

**Выходит ли мир  
из экономического кризиса?**



**О сердце и сосудах**



**Готовим сами!**



**Информационный  
вестник**



# Привет апрелю

К нашим читателям.

## Оглавление:

|   |     |
|---|-----|
| Привет апрелю!                            | 2-3 |
| Выходит ли мир из экономического кризиса? | 4-5 |
| О сердце и сосудах                        | 6   |
| Готовим сами                              | 7   |

### Привет апрелю!

Дорогой Читатель! Наконец-то после ужасно суровой по здешним понятиям зимы и робкого марта наступила настоящая весна. Тепло, поют птицы. На водоемах важные селезни и скромные утки разбились по парам и чинно гуляют по берегам среди поднявшейся уже травы.

Появляются первые цветы: нарциссы, ромашки, крокусы. Недаром старославянские названия этого месяца связаны с обилием цветов, появляющихся в эту пору: цветень, а по-украински — и по сей день «квітень».

1-го апреля не грех послать кого-нибудь принести, скажем, воды в решете. Как оказывается, обманывают друг друга в первый день

апреля не только на просторах нашей бывшей родины, но и повсеместно в мире. И происходит это с незапамятных времен. Версий происхождения праздника не счесть. Тут и праздник в честь бога смеха в древнем Риме, и библейские мотивы, когда Христа перед распятием понапрасну водили от одного правителя к другому, что почти комически обыгрывалось в средневековых представлениях, и история с переносом даты празднования нового года с 1 апреля на 1 января.

А вот наш Пушкин пишет о том же еще в 1825 году:

Брови царь нахмуря, Говорил вчера: «Повалила буря  
Памятник Петра.»

Тот перепугался: «Я не знал!  
Ужель?»

Царь расхохотался: «Первый,  
брат, апрель...»

Если в Германии в этот день принято посылать знакомых с какими-то невысказанными поручениями или приглашать на встречи, на которые никто не

приходит, то во Франции целесообразно прикрепить к другу на спину бумажную рыбу. Хотя она может быть и из пластика, керамики и других материалов. «Рыбой шутят» следующим образом: к ней приделывается крючок, которым цепляют одежду «жертвы». Таким образом, рыба должна незаметно для «попавшегося» болтаться на спине, веселя окружающих. Идут себе люди и не подозревают, что стараниями своих друзей или родных стали «апрельской рыбой». Но почему именно рыба?

Началось все это во Франции в XVI веке. Тогда наступление нового года отмечали 1 апреля, но в 1562 году папа Григорий XIII ввел для всего христианского мира новый календарь - григорианский, по которому Новый год приходился на 1 января. Однако, как обычно, нашлись люди, которые не знали о нововведении или просто не захотели менять привычки, продолжая встречать Новый год 1 апреля. Над такими людьми стали подшучивать и называть их «апрельскими рыбами» (так как Солнце в этот момент



находилось в созвездии Рыб) или «апрельскими дураками».

А вот в Англии 1 апреля 1957 года компания «Би-Би-Си» запустила в эфир сообщение о небывалом урожае макарон в Швейцарии. Кадры демонстрировали работу крестьян, собирающих на полях вареные макароны. В редакцию поступило много писем с просьбой выслать рассадку, а некоторые удивлялись, как это удалось швейцарцам вырастить такой урожай макарон на значительной высоте над уровнем моря.

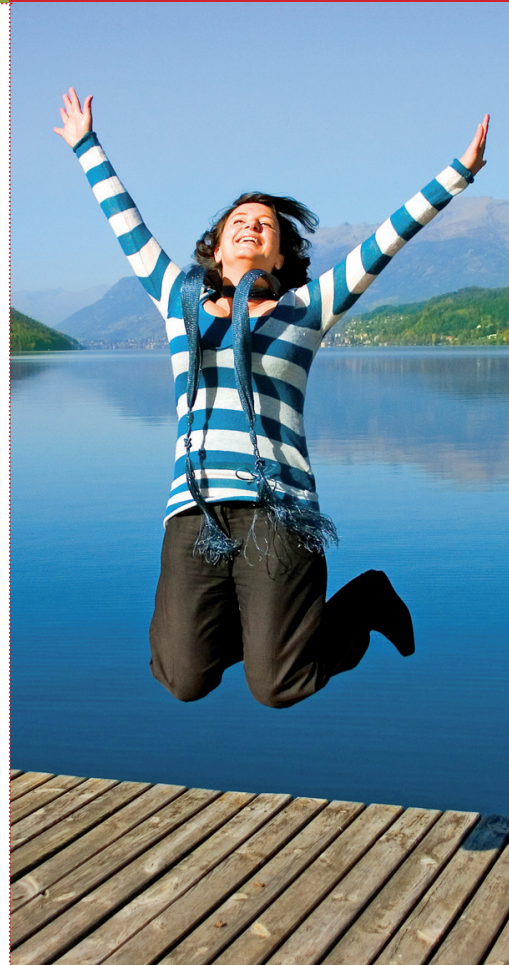
В 1999 году та же компания объявила о том, что гимн «Правь Британия» с этого года заменяется на гимн ЕС, который будет исполняться исключительно на немецком языке. И что Вы думаете? Через несколько часов в редакцию позвонили из канцелярии принца Чарльза и попросили прислать текст нового гимна.

В конце 70-х в одном авторитетнейшем географическом научном журнале появилась статья о роще реликтовых эвкалиптов, растущих в Сирии и имеющих прямоугольное сечение ствола.

Она сопровождалась фотографиями среза дерева и пространственными рассуждениями об экономическом эффекте от разведения таких деревьев за счет сокращения отходов. Потом в течение полугода редакция была завалена письмами возмущенных читателей, требующих расправы над срубившими реликтовое дерево. Марк Твен как-то сказал: «Первое апреля - это день, когда мы вспоминаем, кем являемся все остальные 364 дня в году». Советуем Вам прислушаться к словам замечательного писателя и не обижаться на шутки и розыгрыши.

Ученые считают, что смех продлевает жизнь. И делается это порой лучше всяких лекарств.

Так смейтесь же на здоровье!







## В ожидании новых реформ

### Выходит ли экономика из экономического кризиса?

Экономический кризис, разразившийся в мировой экономике в конце 2008 года и углубившийся в 2009 году, признан мировыми экспертами самым глубоким спадом экономики с момента великой депрессии 20-х годов минувшего столетия.

О его причинах продолжают спорить все: профессора экономики, бизнесмены, политики и обыватели, многие из которых ощутили его воздействие непосредственно на себе. В США рухнула ипотека, и огромное количество людей потеряло жилье. В свою очередь инвесторы, вложившие в это жилье и в строительные фирмы деньги, понесли огромные финансовые потери. Сократился спрос буквально на все.

Решение задач по выходу из кризиса потребовало огромных финансовых вливаний со стороны правительств ведущих стран. Только Америка вынуждена была «вкчать» в экономику более триллиона долларов.

В Германии также ощущается спад. В прошлом году правительству пришлось вводить в действие антикризисную программу помощи автоиндустрии, выдавая каждому, сдавшему в утиль старый автомобиль, премию в размере 2500 евро для покупки нового. Такие меры являются очень опасными с точки зрения рынка, т.к. они вносят дисбаланс в общую структуру товарно-денежных отношений, не терпящих искусственных поощрений определенного товара, который к тому же не является предметом первой необходимости.

Что же происходит теперь? В начале года еще в конце января эксперты Международного валютного фонда (МВФ) выдали первый оптимистичный прогноз. По их мнению, оздоровление мировой экономики идет быстрее, чем ожидалось. Их новый прогноз - в 2010 году глобальная экономика вырастет на 3,9% (раньше надеялись на 3,1%), а в 2011-м - на 4,3% (4,2%).

Локомотивом мировой экономической системы на этот раз

выступили страны третьего мира такие как Китай, Индия и Бразилия. Вообще за последнее десятилетие на мировой экономической арене выделилась группа стран, которую условно называют группа БРИК (BRIC). Что означает это таинственная аббревиатура? Читатель, видимо, догадался, что это первые буквы в названии стран: Бразилия, Россия, Индия и Китай. Так вот эта группа демонстрирует наиболее быстрые темпы роста своих экономик: от 7 до 10% прироста в год.

Вернее сказать — демонстрировала до кризиса. Естественно, что и в этих странах кризис ощущался, но благодаря значительному внутреннему потреблению спад в этих странах был не такой сильный. Правда Россия была исключением. Ее экономика в огромной степени ориентирована не на производство, а на экспорт нефти и газа, а также другого сырья.

Именно Китай, Индия и Бразилия, которые наоборот сырье ввозят, не позволили сырьевому рынку опуститься ниже критического уровня. А падение курса доллара включило ту «невидимую руку» Адама Смита, которая постепенно сдела-



ла американские товары более конкурентоспособными и начала приводить заокеанскую экономику в чувство.

Но все же главные герои это упоминание страны БРИК. По ним прогнозы роста весьма впечатляющие. И если для России в ближайшие два года экономика предположительно будет вырастать на 3,6% и 3,4%, то Китай в ближайшие годы встанет на докризисные рельсы роста, прибавляя в год по 10%. Индия будет расти почти по 8% в год.

Но до расслабления и благоденствия еще достаточно далеко. Тот же МВФ предупреждает о грозящих опасностях. Для развитых стран это гигантские внешние долги (это в первую очередь касается США, которые должны всему миру около 12 трлн. долларов), а также окончание правительственных программ отраслевой поддержки, о чем мы раньше говорили на примере Германии. Для стран с быстрорастущими экономиками опасности таятся, как ни странно, в излишнем

притоке капитала, который при неосторожном его использовании вызывает «пузыри», т.е. искусственно завышенные по стоимости активы, которые не согласуются с их реальной стоимостью, основанной в первую очередь на общественных трудовых затратах. А потом эти «пузыри» лопаются, и переоцененные активы: дома, квартиры, автомобили, ценные бумаги становятся по этим ценам никому не нужны. Бах — и опять кризис!

А как же старушка Европа? Здесь в ряде стран ситуация была почти плачевной. Вот Исландия, (которая хоть и не входит в Евросоюз, тем не менее является вполне европейской страной) пережила банкротство. В опасной близости от этого весной оказалась Греция. Португалия и Ирландия также испытывают трудности. В странах Балтии значительное количество людей потеряло работу. В Германии, которая всегда отличалась рачительностью и склонностью к накоплению, и оказалась более подготовленной к кризису,

ситуация на так плоха. А с началом весны положительные тенденции стали усиливаться.

С апреля биржевые индексы во всех странах пошли вверх. Ко второй декаде апреля цена на нефть должна возвратиться к докризисному уровню. Но недостатки всегда являются продолжением достоинств: бензин опять вырастет в цене.

Остается надеяться, что достоинства на этот раз будут более значимыми.

Время — покажет!



**Если Вы нуждаетесь в медицинском уходе или не можете себя обслуживать и живете в Дортмунде, — просто обращайтесь к нам.**

**Мы гарантируем чуткость и внимательность к каждому, кто нуждается в нашей помощи.**

**Опытные сотрудники нашей фирмы не оставят Вас в беде.**

**Приходите, звоните, пишите:**

**MEDservice ambulanter Alten- und Krankenpflagedienst GmbH**

**Kronprinzstr. 26  
44135 Dortmund**

**Tel. (0231) 17 63 612**

# О сердце и сосудах



Помните слова из песни Утесова: «Сердце, тебе не хочется покоя!» Конечно, имелся ввиду покой души, но если говорить о физиологии человека, то сердце — действительно самый «беспокойный» орган. За жизнь оно перекачивает в среднем 157 миллионов литров крови, совершая более 2.5 миллиардов!!! сокращений. И при этом, если жизнь человека протекает в нормальном режиме, то сердце никогда не останавливается. Ведь его остановка всего лишь на несколько минут может привести к смерти.

Как известно, основной задачей сердца является бесперебойная перекачка крови по сосудам ко всем органам человека. Поэтому от состояния сердечно-сосудистой системы в огромной степени зависит здоровье всего организма. Недостаточный приток крови переводит работу того или иного органа в «аварийный» режим. И если такое положение продолжается длительное время, то развиваются физиологические изменения в самом органе, которые далее влияют на остальную часть организма, что на деле вызывает различные болезни а в ряде случаев приводит к преждевременной смерти.

По мере достижения достатка в обществе, изменения структуры питания в пользу высококалорийных блюд и увеличения доли профессий связанных с умственным малоподвижным трудом медики столкнулись с резким ростом числа заболеваний сердца и сосудов. В передовых странах смертность от сердечно-сосудистых заболеваний давно находится на первом месте. Английские ученые в начале этого года опубликовали доклад согласно которому в 2010 году от подобных заболеваний в Америке умерло более 400 тысяч человек.

Болезни, которые могут поражать

сердце и сосуды весьма многочисленны.

Если не рассматривать врожденные пороки сердца, то ранее основную группу болезней сердца составляли болезни, связанные с воспалительными процессами в организме. (Например, ревматизм сердца) Часто они являются осложнениями инфекционных заболеваний, таких как грипп или ангина. К этим довольно многочисленным, но не теперь не так часто встречающимся заболеваниям относятся эндокардит, перикардит, миокардит и другие. Эти заболевания обычно локализованы в области сердца.

Но в настоящее время основное внимание врачей сосредоточено на болезнях сосудов, снабжающих сердце кровью. Ведь сердце, как и любой другой орган, нуждается в притоке крови. И если нормального снабжения не происходит, то вначале работа сердца ухудшается, а затем может произойти даже омертвление части сердечной мышцы (наиболее часто это бывает с главной сердечной мышцей, - «миокардом»). Это и называется инфаркт (инфаркт миокарда).

Основной болезнью сосудистой системы, которая имеет масштаб эпидемии, является гипертония, т.е. повышенное кровяное давление, которое опасно вероятностью нарушений мозгового кровообращения и инсульта.

В чем же причина столь высокой частоты случаев тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний?

Современные ученые выдвигают три группы причин. Это нерациональное питание, малоподвижный образ жизни и вредные привычки.

Безусловно, есть еще наследственная предрасположенность, экология, но три предыдущих зависят исключительно от личности и именно они могут быть либо устранены, либо их действие может быть значительно ослаблено,

благодаря усилиям самого человека.

О влиянии различных продуктов на деятельность сердца и сосудов написано очень много противоречивого: то кофе вреден, то полезен, то острая пища — просто яд, а то она дает сердцу своеобразную тренировку. Но по некоторым группам продуктов мнение всех ученых однозначно. К числу тех, потребление которых просто необходимо ограничить принадлежат: соль, продукты, содержащие «плохие» углеводы (белый хлеб, мучные изделия из белой муки, рафинированный сахар, сливочное масло и иные жирные молочные продукты) мясные продукты с высоким содержанием холестерина (свинина, жирная говядина, насыщенные мясные бульоны). Положительно влияют на сердце и сосуды овощи и большинство фруктов, горох, бобы, овсяные хлопья, гречневая крупа, постная рыба.

При этом необходимо внимательно следить за общим количеством потребляемых за день калорий. Для взрослого, не обремененного физическими нагрузками человека, это 2200 — 2400 килокалорий в день.

Теперь о самих нагрузках. Речь не идет об олимпийских рекордах. Но каждодневная получасовая прогулка, поход дважды в неделю в бассейн и даже просто регулярная работа по дому помогут Вам сохранить работоспособные сердце и сосуды на долгие годы.

И совершенно естественно, что такие вредные привычки как курение и регулярное употребление алкоголя должны быть напрочь оставлены, если Вам дорого ваше сердце и Вы не хотите получить инсульт головного мозга.

В дальнейших номерах нашего сборника мы поговорим о здоровом образе жизни более подробно.

А пока — будьте здоровы, дорогие читатели!

# Индейка в медовом соусе!

Готовим сами.

Сегодня познакомимся с практически диетическим блюдом индейкой в медовом соусе, позаимствованном с сайта vkusnosti.com

Рецепт приводится без изменений вместе с авторским текстом.

Индейка со сладким соусом

Очень простое, и самое главное - очень полезное блюдо. Называется - индейка в медовом соусе.

Для начала, что нам понадобится?

Понадобятся *овощи, зелень, соль, перец, мед, приправы*. А еще понадобится нам *индейка*. Можно куски, можно филе, можно целиком. Все равно. Потому что разделать ее надо на небольшие кусочки, больше чем спичечный коробок, но меньше, чем пачка сигарет. Вот так:

Затем, солим и перчим каждый кусок, посыпаем смесью сухих пряных трав.

Смесь можно взять любую, на ваш вкус. У меня самодельная.

Там и паприка, и кориандр, и молотый базилик, и чего только нет.

Единственное, что мне кажется, что молотый кориандр просто обязан быть в этой смеси. Он дает очень хороший привкус в соусе.

Итак, обмазали? Теперь все куски мяса обмазываем медом. Не экономьте, у меня на 700 грамм мяса ушло четыре столовых ложки меда, и можно было еще. Обваляйте тщательно все куски во всем, чего насыпали и налили, и дайте постоять этому мясу с полчаса. Пусть помаринуется. Вот так:

А пока оно маринуется - разогрейте хорошенько духовку. И, как только наступит время Ч - запикивайте мясо в духовку. Только запикивайте так, чтобы сок из мяса остался в той-же посудине.

Так вот, минут двадцать индейка печется в духовке, до образования золотистой, карамельной от меда корочки. Мы же за это время нашинкуем свежих овощей и зелени. Когда мясо принимает товарный вид, достаем, сервируем, подаем. В качестве соуса используйте вытопившийся из мяса сок, смешавшийся с медом и специями. Очень вкусно. Тем более, что мясо лучше разрезать на мелкие куски и каждый из них обмакивать в соус. И вкуснее и сочнее получается. Ну, а чтобы совсем сухо не казалось отличной добавкой будет красное сухое вино.

Приятного аппетита!







**Фирма «MEDservice» - услуги  
по уходу за больными и  
престарелыми**

**Тел.: 0231 - 5574941**

## **Impressum**

Herausgeber: MEDservice  
GmbH Ambulanter Kranken- und  
Altenpflegedienst,  
Kronprinzenstr. 26  
44135 Dortmund

Geschäftsführung  
Arkadij Bulaevskij  
Inna Bulaevskaa

IK-NR 460598002  
Steuernummer 317/5917/2091  
AG Dortmund HRB 21230

Tel.: 0231 - 5574941  
Fax: 0231-5574943  
E-Mail: [info@medservice-gmbh.de](mailto:info@medservice-gmbh.de)  
Internet: [www.medservice-gmbh.de](http://www.medservice-gmbh.de)

Inhaltlichverantwortliche  
Svetlana Krymgand

Druck/Design/Layout:  
Inchpoint GmbH  
Bernstr. 13  
30175 Hannover

Тел.: 0511 - 8984735  
Internet: [www.inchpoint.de](http://www.inchpoint.de)