



Новости Трира

Уважаемые читатели газеты «Друг к другу», выпуск мартовского номера не был осуществлен из-за выхода из строя множительной техники.

Редакция приносит свои извинения

Основные изменения в 2022 году
Как и каждый год, с января жителям Германии предстоит привыкать к некоторым изменениям и новшествам.

Зарплаты

Уже с января будут больше зарабатывать некоторые категории работающих и многие ученики, получающие профтехобразование. Появившись в ФРГ в 2015 году, минимальная зарплата снова выросла. Час работы отныне должен оплачиваться не ниже чем 9,82 евро. Последнее повышение до 9,60 евро в час произошло 1 июля 2021 года, а 1 июля 2022-го ожидается новое — и более значительное. Минимальная зарплата во всех отраслях (с некоторыми незначительными исключениями) вырастет до 10,45 евро. Это решения ещё предыдущего правительства, а новая коалиция «светофор» планирует вскоре довести минимальную зарплату до 12 евро в час.

На тех, кто получает профессиональное образование, закон не распространяется — для них действуют минимальные рамки ученического вознаграждения. В январе оно выросло с 550 до 585 евро до вычета налогов и сборов, второй год обучения увеличивает доходы учеников на 18%, третий — на 35%, четвёртый — на 40%.

Дорогие друзья!



Поздравляем всех участников Великой Отечественной войны, узников гетто и концлагерей, жителей блокадного Ленинграда, тружеников тыла, своим трудом приближавших победу, детей войны, ваших родных и близких с 77-летием Великой Победы. Давайте вместе вспомним тех, кто погиб в этой самой страшной войне и тех, кого в силу возраста уже нет среди нас. Поклонимся их памяти. Пусть никогда не повторится ужас войны. Желаем Вам и Вашим близким здоровья и светлого мирного неба над нашей планетой.

Редакция.

Выплаты на детей

Незначительно, с 205 до 209 евро, увеличилась доплата на детей (Kinderzuschlag) — сумма, которую ежемесячно получают малообеспеченные семьи дополнительно к детскому пособию (Kindergeld). Само детское пособие, как и в 2021 году, составляет 219 евро на первого и второго ребёнка, 225 евро — на третьего. Решение об увеличении выплат пока не принято. В 2022 году увеличился налоговый вычет из всей суммы годового дохода при наличии ребёнка — теперь он составляет 9984 евро вместо 9744.

Премия из-за пандемии

Работодатели, как и в прошлом году, могут выплатить сотрудникам премию в размере до 1500 евро в связи с трудностями и повышенной нагрузкой из-за COVID-19 — но только до 31 марта. Эта премия не облагается налогами и выплачивается на усмотрение организации.

Работа из дома

Переход на работу из дома позитивно отразится в налоговой декларации, как и в 2020-м и 2021 годах: возросшие домашние расходы можно списать с налогов — по 5 евро за каждый день работы из дома, в общей сложности до 600 евро. Эту сумму можно указывать в налоговой декларации как издержки, свя-

занные с профессиональной деятельностью.

Пенсии

2022 год должен принести солидное повышение пенсионного обеспечения 21 млн немецких пенсионеров. Точный размер повышения пока не определён. Предполагалось, что в западных землях пенсии вырастут на 5,2%, в восточных — на 5,9%, однако министр труда Хубертус Хайль (Hubertus Heil) в конце 2021 года заявил, что ожидает повышения на 4,4% и 5,1% соответственно. Темпы повышения пенсий зависят от роста зарплат — он выдался не таким значительным, как предполагалось, поэтому и пенсии не вырастут до обозначенного раньше уровня.

Социальные пособия

Сумма пособия Hartz IV для одинокого человека выросла на 3 евро и составляет отныне 449 евро вместо 446, семейные пары получают 404 евро вместо 401, подростки от 14 до 17 лет — 376 вместо 373 евро. Пособие для детей младшего возраста увеличилось на 2 евро в месяц. Новая правящая коалиция планирует заменить Hartz IV на «гражданские

(Окончание на стр. 2)

(Окончание. Начало на стр.1)

деньги» – получить их будет легче, к нуждающимся будет применяться меньше санкций, но размер пособия не изменится.

Медицинское страхование

Целый ряд касс медицинского страхования в 2022 году увеличил взносы, в трёх крупнейших по числу застрахованных – ТК, Barmer и DAK – размер выплат сохранился неизменным. С 1 января стал обязательным электронный больничный лист. Врачи теперь автоматически пересылают оформленные бюллетени в страховую, а с 1 июля страховка должна самостоятельно отправлять их работодателю. Больше не будет необходимости лично передавать жёлтый бланк начальнику.

Почтовые услуги

Немецкая почта из-за роста расходов и зарплат сотрудников повысила стоимость некоторых почтовых марок. Отправка стандартного письма Deutsche Post стоит уже 85 центов вместо 80, открытки подорожали с 60 до 70 центов.

Запрет пластиковых пакетов

Наносящие огромный ущерб окружающей среде пластиковые пакеты с 1 января больше не продаются у касс немецких магазинов. Речь идёт о тонких пластиковых мешках толщиной от 15 до 50 микрон. Более плотные пластиковые мешки под запрет не попали, как и тонкие, которые используются для покупки фруктов и овощей.

Залог за тару

С 1 января введён залог для пластиковых бутылок от фруктовых соков и нектаров, которые пока были исключением – раньше за эти бутылки не приходилось платить 25 центов. Залогом также облагаются и все металлические банки с напитками.

Электроприборы

Расширились требования к продавцам по приёму на переработку и в мусор бывших в эксплуатации электроприборов. Сдать ненужный телефон или электрическую зубную щётку теперь можно в любом магазине независимо от места покупки. Более крупные приборы – такие как телевизор – продавцы обязаны принимать при покупке нового. Это же касается и онлайн-покупок – интернет-продавцы отныне должны предлагать покупателям несложные варианты сдачи на переработку ставших ненужными электроприборов.

Замена водительских прав

До 2033 года в Германии должны быть обменены все водительские права, выданные до 2013-го. Тогда водители начали получать единый для всего ЕС и защищённый от подделки документ. Замена проводится поэтапно в зависимости от года выдачи прав или года рождения; постепенно каждый автовладелец получит приглашение его заменить. Новые права обойдутся в 25 евро и будут действительны 15 лет. Замена выданных до 1999 года прав происходит в зависимости от года рождения – уже к 19 января должны поменять старые права рождённые с 1953 по 1958 годы, к 19 января 2023 года – с 1959 по 1964-й. У тех, кто родился до 1953 года, времени гораздо больше – до 2033 года. Параллельно и по другому графику меняются права, выданные после 1999 года.

Защитные маски в аптечке

В автомобильной «аптечке» вскоре должны будут находиться две защитные маски, которые придётся использовать для защиты от COVID-19, если понадобится помочь пострадавшим. Это решение ещё не вступило в силу, но соответствующие изменения ПДД ожидаются в начале 2022 года, как и увеличение размера штрафа за неполную или

просроченную аптечку – сейчас он составляет только 5 евро. Другие штрафы заметно выросли уже в 2021 году.

Ток и бензин

В 2022 году снова повысился размер сбора за выбрасываемый в атмосферу углекислый газ (CO₂-Abgabe) – с 25 до 30 центов за тонну. Этот сбор платят энергетические компании, но их растущие расходы напрямую отражаются на стоимости продукции для конечного потребителя. Предполагается, что литр бензина может подорожать на 8,4 цента, дизельного топлива – на 9,5 цента. Поскольку цены на АЗС зависят от множества факторов, предсказать их динамику невозможно даже на самое начало 2022 года.

Снизился, в отличие от CO₂-сбора, взнос на выработку энергии из возобновляемых источников (EEG-Umlage) – сразу на 40%, теперь он составляет 3,723 цента за кВт•час. Это не значит, что ток подешевеет; EEG-взнос – только часть стоимости киловатта, отпускные цены на оптовую закупку электроэнергии заметно выросли, и поставщики постараются компенсировать собственные потери.

Железнодорожные билеты

Подорожание услуг Deutsche Bahn произошло уже в декабре: цены в среднем поднялись на 1,9%, больше других – на 2,9% – подорожали дисконтные карты BahnCard 25, BahnCard 50 и BahnCard 100. Сесть в поезд без билета и купить его у проводника с 1 января невозможно – вместо этого теперь в течение десяти минут после отправления можно забронировать билет онлайн – на сайте bahn.de или в мобильном приложении DB Navigator.

Материал к публикации подготовила

Е.Вединевская

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

3 мая 2022г исполнилось 124 года со дня рождения одной из 100 великих женщин современности Голды Меир. Казалось бы, дата не круглая, и мы уже писали о ней в нашей газете, но жизнь таких людей всегда вызывает особый интерес у читателей. Эпиграфом к этой статье могли бы стать слова израильского поэта Юрия Рихтера из его поэмы с символическим названием «Слезы Голды Меир»:

«Пассионарность-

Божий факел,
Зажженный в необычных
людях,

И тот, кто мечен этим знаком,
Неудержим и безрассуден».

Она действительно была неудержимым человеком, и в понимании обывателей иногда и безрассудной, но это только на первый взгляд. Все, что она делала, было всегда продумано и доведено до конца. Поэтому вспоминают о ней с чувством благоговения. А как же иначе?! Как же не вспомнить о девочке Голде Мабович, родившейся в Киеве в 1898 г, одними из первых воспоминаний которой стали страшные погромы и постоянный страх. Навсегда осталось в памяти, как отец, самый сильный и большой для нее человек на свете, заколачивал дверь, чтобы не могли ворваться погромщики. Именно спасаясь от погромов 1908 г семья Мабович оказалась в американском городе Милуоки. Как не вспомнить о молодой девушке, отказавшейся от запланированного родителями личного счастья с богатым человеком, и отправившейся искать счастье свое. Она нашла это счастье, когда переехала к

Выдающаяся женщина

старшей сестре в Денвер. Это был скромный молодой парень Морис Меерсон, умный, много читавший, прекрасно знавший поэзию, музыку, живопись. В 1917г они поженились. Среди его друзей были люди, которые много говорили о необходимости создания национального дома для еврейского народа. Эта идея навсегда захватила Голду Меерсон, и она решила, что посвятит этому всю жизнь. Я намеренно не заостряю ваше внимание, дорогие читатели, на жизни молодой супружеской пары в Америке, несмотря на то, что многие взгляды на жизнь сформировались именно здесь. Главное было впереди. Голда поставила перед мужем ультиматум: «Эрец Исраэль с тобой или без тебя». В1921 г молодая пара отправилась в Палестину. Там они сразу подали заявление в кибуц. Но работа там оказалась непосильной для них. Через год они оба тяжело заболели и вынуждены были переехать в Иерусалим. И там сначала было очень трудно, не было работы, перебивались случайными заработками. Однажды Голде Меир предложили стать секретарем женского совета рабочего профсоюза. Это случайное предложение и стало началом её общественной деятельности. Она очень много сделала для страны еще до создания государства Израиль. Это и сбор средств в США в пользу евреев Палестины, организация иммиграции евреев в Палестину из других стран, так как в мире уже чувствовалась угроза Второй Мировой войны, и нужно было спасать евреев, которые бежали от фашизма. Гол-

да Меир добились у властей разрешения привезти в Палестину сирот и детей до года, которые умирали в лагерях беженцев на Кипре. Таким образом, ко времени создания еврейского государства Голда Меир уже стала известной еврейской общественной деятельницей. Она была одной из первых, поставивших подпись под Декларацией Независимости. Когда король Иордании Абдалла, к которому Голда Меир отправилась на тайные переговоры, спросил у неё о том, отчего с таким рвением она борется за Независимость, получил ответ: «Я не думаю, что две тысячи лет можно воспринимать как «большую спешку». Однако вечер с песнями и танцами, которым завершилась торжественная церемония провозглашения государства Израиль, был для неё омрачен. Голда Меир понимала, что ровно в ту минуту, когда закончится мандат и британский верховный комиссар отплывёт на корабле, арабские армии перейдут границы нового государства и начнется война. Так и случилось. И все таки 14 мая1948 г государство Израиль было создано. Вот что написала об этом Голда Меир в своих воспоминаниях: «Государство Израиль! Глаза мои наполнились слезами, руки дрожали. Мы добились. Мы сделали еврейское государство реальностью,- и я, Голда Мабович – Меерсон дожила до этого дня. Чтобы ни случилось, какую бы цену ни пришлось за это заплатить, мы воссоздали Еврейскую Родину. Долгое изгнание кончилось». В июне 1948 года г-жа Голда Меир была назначена первым послом Израи-

(Окончание на стр.4)

Выдающаяся женщина

(Окончание. Начало на стр.3)

ля в СССР. Об этой её деятельности известно очень многое. После этого с 1949 г по 1956 она работала министром труда и социального обеспечения, далее в течение десяти лет до 1966 года министром иностранных дел. 17 марта 1969 года Голда Меир стала премьер-министром Израиля, проработав на этой должности до 11 апреля 1974 года. Это она приказала Моссаду разыскать и уничтожить всех причастных к теракту боевиков палестинской организации «Черный сентябрь», принимавших участие в расстреле израильской делегации на Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене. Все террористы были уничтожены. В 1974 г Голда Меир завершила политическую карьеру. Отведенные ей судьбой последние четыре года жизни она полностью отдала

своей семье, особенно любимым внукам. Нужно сказать, что на протяжении всей жизни она успевала быть прекрасной женой, замечательной матерью и горячо любящей бабушкой. На этом можно было бы поставить точку. Но я хочу привести несколько цитат из книги Голды Меир «Моя жизнь»: «Наша судьба не может быть и не будет определена другими», «Я давно поняла, что людей легче заставить плакать или ахать, чем думать». «Я никогда не прошу арабам то, что они заставили наших детей учиться их убивать», «Во -первых, у нас ядерного оружия нет, а во -вторых, если потребуется, мы его применим», «Человек, который теряет совесть, теряет всё». «Мы не радуемся победам. Мы радуемся, когда выращен новый сорт

хлопка, и когда в Израиле цветет земляника». Подобных цитат в книге очень много. Я думаю, что комментарии к этим высказываниям излишни. Они лишь дополняют образ этой великой женщины, о которой Юрий Рихтер написал:

«Людей, подобных Голде Меир, Немного на Земле случилось:

*Какая преданность идее
И человеческая сила!*

Политик с чистотою

в сердце,-

Ну где еще такого

встретить?

Её огнем дано согреться

Всей нашей маленькой планете.

Мечтою, зародившей искру,

Горела пламенная Голда.

Она была премьер-министром

И сердцем своего народа».

Такой она и останется в памяти людей.

М. Глушенко

Большое спасибо за помощь!

Дорогие читатели нашей газеты!

К нам в редакцию обратились несколько человек, которые вынуждены были покинуть Украину из-за войны, объявленной Россией, и стать беженцами. Они просили через редакцию выразить благодарность всем, кто помог им в эту очень трудную минуту с жильем и всеми другими возможными видами помощи. К сожалению, мы знаем не всех жителей города Трира и региона, которые принимают участие в этой благородной миссии. Поэтому просим вас, дорогие читатели, сообщить в редакцию о тех людях, чьи фамилии вы знаете. Мы обязательно поместим их в газете, только

после согласования с ними. В этом номере газеты мы публикуем только о тех, о которых знаем на сегодняшний день. От имени читателей газеты мы выражаем благодарность семье Anette und Bernhard Munkler, которая не только приютила у себя на несколько месяцев семью из Кропивницка (бывш. Кировоград), но помогла им адаптироваться в абсолютно незнакомой для них обстановке, оформить соответствующие документы для дальнейшего пребывания в Германии т.д.

Мы говорим большое спасибо řàì ùà Àëàì ù Æî ôî âî é è Luz Schroder. Они перевезли в Трир 88 человек на имеющихся в их

распоряжении 9 микроавтобусах и разместили их в ближайших к Триру селах. Мы благодарим также Herrn Markus Scholtes und Florian Kardos за участие в судьбе украинских беженцев. Многие из приехавших из Украины живут сейчас в семьях детей, родителей, родственников, друзей. За это им тоже огромное спасибо. Благодарность всем волонтерам, принимающим участие в сборе одежды и других видах материальной помощи беженцам. Еще раз, дорогие читатели, мы просим вас, сообщить фамилии тех людей, о которых вы знаете. Заранее благодарны и вам.

Редакция.

Страница поэзии и прозы

Ты теряешь, родная, последние силы

Ты теряешь, родная,
последние силы.
Мы уже не спасем тебя.
Не укрепим.
Мы пришли попрощаться
с тобою, Россия,
С бледным небом твоим,
с чёрным хлебом твоим.
Мы не будем стремиться
к богатым соседям.
Не прожить нам без ласки
слезящихся глаз...
Никуда не уйдем. Никуда не уедем.
Ты сама потихоньку уходишь
от нас.
Мы стоим пред тобой в
современных одежах, —
Космонавты и братья мои
во Христе.
Ты была нашим предкам
столпом и надежей.
В мире не было равных
твоей широте.
Ты была, наша мать,
небогатой и честной.
И не зря же ты в муках
на свет родила
Знаменитых царей и
героев безвестных,
И неслась в новый мир,
закусив удила.
Так за что же тебе выпадали
мученья?
Зарубежный альков и щедрей
и теплей...
Очень страшно семье,
если нет продолженья.
У России почти не осталось
детей...
Свиньи чавкают, в храм
водрузивши корыто.
И рыдают солдатики у
афганской черты.
Васильковое небо зарыто, закрыто
Чёрным облаком смога,
свинца, клеветы.
Так чего же мы ждем?
Для чего мы хлопочем?
И зачем по инерции смотрим
вперед?
Ты прислушайся: мы пустотою
грохочем.
Присмотрись: вместо поезда
вьюга идет.

...Вот мы все собрались на
последней платформе.
Осквернен наш язык...
Уничтожен наш труд.
Только там, под землею,
останутся корни.
Может быть, сквозь столетия
они прорастут.

Николай Добронравов

Источник: https://rustih.ru/nikolaj-dobronravov-ty-teryaesh-rodnaia-poslednie-sily/1354?utm_source=copy

Это малоизвестное стихотворение С.Я.Маршака, не публиковавшееся ни в одном из советских изданий поэта. Стихотворение было прислано внуком Самуила Яковлевича, Алексеем Сперанским-Маршаком, живущим в Иерусалиме.

«Иерусалим»

По горной царственной дорожке
Вхожу в родной Иерусалим
И на святом его пороге
Стою смущен и недвижим.

Меня встречает гул знакомый,
На площадях обычный торг
Ведет толпа. Она здесь дома,
И чужд ей путника восторг.

Шумят открытые харчевни,
Звучат напевы чуждых стран,
Идет, качаясь, в город древний
За караваном караван.

Но пусть виденья
жизни брэнной
Закрыли прошлое, как дым,
— Тысячелетия неизменны
Твои холмы, Иерусалим!

И будут склоны и долины
Хранить здесь память
старины,
Когда последние руины
Падут, веками сметены.

Во все века, в любой одежде
Родной, святой Иерусалим
Пребудет тот же,

что и прежде,
— Как твердь небесная
над ним!

Самуил Маршак

Источник: https://isralove.org/load/5-1-0-1354?utm_source=copy

За царя-батюшку

Героям, царям и кликушам
Извечно в России почет.
И ныне доверчивы души,
И ныне ликует народ,

И ныне упрямо, как прежде,
Судьбину лихую коря,
Россия лелеет надежду
На доброго батьку-царя.

Придет он — врагов покарает,
Накормит, согреет, нальет-
И жизнь покажется раем,
И счастье, как солнце,
взойдет.

Не видя дороги в тумане
Надеясь на царский венец,
Когда же от самообмана
Избавится Русь, наконец?

Владимир Тарантул

Мне так неуютно стало

Мне так неуютно стало
В лоне родной страны.
Душа от обид устала,
От торжества шпаны.

Всем заломили руки,
Кто косо взглянул на власть.
Уж лучше с ней жить
в разлуке,
Чем в лапах ее пропасть.

Муза, не будь слугою,
Как я не стал холуем.
Мне легче уйти в изгой,
Чем видеть, как рушат дом.

Как рушат любимый берег,
Где боль моя и друзья. ...
В Россию лишь можно верить,
А жить в ней давно нельзя
Андрей Дементьев

Уважаемые читатели, настоящая статья д.т.н В.Стальского предлагается для обсуждения

Мирная жизнь - это самое важное и самое ценное для людей на нашей планете. Прежде всего мир нужен между государствами, странами, и уже второе, меньшее - мир внутри каждой страны. Как-будто все люди во всех странах это знают, понимают. Глубоко в душе не менее чем у каждого второго человека в Европе лежит горе от гибели родных и близких погибших на войне - судьба их предков. Но появляются в разных странах, в разное время отдельные личности, как правило, умственно отсталые, мало образованные, но заносчивые. Случай выдвигает их на некую высокую должность. И тогда им представляется, что они являются особенными, выдающимися и очень умными, мудрыми, но все эти вымышленные ими их качества нуждаются в подтверждении. Доказательства их величия они считают необходимым подтвердить, запечатлеть в сознании народа своей страны и даже народов других стран. Они хотят войти в историю.

Простейший, и самый бесчеловечный, способ для такого человека, стать всемирно знаменитым - это начать войну. Вооружившись орудиями, танками, бомбардировщиками, ракетами, подготовив армию наемников, напасть на незащищенную уже раненную и частично уже оккупированную демократическую республику, присоединить ее к своей стране. Именно такое нападение переживает сейчас Украина, а с ней и весь цивилизованный мир. По вине одного гнусного, низкого властителя уже погибли тысячи его сограждан, в основном молодые люди, тысячи украинцев защитников родной страны, тысячи мирных жителей, в том числе, дети.

После «Спецоперации»

Россия, Путин потерпят поражение. Закончится страшное бедствие, останется горе для тысяч людей. Будем надеяться, что народ России наконец поймет: чтобы подобное никогда не повторилось, и не появилось новых путинских нужна демократия, демократия западного образца. Ничего другого, лучшего на Земле пока нет. Для достижения народом России западного уровня управления своей страной и западного уровня жизни, на свободу должны выйти, а также из эмиграции должны вернуться «агенты западных стран» - люди способные и смелые, которые могут и рады будут работать для создания новой демократической России. В качестве примера для России плохо подходит Франция или Англия, Германия или Швеция там люди с другим тысячелетним образом жизни с другими привычками и традициями во многом разными у каждой из этих стран, но трудными для восприятия в России В этом отношении США с его 50-ти штатами, с его множеством людей различной национальности и разных культур, больше всего подходит в качестве примера России для создания свободной, успешной демократической страны. Для этого возможно, например, разделение России на 40 - 60 областей, включая национальные республики (Татарстан, Башкирстан и др.), каждая со своим парламентом, губернатором, полицией, со своими судами всех рангов. У такой области могут быть свои законы и правила, но ни в коем случае не противоречащие Конституции страны. Депутаты областного парламента, губернатор выбираются народом и отрешать любого из них от должности могут только избиратели или суд (но

не Москва). Подобные законы должны повысить ответственность каждого избирателя и каждого избранного в областной или центральный парламент за свои политические решения и исключить попадание путинских во власть. Управлять страной должно центральное правительство. Такие министерства, как внешних отношений, обороны прямо выполняют его указания, такие министерства как внутренних дел, промышленности и др. руководят через правительства областей.

Служба ФСБ-КГБ должна быть упразднена за ненужностью. Работа политиков, журналистов также как всех других граждан страны, должна быть свободной, коль скоро они не нарушают законы, «уважают уголовный кодекс». Внешняя разведка - это дело министерства обороны.

Этические нормы современного общества требуют, чтобы здание на Лубянке было снесено, кладбище на Красной площади перенесено за город, правительственные учреждения из Кремля переведены в обычные (не музейные) здания.

Россия должна стать европейской страной: «через возрождение европейского сознания, через восстановление европеизма как нашей большой народности...» - так писал большой поэт Осип Эмильевич Мандельштам (цитирую по «Звезда» № 11 2021, - стр.224).

Да будет эта или подобная программа принята и выполнена в будущем, а сейчас каждый день погибают люди. Беда и горе в Украине и в России без остановки, без смысла, каждый день отнимает надежду на нормальную жизнь в будущем у оставшихся в живых.

Владимир Стальский

Я могу набросать портрет поколения. Но зачем? Мне кажется, сегодня наш опыт мешает. В словарях типа Даля написано, что «на сто лет считают три людские поколения». Так что у меня идёт конец третьего поколения. Мы — моё и предыдущее поколение — как жили? Мы не знали, что такое деньги. Была зарплата и сберкнижки. На этих сберкнижках лежали мистические сбережения, в основном, на чёрный день или похороны. Старички и старушки копили, чтобы их похоронили по-человечески.

То, что я ел при дефиците, я ем и сейчас (когда в магазинах всё есть). И считаю: носить нужно только то, что хочется, и старое. Деньги появились в моей жизни уже в конце второго поколения... Гениальный математик Перельман с авоськой молока и хлеба отказался от миллиона долларов не потому, что дебил, а потому, что вокруг дебилы.

У нас всегда было тёмное прошлое, жуткое настоящее, светлое будущее... Светлое будущее — где-то на горизонте, а он, как известно, удаляется по мере приближения. Со времён Нерона, инквизиции, французской буржуазной революции или Великой депрессии мы ждём чего-то неслыханного и делаем вид, что стало лучше. Помню, как на телевидении снимали спектакль Театра сатиры «Безумный день, или Женитьба Фигаро» — милый, изящный, бездумно-музыкально-танцевальный спектакль о треугольнике любви, где Бомарше позволил себе в конце монолога Фигаро сказать: «Все вокруг хапали, а честности требовали от меня одного». Эту фразу вымарали на всякий слу-

«Ветер перемен»

чай, потому что могут подумывать... Не то Карякин, не то Афанасьев (я их очень любил и дружил с ними) сказал, что история с «шестидесятниками», все их прекрасные порывы — это было ускорение внутри прыжка. Очень образное и точное определение состояния того времени.

А сегодня, когда все давно уже приземлились, народишко пытается ускориться после прыжка — тупик и бессмыслица. Я очень устал от этой страны. Но, во-первых, я её целиком заслужил, а во-вторых, другой уже не предвидится. Каждые полвека — ветер перемен. Обычно ветер перемен порывистый и мощный. Но ходить до ветру сегодняшних перемен надо дозированно и по возрасту. А «пысать» против ветра перемен старческой струёй — чревато.

Перемены... Сейчас спи с кем хочешь, мужикам даже венчаться можно друг с другом. А раньше люди сидели за это десятилетиями в тюрьме. Помню, возвращаюсь в «Красной стреле» из Ленинграда и попадаю в СВ с актёром Фимой Копеляном. Сразу коньячок, начинаем трепаться — редко видимся. В коридоре стоят два стройных мальчика, один в одном конце вагона, другой — в другом. Стоят, в окошко смотрят, друг с другом незнакомы. Поезд трогается, они ныряют в одно купе, закрываются. Мы пьём, дружим. Я говорю: «Фима, подумай — люди предаются этой пагубной страсти, рискуя свободой. Фимочка, живём один раз. Надо успеть попробовать». Он говорит: «Шура, я не смогу, я очень смешливый».

Вчера тебя сажали в тюрьму за валюту, сегодня — пожалуйста, держи миллиардные долларовые счета. Вчера нельзя было купить и перепродать — сегодня на этом строится весь наш бизнес. Но как жить без идеологии, без чёткого государственного устройства? После того как мы решили освободиться от советского прошлого, мы ничего не создали, кроме эфемерных надежд. А вектора-то нет! И нет корней, потому что их всё время выкорчевывают. А теперешние саженыцы крайне подозрительны.

Смысл нашей жизни заключался в том, чтобы не потерять себя в определённом узком кругу знакомых, близких, друзей. Этот узкий круг был один. Сейчас время диктует корпоративную дружбу, ведомственную. Тусовки стали синонимом дружбы.

Я никогда не начинал жизнь с чистого листа, потому что у меня его никогда не было. Всё время на листе было уже что-то напачкано, и приходилось начинать с середины. А это трудно. Кроме того, в том, чтобы каждый раз начинать с чистого листа, есть колоссальный эгоцентризм: всё отместить и начать сначала. А шлейф предыдущих испоганенных листов куда деть? Выбросить? Это надо иметь большую силу воли. Утомительная цельность — выгодное, но очень скучное существование.

Как говорил кто-то у Чехова все болезни от нервов. А нервы — это что? Нервы — это стрессы. А стрессы — это что? А стрессы — это жизнь. Поэтому я всю жизнь стараюсь себя обезопасить иронией. Но всё-таки с годами накапливается огромный

(Окончание на стр.8)

«Ветер перемен»

(Окончание. Начало на стр. 7)

раммировал? Смысл — остаться в веках? Или хотя бы в пятилетке после конца? Напротив Большого театра стоит памятник Марксу. Его голова, как засранная голубятня, олицетворяет относительность бессмертия. Но к чему оно? Всё равно не узнаешь ТАМ. Да и что это за бессмертие, когда ты сдох? А если ТАМ что-то и кто-то есть и ты будешь иметь возможность из-за черты новой оседлости наблюдать за земным бытом и услышишь, как вдруг о тебе разочек вспомнили после панихиды и, не дай бог, повесили над подъездом дома табличку, что ты здесь был и даже делал вид, что жил, — как воспользоваться этим триумфом, не имея возможности лично скромно поклониться и положить два цветочка на открытии своей доски? А если ТАМ ничего нет и ты этого не узнаешь, тогда вообще зачем?

Старикам иногда по утрам мерещится хорошее настроение. И они надеются на искренность. К вечеру эти надежды рассеиваются. Нынче существует жёсткий регламент скорби — от минуты молчания до вечного огня. Так что, если о себе сам не позаботишься, пиши пропало. Планета Земля в начале XXI века живёт в стиле гламурно-кровавого шоу, поэтому уходить с неё надо радостно и с блеском. Ростки этого «жанра» возникли давно, аж в 50-х годах прошлого века. Был такой дико элегантный, красивый, знаменитый чтец Всеволод Аксёнов. Он сам написал подробный сценарий своих похорон. Панихида в Концертном зале имени Чайковского имела огромный успех...

Умер Алеша Баталов.

«Что имеем — не храним, потерявши — плачем» — вечный исторически-менталитетный лозунг нашей родины. Материалы об ушедшем Баталове на денёчек вытеснили из всевозможных СМИ очередную фотосессию раскляченной в шпагате балерины на пляже в Майами. В газетах ханжески-слезливо умилялись дачей Баталова в Переделкине. Ищем всем миром деньги на памятник Тане Самойловой.

Несколько лет играли благотворительные концерты и спектакли, чтобы воздвигнуть на кладбище памятник Лёвочке Дурову. Конечно, умирать надо вовремя, но как высчитать в наш меркантильно-прагматичный век, когда это вовремя, чтобы «благодарные» потомки тоже вовремя спохватились и поняли, кого они потеряли? Доски на стенах жилья, памятники на кладбище, названия улиц, пароходов, самолётов, огромное количество музеев-квартир и книги, книги...

Мне, например, не хотелось бы, чтобы где-нибудь на окраине Сызрани вдруг возник Ширвиндовский тупик.

Я прожил жизнь под девизом: «Мы можем всё, нас могут все». В промежутках между этими призывами мы пытались оставаться людьми.

Александр Ширвиндт

Источник: https://isralove.org/load/31-1-0-3616?utm_source

запасник негатива. Поневоле что-то остаётся в осадке и уже не вымывается ни иронией, ни юмором, ни скепсисом, ни цинизмом. Это превращается в такую корку, которую не размоchiшь ничем.

«Боже! Как я от себя устал». Выбрал лимит вожеланий, надежд и мечт. Люблю своих детей и внуков. Правда, не хватило мне мужества, чтобы быть им душевно необходимым. Они относятся ко мне как к физиологической данности, а хотелось бы иного.

Сегодня счастье для меня — это суммарное ощущение секундного относительного благополучия. Знаешь, где находятся внуки в данную секунду — ура! Коленка не болит — победа! На сцену идти не надо — радость! Скоро на рыбалку, уже есть путёвка на Валдай — виват! И когда всё это соединяется вместе, думаешь: хорошо.

Ещё счастье — это когда возвращаешься после спектакля домой, ноги совершенно не ходят (в театре-то бегаешь — прикидываешься), выпиваешь пятьдесят шесть граммов, снимаешь все атрибуты, плюхаешься на кровать, вытягиваешься и — я высчитал — шесть секунд полного кайфа.

Так что всё время хочется дойти, раздеться, лечь и вытянуть ноги (слава богу, пока не протянуть). Вернее, так: доехать или дойти и лечь, доиграть и лечь, допить, доесть и лечь, договорить и лечь, долюбить и уснуть. Вообще лежать в ногу со временем.

Никак не могу сформулировать для себя смысл земного пребывания. И кто этот смысл запрог-

Непереносимость молочного сахара (лактозы)



Непереносимость лактозы (*Laktoseintoleranz* или *Milchzuckerunverträglichkeit*) среди взрослого населения встречается довольно часто. Это состояние обусловлено недостатком выработки в организме пищеварительного фермента лактазы, необходимого для переваривания лактозы (молочного сахара). Лактоза, основной сахар молока, представляет собой дисахарид, состоящий из глюкозы и галактозы. Она является “источником энергии; играет роль пребиотика, улучшая состав микрофлоры кишечника; участвует в синтезе витаминов группы В; влияет на усвоение кальция, магния и др. микроэлементов”. Однако в виде цельной структуры своей молекулы лактоза не может усваиваться организмом. Лишь только под воздействием фермента лактазы в тонком кишечнике происходит её расщепление на глюкозу и галактозу, которые в отдельности могут всасываться и использоваться организмом.

Распространённость непереносимости лактозы среди населения значительно варьируется в зависимости от региона проживания и этнических особенностей употребления молока у различных популяций людей. В Европе у взрослых она встречается у 15 - 20% белого населения, чаще всего у жителей южных областей. В Германии каждый пятый человек плохо переносит молочный сахар. Среди людей этнических групп африканского и латиноамериканского происхождения частота случаев непереносимости лактозы наблюдается приблизительно у 80% населения, а в странах Азии - почти у 90% населения.

Неспособность переваривать

большие количества молочного сахара увеличивается с возрастом, начиная со второго года жизни. У грудных детей обычно, в физиологических условиях лактаза вырабатывается в достаточном количестве. В случаях наследственной формы лактозной непереносимости её симптомы могут проявиться в любом возрасте и в первые месяцы жизни.

Причины и механизм непереносимости лактозы

Вследствие дефицита фермента лактазы, которая вырабатывается в энтероцитах (специальных клетках внутренней оболочки тонкой кишки), возникает нарушение переваривания молочного сахара, что приводит к развитию непереносимости лактозы. Причиной подобного состояния могут служить многие факторы.

Различают первичную и вторичную недостаточность лактазы (*Laktasemangel*). При первичной форме энтероциты остаются неповреждёнными, а причиной патологии являются генетические дефекты, наследственная предрасположенность или физиологическая незрелость ферментативных систем (например у недоношенных детей).

При вторичной (приобретённой) форме причиной патологии являются перенесённые кишечные инфекции; процессы, вызывающих поражение клеток тонкого кишечника различного происхождения (пищевые аллергии, опухоли, операции на тонком кишечнике, хронические болезни кишечника, злоупотребление алкоголем и др.). Вторичная недостаточность лактазы может быть временной, которая исчезает после проведенного лечения основного заболевания, и постоянной.

В зависимости от степени выраженности различают гиполактазию - частичную недостаточность фермента, и алактазию - полное его отсутствие.

При дефиците лактазы нерасщепленная лактоза попадает в толстый кишечник, где она под воздействием бактерий подвергается броже-

нию с образованием газов (углекислого газа, водорода и метана). Чрезмерное газообразование приводит к вздутию живота и к различным кишечным расстройствам.



Высокая концентрация молочного сахара увеличивает осмотическое давление, что вызывает приток воды в полость кишечника и как следствие приводит к диарее. В дальнейшем развивается функциональное расстройство желудочно-кишечного тракта, изменение микрофлоры кишечника, ухудшение переваривания пищи и всасывания питательных веществ, нарушение обменных процессов (углеводного, белкового, жирового, минерального обмена), гиповитаминоз.

Симптомы непереносимости лактозы

Пациенты, страдающие непереносимостью лактозы, не переносят молоко (коровье, козье, овечье) и молочные продукты, содержащие молочный сахар. Симптоматика этого состояния проявляется у каждого человека по-разному и может варьировать от лёгкой до тяжёлой формы, что во многом зависит от количества продуцируемой в тонком кишечнике лактазы. Так, некоторые люди при этом почти не замечают признаков нарушения пищеварения, другие, напротив, реагируют уже на малое количество молочного сахара. Чаще всего явления непереносимости лактозы возникают у пациентов после употребления её в количестве, превышающем 10-12 г, что соответствует приблизительно одному стакану молока (200-250мл). Обычно симптомы нарушения пищеварения появляются примерно через полчаса (иногда позже - в течение 2 часов) после употребления

(Продолжение на стр.10)

Непереносимость молочного сахара (лактозы)

продуктов, содержащих молочный сахар.

При непереносимости лактозы наблюдаются: избыточное газообразование в кишечнике (*Gasbildung im Darm*), вздутие живота (*Blähungen*), боль в животе (*Bauchschmerzen*), усиление перистальтики кишечника (*erhöht die Eigenbewegung des Darmes*), спазмы (*Bauchkrämpfen*), урчание в животе (*der Bauch rebelliert*), жидкий стул (диарея /*Durchfall*), тошнота и рвота (*Übelkeit und Erbrechen*).

«У детей для распознавания лактозной непереносимости хорошо работает, так называемое «Правило трёх»: кишечные колики начинаются с трёх недель жизни; кишечные колики длятся около трёх часов в день; кишечные колики встречаются преимущественно у детей первых трёх месяцев жизни».

Часто при непереносимости молочного сахара также могут наблюдаться неспецифические симптомы, такие как общая слабость, головная боль, головокружение, нарушение сердечного ритма, неустойчивость настроения, нарушения сна, боли в мышцах и суставах и др.

В клинической практике, в основном, у детей, нередко приходится отличать непереносимость лактозы от аллергии на коровье молоко (*Nahrungsmittelallergie*). При аллергии на коровье молоко (патологии, редко встречающейся у взрослых) нормально переваривают молочный сахар, но белок молока, даже в крайне минимальном количестве, вызывает у них аллергическую реакцию. Эта аллергическая реакция сопровождается сыпью, кожным зудом, отёком Квинке, раздражением слизистой оболочки глаз и дыхательных путей, астматическим состоянием. В некоторых случаях у детей при этом также наблюдается боль в животе, рвота, иногда понос.

Для диагностирования непереносимости лактозы проводят ряд тестов.

Diättest. После многодневного исключения или уменьшения употреб-

(Продолжение. Начало на стр.9) ления молочных продуктов состояние пациента улучшается, симптомы непереносимости молочного сахара проходят. Однако после возвращения к обычному питанию эти симптомы появляются вновь.

Expositionstest. После отказа от молочных продуктов в течение нескольких дней, проведение нагрузки с приёмом молочного сахара вызывает появление типичных симптомов непереносимости лактозы.

H₂-Laktose-Atemtest. При проведении водородного дыхательного теста у пациента измеряют количество водорода в выдыхаемом воздухе до и после приёма небольшого количества лактозы. Нерасщеплённая лактоза попадает в толстый кишечник, где она перерабатывается бактериями с образованием водорода, который выдыхается через лёгкие. Повышенный уровень водорода указывает на наличие непереносимости молочного сахара.

Blutzucker-Test. При проведении водородного дыхательного теста несколько раз измеряют уровень глюкозы в крови. У здорового человека никаких признаков непереносимости лактозы не появляется, а уровень содержания глюкозы в крови повышается. У пациентов, страдающих непереносимостью лактозы, возникает типичная симптоматика этой патологии, а уровень глюкозы в крови не повышается.

Для установления диагноза проводят также дополнительные исследования – **Gentest** и **Gewebeprobe** (биопсию слизистой оболочки тонкого кишечника).

«Erst die Diagnose, dann die Diät»

Лечение пациентов, страдающих непереносимостью молочного сахара

Самым важным в лечении этого состояния является соблюдение диеты, которая подбирается индивидуально с учётом выраженности симптоматики. В рационе питания пациента предусматривается ограничение или исключение продуктов, содержащих молочный сахар (мо-

лока, сливок, мороженого, сгущённого молока). С этой целью следует использовать таблицы с указанием содержания лактозы в 100 г продукта. Рекомендуется употребление кисломолочных продуктов, прошедших ферментационный процесс молочнокислого брожения, в котором расщепляется большая часть молочного сахара: йогурт, кефир, творог, ряженка, твёрдые сыры (чем более зрелый сыр, тем меньше лактозы в нём остаётся). В супермаркетах имеются в продаже молоко и другие продукты со сниженным содержанием лактозы (*laktosereduzierte Milchprodukte*).

Многие продукты промышленного изготовления, для усиления вкуса, повышения вязкости и удобства употребления, могут содержать «скрытую лактозу», например, кондитерские и хлебобулочные изделия, выпечка, торты, печенье, заварной крем, супы быстрого приготовления, молочный шоколад, маргарин, соус, майонез, колбаса и др. Некоторые лекарственные препараты также могут содержать молочный сахар. Необходимо внимательно ознакомиться с информацией об этом, представленной на упаковке, этикетке или прилагаемой инструкции.

Пациенты, страдающие непереносимостью лактозы, могут использовать альтернативные безлактозные продукты – соевое, кокосовое, миндальное, рисовое, овсяное молоко.

Дополнением к диете могут стать препараты фермента лактазы, которые принимают в виде порошка, капсул или жевательных таблеток. Они доступны без рецепта, имеются в свободной продаже в аптеке или дрогерии.

Рацион питания пациента с непереносимостью лактозы должен быть хорошо сбалансирован, чтобы восполнить недостаток важных компонентов (кальция для профилактики остеопороза, витаминов, белков), содержащихся в молоке, при ограничении или исключении приёма молока и молочных продуктов.

(Окончание на стр.11)

Непереносимость молочного сахара (лактозы)

При вторичной (приобретенной) форме лактазной недостаточности

(Окончание. Начало на стр.9) необходимо проводить активную

терапию основного заболевания и соблюдать диетический режим.

Марк Цванг.

Новости медицины

Испытана первая лекарственная терапия апноэ во сне

«Апноэ (др.-греч.: отсутствие дыхания) — остановка дыхательных движений. Для апноэ во сне характерно прекращение лёгочной вентиляции во время сна более чем на 10 секунд. Чаще оно длится 20—30 секунд, хотя в тяжёлых случаях может достигать 2-3 минут и занимать до 60 % общего времени ночного сна. При регулярных апноэ (обычно не менее 10—15 в течение часа) возникает синдром апноэ во сне с нарушением структуры сна и дневной сонливостью, ухудшением памяти и интеллекта, жалобами на снижение работоспособности и по-

стоянную усталость». /Википедия/ Ученые из Гётеборгского университета (Швеция) испытали первую лекарственную терапию апноэ во сне, позволяющую сократить дыхательные паузы во сне у пациентов, страдающих апноэ.

В исследовании оценивали эффективность ингибитора карбоангидразы, фермента, который поддерживает баланс между карбоновой кислотой и диоксидом углерода в организме.

В работе приняли участие 59 добровольцев со среднетяжелой и тяжелой формой обструктивного ап-

ноэ во сне. В зависимости от группы пациенты получали 400 или 200 мг ингибитора карбоангидразы или же плацебо.

Продолжительность исследования составила 4 недели. Согласно собранным результатам, число дыхательных пауз сократилось примерно на 20 в час. При этом у части пациентов вовсе исчезли дыхательные паузы, а у каждого пятого больного их число уменьшилось минимум на 60%.

Источник: <http://www.medlinks.ru/article.php?sid=100783>

Учёные уничтожили рак печени звуковыми волнами

Учёные нашли новый способ неинвазивного уничтожения раковых опухолей внутри тела. (*пока только у крысы*). Они использовали ультразвук. С помощью ультразвука учёным удалось уничтожить до 75% объёма опухоли печени. Эта терапия также, судя по всему, активирует иммунную систему крыс. Она самостоятельно ликвидирует остав-

шуюся часть опухоли. По словам исследователей, у 80% животных рак был вылечен. Не наблюдались ни метастазы, ни рецидивы в течение трёх месяцев.

Лечение, называемое гистотрипсией, в настоящее время проходит испытания на людях с раком печени. «Наш преобразователь, разработанный и изготовленный в Мичиганс-

ком университете США, подаёт ультразвуковые импульсы высокой амплитуды микросекундной длительности для фокусировки на опухоли специально для её разрушения», — рассказали авторы разработки.

Источник: <https://www.ferra.ru/news/techlife/uchyonye-unichtozhili-rak-pecheni-zvukovymi-volnami-19-04-2022.htm>

Куркума для гениев: 11 неожиданных продуктов, которые помогут стать умнее и улучшить память

Определенные специи помогут победить тревогу, зелень — лучше «соображать», а темный шоколад — сконцентрироваться на важном. Оказывается, темный шоколад повышает концентрацию внимания. Привычный рацион влияет на наше самочувствие, общее состояние организма и даже на способность усваивать информацию и принимать решения. Диетолог Ума Найдю рассказала какие продукты спасут от тревожности и помогут мозгу работать эффективней. (*Ума Найдю — диетолог, психиатр, заведующая отделением психиатрии питания и образа жизни в Массачусетской больнице общего профиля. Преподает в Гарвардской меди-*

цинской школе).

Чтобы справиться со стрессом и тревожностью, которые в последнее время захлестнули с головой, многие предпочитают «заедать» проблемы, делая упор на сладкое и жирное. Типичная схема, которая работает всегда: потревожился, съел торт и пирожное, посмотрел сериал, немного успокоился. Или же второй пункт можно заменить куском пиццы, пирожками, фастфудом. Иногда, действительно, нужно позволить себе съесть то, что хочешь. Даже если это очень вредно. Однако у многих справляться со стрессом с помощью еды входит в привычку. Человек не замечает, как в любой тревожной ситуации тянется

за кусочком чего-нибудь вкусненького.

Ума Найдю уверена, справиться со стрессом помогут продукты, которые не спровоцируют набор веса и резкий всплеск глюкозы в крови. Кроме того, они оказывают благоприятный эффект на умственную деятельность. Лучше уж «подкармливать» свой мозг, нежели тревожность.

«Опираясь на свою практику с сотнями пациентов, я составила список продуктов, которые идеально подойдут для улучшения работы мозга. К сожалению, люди не их едят в достаточном количестве. Включив эту еду в свой рацион, вы улучшите настроение, память и поможете моз-

(Окончание на стр.12)

Куркума для гениев: 11 неожиданных продуктов, которые

помогут стать умнее и улучшить память

гу работать гораздо эффективнее», — рассказывает врач.

Специи нужны не только для того, чтобы придать вашей еде больше вкуса и аромата. Правильно подобранные приправы смогут повлиять на самочувствие. Некоторые обладают антиоксидантными свойствами — помогают мозгу бороться с вредными свободными радикалами. Соответственно, они предотвращают окислительный стресс, который может повредить ткани. Так, например, куркума помогает побороть тревожность и поднять настроение, а шафран «заглушает» симптомы депрессии.

Ферментированные продукты — это еда или напитки, которые получают путем контролируемого роста микроорганизмов и ферментативного превращения пищевых компонентов. Например, это йогурт на «живой» закваске, квашенная капуста, чайный гриб. Эти продукты

(Окончание. Начало на стр.11) улучшают работу ЖКТ, помогают работе кишечника, а также уменьшают беспокойство.

Авокадо рекомендуют как отличный антиоксидант: в нем есть витамины С и Е, каротиноиды, зеаксантин и лютеин. При таком наборе антиоксидантов он должен максимально благоприятно влиять на зрение и мозговую ткань. В нем содержится много различных минеральных веществ и витаминов. Диетолог отметила, что многочисленные исследования показали связь между депрессией и дефицитом магния.

Темный шоколад. Благодаря теобромину и фенилэтиламину, которые содержатся в какао-бобах, в организме вырабатываются эндорфины, которые делают нас чуточку счастливее и повышают концентрацию внимания. Поэтому несколько кусочков настоящего темного шоколада, в котором содержание какао

не менее 70%, точно помогут вам взбодриться и почувствовать себя лучше.

Листовая зелень содержит витамин Е, флавоноиды и каротиноиды. Все они защищают от снижения когнитивных функций и риска развития деменции, помогают нам лучше «соображать». Поэтому старайтесь как можно чаще есть капусту, шпинат, брокколи. **Грецкие орехи** — это прекрасный питательный перекус, который легко взять с собой. Как показывают исследования, сочетание полезных жиров, белков и клетчатки в орехах способствует долгому пищеварению. Из-за этого стабилизируется уровень сахара в крови. Что касается грецких орехов, то именно в них больше всего жиров, которые необходимы для правильной работы мозга.

Источник: <https://74.ru/text/food/2022/04/01/70732613/>

Материал для публикации подготовил **Марк Цванг**

Двое суток прошли в режиме постоянного круглосуточного отслеживания происходящего, поддержания связи с близкими и родными и крайнего эмоционального возбуждения по поводу происходящего. Эту фазу я проехал и встал на рельсы. Теперь могу говорить относительно спокойно и рационально.

В этом тексте не будет про «стыдно», «страшно», «непонятно». Не будет про «я за мир», «давайте договариваться» и «бедненькие, держитесь». Это ни на кого никакого впечатления не производит. Я знаю, что есть люди, которые ждут от меня, чтобы я проявил позицию. Это понятно, но... позиция возможна по вопросу спорному, где есть две или более стороны, претендующие на моральную правоту. По поводу происходящего я предпочитаю опираться не на зыбкие и неоднозначные моральные категории, а на законы, которые мы сами приняли и по которым должны жить. По поводу закона двух мнений быть не может - его

ОБ «АГРЕССИИ»

нужно исполнять, а его нарушение пресекать.

Статья 353 Уголовного кодекса Российской Федерации гласит:

1. Планирование, подготовка или развязывание агрессивной войны - наказываются лишением свободы на срок от семи до пятнадцати лет.

2. Ведение агрессивной войны - наказываются лишением свободы на срок от десяти до двадцати лет.

Как гражданин, чтущий закон, я осуждаю нарушение закона. Какой позиции еще можно от меня ждать? Какая еще может быть позиция? Любому человеку, который попытается со мной спорить и доказывать, что происходящее хорошо, пытаюсь оправдать преступление и становлюсь на сторону преступников.

Ну ОК, можно попытаться вывести меня из рационального поля и втянуть меня в дискуссию на тему «Почему Чикатило молодец» или «У Чикатило не было другого выхода».

Но и тут ничего не получится. Поверьте, все маньяки объясняют в суде свои преступления попыткой очистить мир от зла. И пока это ни на судей, ни на общество никакого впечатления не производило. Они получали наказание в соответствии с законом. Почему сейчас что-то должно пойти по-другому?

Тем не менее, слова в поддержку войны я читаю. Кто же поддерживает эту войну? По моим наблюдениям, это три категории людей:

-те, кто давно и открыто сотрудничают с властью, получая за это должности, деньги, звания;

-недалекие люди, которые решили доверять одному источнику («информации») и просто копирастам транслируют из него клише;

-люди неглупые, но для защиты своей психики от разрушения, застрявшие на фазе «торг» и пытающиеся подтянуть под абсурд логическую основу.

Далее пишу как внук и сын кадровых офицеров, отдавших армии всю (Окончание на стр.13)

ОБ «АГРЕССИИ»

(Окончание. Начало на стр.12)

свою жизнь, награжденных орденами и медалями и прошедшими по тонкой грани между жизнью и смертью неоднократно. Думаю, если бы моему деду или отцу перед отправкой на боевое задание предложили срезать с униформы знаки различия, а с борта танка или самолета стереть номерные знаки и красные звезды, они бы арестовали отдавшего такой приказ как явного предателя и врага.

Если ваше командование отправляет вас на войну без погон, шевронов, флагов и знаков принадлежности к армии на борту боевой машины, вас отправляют как частное лицо и снимают с себя ответственность за ваши действия, а заодно с этим и возлагают на вас самого обязанность заботиться о себе и защищать себя. В международном праве это называется «эксцессы исполнителей» и за все, совершенное вами, вы будете нести личную ответственность. Государство уже от вас отреклось. Пройдет не так много времени и вы увидите подтверждение моих слов: разыскивать и вызволять пленных будут члены семей, закупать протезы инвалидам будут благотворительные фонды, а утилизацией трупов погибших будет тот, кому они будут больше всего мешать. Выбить пенсию по инвалидности или утрате кормильца мало кому удастся, вы не сможете доказать своего участия или участия вашего отца и мужа в боевых действиях. Об этом нет записи в его военном билете, да и документы перед пересечением границы он, скорее всего, сдал.

Вне зависимости от исхода этой войны, последствия ее будут драматическими. Не только потому, что это будет означать крах экономики, крах политики и моральное разложение. После окончания боевых действий Украина будет добиваться от международных институтов мер по отношению к России на основе уже международных норм, предъявляя документы, свидетельства, фото и видео, которых вы уже сегодня мо-

жете увидеть в изобилии в сети. Квалифицироваться это будет, как военное преступление, никак иначе. Снова обратимся к документам:

«Военные преступления - бессмысленное разрушение населенных пунктов; разорение, не оправданное военной необходимостью; нападения неизбирательного характера, затрагивающие гражданское население и гражданские объекты; нападение на установки или сооружения, содержащие опасные силы (атомные электростанции, плотины, гидроузлы). Срока давности военные преступления не имеют» Источник - Экономический словарь.

Надеюсь, мне здесь никто не станет доказывать, что системы залпового огня «Град» работают ювелирно и точно по военным объектам. По военной специальности я ракетчик, командир стартового расчета пусковой установки. Системы залпового огня - неизбирательное оружие. А о захвате Чернобыльской АЭС Министерство обороны РФ отчиталось само. Военные преступления уже совершены. Вопрос будущего - уточнение их объемов и последствий. Повторяю: любой человек, который попытается со мной спорить и доказывать, что происходящее хорошо - пытается оправдать преступление и становится на сторону преступников.

Ну и, наконец, об «агрессивной» войне.

Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН №3314

«Территория государства является неприкосновенной и что она не должна быть объектом, даже временно, военной оккупации или других мер применения силы, предпринимаемых другим государством.

Статья 1. Агрессией является применение вооруженной силы государством против суверенитета, территориальной неприкосновенности или политической независимости другого государства.

Статья 3. Любое из следующих действий, независимо от объявления

войны будет квалифицироваться в качестве акта агрессии:

а) вторжение или нападение вооруженных сил государства на территорию другого государства или любая военная оккупация, какой бы временный характер она ни носила, являющаяся результатом такого вторжения или нападения, или любая аннексия с применением силы территории другого государства или части ее;

б) бомбардировка вооруженными силами государства территории другого государства или применение любого оружия государством против территории другого государства;

с) блокада портов или берегов государства вооруженными силами другого государства;

д) нападение вооруженными силами государства на сухопутные, морские или воздушные силы, или морские и воздушные флоты другого государства;

Статья 5.

Никакие соображения любого характера, будь то политического, экономического, военного или иного характера, не могут служить оправданием агрессии. Агрессивная война является преступлением против международного мира. Агрессия влечет за собой международную ответственность».

И скоро эта ответственность наступит. К сожалению, наступит для всех нас одинаково: для тех, кто высказался и для тех, кто промолчал, для тех, кто осудил и для тех, кто поддержал, для тех, кто принимал решения и для тех, кто был с ними в корне не согласен. Поэтому, какая разница, согласны вы или нет. Ждем развития ситуации, на которую мы уже не имеем влияния. А пока... читайте и перечитывайте: **НИКАКИЕ СООБРАЖЕНИЯ НЕ МОГУТ СЛУЖИТЬ ОПРАВДАНИЕМ АГРЕССИИ!**

Радислав Иванович Гандапас — один из лучших бизнес-тренеров России и преподаватель ораторского мастерства

Источник: <https://brenik.livejournal.com/7404323.html>

Убийство мирных граждан Украины

Продемонстрированные телеканалом CNN кадры убийства российскими военными двух мирных жителей в окрестностях Киева шокировали весь мир. Судя по дате на видеозаписи с камеры наблюдения, трагедия произошла 16 марта. В этот день группа российских солдат остановила и обыскала владельца местной фирмы по торговле автомобилями и охранника фирмы Леонида Пляца 68-ми лет. После обыска россияне их отпустили, а потом хладнокровно выстрелили им в спины из автоматов. На кадрах видно, как раненый Леонид Пляц пытается подняться и укрыться, но вскоре падает, скончавшись позднее от потери крови, по сообщениям СМИ.

Видеозапись приобщена к материалам международного расследования военных преступлений российской армии в Украине. Это преступление стало еще одним свидетельством того, какими методами ведется война в Украине армией, верховным главнокомандующим которой является президент Владимир Путин. В Москве все факты военных преступлений российской армии упорно продолжают называть "фейками".

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

10 еврейских пословиц, которые обязательны к прочтению тем, кому за 50

Когда человеку уже за пятьдесят, то вольно или невольно он начинает задумываться о прошедшей и текущей жизни, о грядущей старости, о взаимоотношениях с молодежью и о многом другом. Помочь разобраться в окружающей жизни, когда полувековой рубеж уже пройден, помогают еврейские пословицы.

1. Если не хочешь, то это хуже, чем не можешь

В любом возрасте у человека должен присутствовать интерес к жизни. У него должны быть желания и не только мелкие меркантильные, но и глобальные, возможно, даже несбыточные и абсурдные. Если же их нет – то это является тревожным симптомом. Ведь отсутствие желаний – это стояние на месте без движения вперед, которое, как известно, и является полноценной жизнью.

2. Старый молодого поймет, а молодой старого нет

С годами человек приобретает жизненный опыт и мудрость, одной из характеристик которой является сдержанность. Безусловно, старшие родственники желают, чтобы молодое поколение прислушивалось к ним и принимало правильные решения. Однако, как говорится, свои мозги вставить невозможно. А непрошенные советы и нотации могут оттолкнуть даже самого близкого молодого человека. Тут-то и следует помнить, что горячо переубеждать молодежь не стоит, а тем более ругаться и ссориться с ней. Как правило, это не приводит к пониманию. Только жизнь, как говорится, научит.

3. Заботься о себе, но не забудь оставить что-нибудь потомкам

Забота о себе – естественное состояние человека. Однако ему свойственно также жить для других, чаще всего близких людей. Если есть деньги, то и они станут подспорьем для молодых людей. Однако, главное – это любовь, доброта, поддержка, умение решать проблемы, дружить, сопер-

ничать, юмористическое восприятие даже сложных ситуаций, советы, которые помогают в жизни. Оставить след в судьбах других людей можно не только материальными средствами, но и доброй памятью о себе.

4. У счастливых родителей, счастливые дети

Только в счастливой семье вырастают счастливые дети. Если родители любят, понимают друг друга, имеют общие интересы, уважают увлечения другого, то и дети наследуют это, строя впоследствии собственную жизнь. Как известно, ребенок учится тому, что видит у себя дома, родители – пример ему. Так что и счастьем тоже можно научиться.

5. Молодое дерево гнется, старое — ломается.

В 50+, как правило, здоровье оставляет желать лучшего, пошаливает сердце, нервная система часто выходит из равновесия. То, что в молодости казалось пустяком, в пожилом возрасте может нанести роковой удар. В это время не столь важно истово выяснять, кто прав, кто виноват, главное – не сломаться, как сухое дерево.

6. Человек должен жить хотя бы ради любопытства.

Известно, что представители еврейской нации, как никто другой, обладают самоиронией. Оказалось, что именно это качество является лучшим жизненным попутчиком. Представьте себе, что именно сейчас или чуть позже истинная жизнь предстанет перед вами во всей красе. Разве это не любопытно, что там за очередной жизненной чертой? По мнению евреев, после 50 как раз и можно наслаждаться жизнью, делая то, на что всегда не хватало времени: читать, петь, слушать музыку, сочинять, заниматься рукоделием, пробовать что-нибудь вкусненькое.

7. Хоть кричи, что мир тебе не мил, он останется таким,

как был.

Человек после пятидесяти должен быть снисходительным и обладать умением принимать неизбежное как данность. Ведь никакие крики, излишние эмоции, переживания не изменят окружающую среду. Мир не поменяется. Каким он был, таким и останется.

8. Вам никогда не найти лучшего спарринг-партнера, чем превратности судьбы

Это выражение любила повторять легендарная женщина, премьер-министр Израиля Голда Меир, которую называли «железной леди». Превратности судьбы – это не наказание, а возможность чему-то научиться, сделать выводы, осознать ошибки. Причем только сам, испытывая жизненные трудности, понимаешь это. Не зря говорится, что лучшим учителем является жизнь.

9. Нет человека, властного над ветром, — и над смертным часом нет власти, и отпуска нет на войне, и не выручит нечестие нечестивца.

В этой пословице – напоминание о том, что человек не всесилен. Ему не подвластны природные стихии. Он не волен знать о своем смертном часе и предотвращать его приход. Но вместе с этим человек должен понимать, что, когда пришла на твою землю война, то отпуска не предвидится до ее окончания, да и преступников не сможет выручить злочестие, и наказание неизбежно.

10. Жизнь коротка, работа бесконечна

Стоит помнить о скоротечности человеческой жизни и о том, что всю работу не переделаешь, как и не заработаешь всех денег. Нужно, исходя из этого, понимать, что необходимо останавливаться и делать передышку на отдых для тела и души.

Источник: https://isralove.org/load/43-1-0-3598?utm_source=copy



Просто анекдот

☺ ☺ ☺

Генерал инспектирует состояние питания войск.

Спрашивает солдата: — Еды хватает?

— Так точно, даже остается.

— Куда же девается то, что остается?

— Доедаем и даже не хватает!

☺ ☺ ☺

— Че это у вашего Паши
за привычка

— дверь в кабинет к нам
ногой открывать?

— Он в ОМОНе служил,
раньше вообще

перед тем как зайти,
гранату закидывал.

Еле отучили...

☺ ☺ ☺

Ехал в маршрутке, ... на повороте вышло так, что мне на колени упала молодая красивая девушка...

Я ей тут же выдал: “18 есть? “
... Она: “Ну да...”

— “Ну тогда сиди! “...

Ржала вся маршрутка!

☺ ☺ ☺

Не нужно мне говорить: “Не кури, подумай о будущем! “

Я когда думаю о будущем, курить хочется еще больше,
а потом еще и выпить!

☺ ☺ ☺

Попробовать в жизни нужно действительно все..

Но в первую очередь, попробовать подумать

— оно вам надо?

☺ ☺ ☺

Деда, а какая вообще жизнь?

В общем, сначала будет хорошо,
потом будет плохо...

А потом снова хорошо?

Нет, потом ты привыкнешь.

☺ ☺ ☺

В армии. Выходит прапорщик перед строем солдат и спрашивает:

— Бойцы, кто поедет на картошку! Два солдата делают шаг впе-

ред.

— Молодцы орлы, а остальные пойдут пешком!

☺ ☺ ☺

Полковник курсантам: — Характеристики аппаратуры:

функционирует при температурах от — 300С до +300С.

Голос из зала: — Извините, но ученые не знают таких температур, абсолютный ноль — 273С.

— Аппаратура секретная, ученые могли и не знать!

☺ ☺ ☺

Женщина звонит диетологу: — Доктор, мне кажется, у меня лишний вес.

— Почему вы так решили?

— Да вот, купила сегодня говорящие весы, взвесилась на них.

— И что же они вам сказали? — Они сказали: “По одному, пожалуйста”.

☺ ☺ ☺

В аптеку заходит девушка в норковой шубе.

Фармацевт: — Вы что-то хотели?

В ответ девушка распахивает шубу, под которой ничего нет, и говорит:

— Понимаете, я уже месяц не видела мужчины....

— Понимаю.... Вот возьмите глазные капли...

☺ ☺ ☺

Сын говорит отцу:

— Ленка отказалась выйти за меня замуж. Это уже третья девушка!

— Берегись, сынок, тебе не всегда будет так везти!

☺ ☺ ☺

Люди, вместо телевизора смотри-

те в микроволновку!

В ней только хорошие новости - всегда про еду и без рекламы!

☺ ☺ ☺

—Сёма, я хочу вернуть тебе долг. — Весь?

— Ну если ты не будешь пересчитывать, то таки да.

☺ ☺ ☺

82-летний старик приходит к доктору:

— Я на следующей неделе опять женюсь, доктор!

— О, это неплохо! И сколько лет невесте?

— 18.

— Я должен вас предупредить, что чрезмерная активность в постели может иметь смертельный исход!

— Пусть умирает, еще раз женюсь!

☺ ☺ ☺

Следователи уже шестой час не могут допросить заказчика убийства царской семьи — он забаррикадировался в мавзолее и никого не пускает.

☺ ☺ ☺

Жена говорит мужу:

— Пришел какой-то человек и утверждает, что он твой близкий родственник и может это доказать.

— Это, наверное, полный идиот.

— Конечно. Но у него, видимо, есть и другие доказательства.

☺ ☺ ☺

Жених знакомится с родственниками невесты:

— Ну и кто тут у вас урод?!

— Какой еще урод?!!

— Да ладно! В семье не без урода!

— Вот ты и будешь...

Зуд мудрости

■ Только привыкнешь к плохой жизни, а она становится еще хуже!

■ Лучше стоять как вкопанный, чем лежать, как выкопанный.

■ Незнание законов создает иллюзию защищенности.

■ Верните мне прошлое, там было такое замечательное будущее...

■ Бессмысленно продолжать делать тоже самое и ждать других

результатов.

■ Счастлив тот, кто научился восхищаться, а не завидовать.

■ Самое приятное - это когда хорошего не ждёшь, а оно берёт и случается.

■ Успех - это когда тебя даже не знают, но уже ненавидят.

■ Чем больше у человека жизненный опыт, тем богаче словарный запас ненормативной лексики.