...

Палачи, которые правили нашей страной, – не наказаны. И до тех пор, пока за собачью смерть Вавилова, за собачью смерть миллионов узников, за собачью смерть миллионов умерших от голода крестьян, сотен тысяч военнопленных, пока за эти смерти не упал ни один волос с головы ни одного из палачей – никто из нас не застрахован от повторения пройденного... Пока на смену партократии у руководства государства не встанут люди, отвечающие за каждый свой поступок, за каждое своё слово – наша страна будет страной рабов, страной, представляющей чудовищный урок всему миру...

Я призываю вас – помните о том, что я сказал вам сегодня. Помните! ПОМНИТЕ!».

Напоминает Владимир Стальский



Просто анекдот

☺ ☺ ☺

Мальчик приходит к папе:

— Папа, у меня к тебе два вопроса.

— Да, дитя моё!

— Первый: можно ли мне получить побольше карманных денег?

Второй: почему нет?

☺ ☺ ☺

У маленького мальчика спрашивают:

— Ты кого больше слушаешь, маму или папу?

— Маму!

— Почему?

— Она больше разговаривает.

☺ ☺ ☺

Мама говорит сыну:

— Поиграй на пианино, и я тебе куплю эскимо!

— А папа обещал мне купить два эскимо, если я не буду играть.

☺ ☺ ☺

Приходит человек в аптеку и просит средство от глистов. Аптекарь спрашивает:

— Вам для взрослых или для детей?

— Я, к сожалению, не знаю, сколько лет глистам.

☺ ☺ ☺

Дочь жалуется матери на мужа:

— Мама, он меня обидел, я еду к тебе!

— Нет доченька, зло должно быть наказано, я еду к вам!!!

☺ ☺ ☺

Привет Изя, как поживаешь?

— Привет Абрам, от меня таки Циля ушла...

— Купи таки бутылку водки и утопи своё горе.

— Не вийдет. — А шо так, денег нету?

— Деньги таки есть, горя нету.

☺ ☺ ☺

Надежда Бабкина, Алла Пугачева, Алёна Свиридова...

В отличие от Анджелины Джоли, российские звёзды не усыновляют детей... а выходят за них

замуж.

☺ ☺ ☺

— Здравствуйте, а где тут у вас принимает уролог и окулист?

— А что у вас?

— Да не пойму - то ли я дальтоник, то ли моча синяя.

☺ ☺ ☺

Очень полезный совет мужчинам. Если ваши глаза закрыли мягкие ручки, в спину уперлась пышная грудь и пухленький животик, а сзади послышалось: "Отгадай кто?" "... В любом случае отвечайте: "Сергея, ты что ли?"

Поверьте, так будет лучше.

☺ ☺ ☺

В тюремной камере: — Ты из-за чего сюда попал?

— Из-за простуды.

— Как это? — Очень просто.

Ячихнул, а сторож проснулся.

☺ ☺ ☺

Кандидат на какую-то там должность заполняет анкету.

Один из вопросов: "Находились ли вы под судом или следствием?"

Мужик честно отвечает: "Не находился". Следующий пункт

— "По какой причине?" — очевидно, предназначался для ответивших "да" на первый вопрос.

Тем не менее, мужик и его заполнил: "Пока что не поймали".

☺ ☺ ☺

Сидит супружеская пара, и смотрит телевизор...

По льду катается красивая фигуристка...

Муж (мечтательно):

— Эх, я бы с ней, такую вольную программу откатал...

Жена (мрачно):

— Сейчас посмотрим, как ты обязательно откатаешь...

☺ ☺ ☺

Председатель колхоза вызывает доярку:

— Мне позвонили, что завтра придут из центра интервью у тебя брать.

— А что это такое?

— Точно не знаю, но на всякий случай подмойся.

☺ ☺ ☺

— Скажите, пожалуйста, вас ваша работа удовлетворяет?

— Вы знаете, иду на работу, вижу девки хорошие стоят, хочется. Иду с работы, те же девки стоят, но уже не хочется... Значит, удовлетворяет.

☺ ☺ ☺

Маленький сын спрашивает у папы:

— Папа, а в чем разница между тетенькой и дяденькой?

— Смотри, у меня нога 44-го размера, а у мамы 37-го. Вот между ногами и разница.

☺ ☺ ☺

Две подруги:

— Твой муж курит?

— Да, но только после секса.

— А как же здоровье?

— Ну, я думаю две-три сигаретки в год, ему не навредят.

☺ ☺ ☺

Жили-были старик со старухой. Старуха говорит деду:

— Дед, у нас, кажется, будут дети...

— Еще бы! Ведь завтра пенсию получаем!

☺ ☺ ☺

Зуд мудрости

■ Не жалей о прошлом - оно ведь тебя не пожалело!

■ Всякое рассуждение о любви уничтожает любовь.

■ Легкая смерть - это еще одна маленькая радость в жизни.

■ Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым жалко.

■ Чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей.

■ Любовь — это восхитительный обман, на который человек соглашается по доброй воле.

■ Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом.

■ Мы почитаем всех нулями, а единицами себя...

■ Раньше гусиными перьями писали вечные мысли, а теперь вечными перьями пишут гусиные мысли.