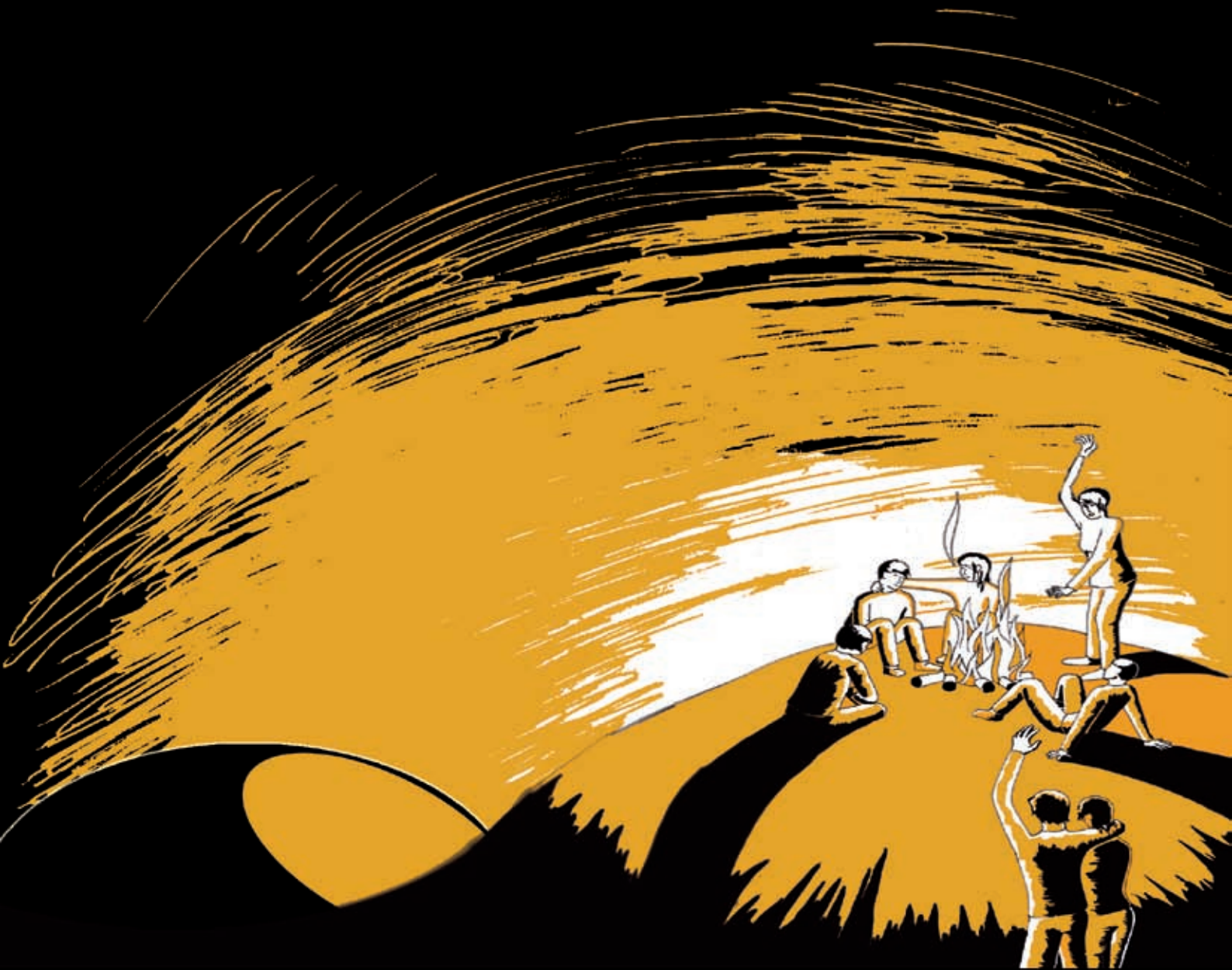


PRISMA



 Stiftung
Deutsch-Russischer
Jugendaustausch

*Eine Initiative des Bundesministeriums für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend, der Frauen und
Wasserstadt Hantburg, der Robert Busch Stiftung und
der Ost-Ausschüsse der Deutschen Wirtschaft*

 **DER PARITÄTISCHE**
NIEDERSACHSEN



*So
Fa*
Initiative für Familien
und Jugend
in der Bundesrepublik Deutschland

**Verein für internationale Initiativen
Brjansk- Russland**

 **SPÄTAUSSIEDLER & DEUTSCHE
RÜCKWANDERER e.V. HAMELN**

 **paritätisches
JUGENDwerk**

Inhalt - Таблица дел

Mobbing	4-5
Das erste Date	8
Eigener Weg	9
Hameln	10
Sind sie in Deutschland gewesen?	13
Das gute soll mit den Fäusten sein	15
Du verstehst mich nicht	16
Verteidigung des Vaterlandes	17
Was war zuerst?	19
Ist die Jugend Zukunft von unserem Land?	21
Die Wlt ist Sport	23
Austauschschüler	24
Ernährungsfehler	26
Doping im Sport	27-28
Die Jugend. Der Weg zum Erfolg	30
In Deutschland einleben	30-31
Was dich neckt das liebste du	32
Jugendliche parlamentarische Bewegung	35
Der Tag des Mauerfalls	36-37
Freundschaft	40
Die älteste Kulturpflanze der Welt	42
Gemeinsamkeiten verschiedener Mentalitäten	44

Моббинг	6-7
Первое свидание	8
Пройти свой путь	9
Хамельн	11
Вы когда-нибудь были в Германии?	12
Добро должно быть с кулаками.	14
Ты меня не понимаешь!	16
На страже Родины	17
Что было раньше: яйцо или курица?	18
Является ли молодежь будущим нашей страны?	20
Спорт - целый мир	22
Школьник по обмену	25
Неправильное питание	26
Молодежь. Путь к успеху.	29
Допинг в спорте	28-29
Интеграция в Германии	31
Он тебя нервнрует, но ты без него не можешь	33
Молодежное парламентское движение	34
День падения Берлинской Стены	38-39
Дружба	41
Древнейшее культурное растение мира	43
Общность этнических менталитетов	44

Impressum

Herausgeber / издатель:
**Paritätischer Wohlfahrtsverband
Niedersachsen e.V.**
GandhisträÙe 5a
30559 Hannover
Telefon: 0511-52486-0
E-Mail: landesverband@paritaetischer.de
V.i.S.d.P.: Sebastian Böstel
Hannover, Dezember 2009

Paritätisches Jugendwerk Nds.
Kontakt / контакт: Beate Zgonc
Kommißstraße 5
38300 Wolfenbüttel
Tel: 05331-920070
E-Mail:
beate.zgonc@paritaetischer.de

Beteiligte Organisationen / Участвующие организации:
SDR.e.V.
„Spätaussiedler & deutsche Rückwanderer“ e.V., Hameln
Kontakt: Irina Paul
Fischbecker Straße 30
31785 Hameln
Tel: 05151-405398
E-Mail:
sdr_hameln@yahoo.de

SoFa e.V.
(Jugendtreff/ Молодежный центр- Achim)
Kontakt: Achim Franz
Obernstraße 47
28832 Achim
Tel: 04202/888065
E-Mail:
jugendtreff.achim@sofa-ev.de

Zentrum für Internationale Initiativen
Центр международных инициатив, г. Брянск
kontakt: Игорь М. Глявин
ул. Октябрьская 79-35
241050 Брянск / Россия

Gymnasium No 1
Гимназия No1, г. Брянск
kontakt: Ольга А. Кравченко
Анна И. Шаблакова
ул. Менжинского 6
241020 Брянск / Россия

Zentrum für Kinder- und Jugendtourismus und Exkursionen
ЦДЮТ и Э, г. Брянск
kontakt: Боис В. Белов
Любовь А. Паранговская
ул. Богдана Хмельницкого 81
241020 Брянск / Россия

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe von PRISMA geht unsere deutsch-russische Jugendzeitschrift nunmehr in die dritte Runde. Den jungen Redakteuren aus Niedersachsen und der Region Bryansk, die diese Zeitschrift selbstständig vorbereitet haben, ist es wieder gelungen interessante und unterhaltende Berichte aus ihren Lebenswelten und über ihre Begegnungen mit einer anderen Kultur zu schreiben und zusammenzustellen. Dabei gewähren sie zahlreiche Einblicke in ihre Gedanken, Erfahrungen, erlebten Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

Die in diesem Jahr durchgeführten Redaktionstreffen in Russland und Deutschland lieferten dafür natürlich zusätzlichen Stoff, der ebenfalls Eingang in die Artikel fand. Wir hoffen, dass wir die deutsch-russische Zusammenarbeit auch im nächsten Jahr fortsetzen können.

Bevor es soweit ist, gilt unser Dank den beteiligten Jugendeinrichtungen und Organisationen aus beiden Ländern und unseren Förderern, ohne die dieser spannende kulturelle Austausch nicht möglich wäre.

Beate Zgonc

Jugendbildungsreferentin

PRISMA ist ein Projekt des Paritätischen Jugendwerkes, dem Jugendverband des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Niedersachsen e.V.

Das Projekt wird gefördert durch die Stiftung Deutsch-Russischer Jugendaustausch - Eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der Freien und Hansestadt Hamburg, der Robert Bosch Stiftung und des Ost-Ausschusses der Deutschen Wirtschaft. Unterstützt wurden die Redaktionsseminare darüber hinaus durch die Werner und Annely Schmidt Stiftung sowie durch die Ruth-Twelmeyer-Stiftung.

Предисловие

Дорогие читательницы и читатели,

данная ПРИЗМА - наш немецко-русский молодежный журнал - издаётся теперь в третий раз. Молодым редакторам из Нижней Саксонии и Брянской области, которые подготавливали этот журнал самостоятельно, снова удалось написать и составить интересные и занимательные статьи из их жизненного мира и о их встречах с другими культурами. В этих статьях предоставлены многочисленные взгляды на их мировоззрение, жизненный опыт, пережитые различия и сходства.

Проведенные в этом году редакторские встречи в России и Германии предоставили для этого естественно дополнительный материал, который вработын также в статьях. Мы надеемся, что наше немецко-русское сотрудничество продолжится и в следующем году.

В свою очередь я хотела бы поблагодарить участвующих в проекте молодежных организаций обеих стран и наших спонсоров, без которых не был бы возможен этот увлекательный обмен культурами.

Беатэ Цгонс

Референт молодежного образования

PRISMA - это проект „Молодежного Сотрудничества“ (PJW) объединения Паритета Нижней Саксонии.

Проекту содействовали: общество «Немецко-русский обмен молодежи» - инициатива Федерального Министерства по делам семьи, пенсионеров, женщин и молодежи, свободный ганзейский город Гамбург, фонд Роберта Боша а также восточная комиссия экономики Германии. Редакторские семинары состоялись при поддержке «Вернер Аннели Шмидт»-фонда», а также «Рут Твельмайер»-фонда.

Mobbing

An einem Donnerstagmorgen um sieben Uhr klingelte mein halb geliebter Wecker und riss mich aus dem Schlaf. Ich richtete mich auf und dachte nur: „Irgendwie habe ich heute keine Lust auf die Schule, ich bin müde und will weiter schlafen“. Aber um ehrlich zu sein denke ich das jeden morgen, also raffte ich mich auf, stieg die Leiter von meinem Hochbett runter und zog mich an. Dann noch einmal schnell durchs Badezimmer und vielleicht noch eine Kleinigkeit essen - in meinem Fall eine Tasse Cola und eine Banane - Schuhe an und los. Als ich dann die Schule erreichte stieg ich aus dem Auto und sagte Papa noch „Tschüss bis nachher“. Hätte ich nur ahnen können was mir an diesem Tag in der Schule widerfahren würde, wäre ich einfach im Auto sitzen geblieben.

Nun ja - ich betrat das Schulgebäude und machte mich auf zu meinem Klassenzimmer, wo mich die anderen schon erwarteten. Wir unterhielten uns noch etwas bis endlich der Lehrer kam und uns das Klassenzimmer aufschloss damit wir uns auf unsere Plätze setzten. In den ersten beiden Stunden hatten wir Mathe, in der dritten und vierten Chemie und dann kamen endlich die beiden letzten Stunden Deutsch. Unsere Deutschlehrerin war an diesem Tag unglaublich gut gelaunt, sie erlaubte uns sogar, dass wir draußen auf dem Flur arbeiten durften. Auf dem Schulflur standen so Holzbänke, da haben sich meine Klassenkameraden und Kameradinnen hingesetzt und ihre Aufgaben erledigt. Ich selber blieb aber im Klassenzimmer weil es dort angenehm ruhig war. Außerdem blieb die Lehrerin Frau D. auch im Klassenzimmer, so konnten die anderen Schüler und ich sie immer fragen falls wir mal nicht weiter wussten. Draußen auf dem Flur aber tauchte auf einmal Sascha auf. Er setzte sich zu Andrea und Maren wovon ich natürlich vorerst nichts mitbekam. Er ist ganz schön hinterlistig und machte mit den Mädchen ab, dass sie die Lehrerin heraus rufen damit Sascha in die Klasse kommen kann. Ich saß, nichts ahnend auf meinem Platz und

hatte auch nichts Böses im Sinn. Ich kann mich noch daran erinnern, dass mir die Federmappe vom Tisch viel, ich stand auf, kniete mich vor den Tisch und sammelte meine Stifte wieder ein als Sascha auf einmal das Klassenzimmer betrat. Er kam auf mich zu und hatte einen bedrohlichen Gang drauf. Ich schaute wieder auf den Boden und sammelte meine Stifte schneller ein. Als ich gerade wieder in Saschas Richtung gucken wollte holte er auch schon mit der Faust aus und schlug mir mit voller Kraft mitten ins Gesicht. Ich lies mich zurückfallen und war sprachlos, die anderen im Klassenzimmer auch. Sascha verlies den Klassenraum und sagte dabei noch, wenn ich das der Lehrerin sage, wird er mich fertig machen und mich jeden Tag nach der Schule abfangen um mich zu verprügeln.

Kurz danach kam die Lehrerin wieder in die Klasse, sie hat von allem nichts mitbekommen. Ich war ja schon extra in der Klasse geblieben, um Konflikte zu vermeiden und weil ich mich in der Gegenwart der Lehrerin eigentlich sicher fühlte. Nach Saschas Prügelattacke fühlte ich mich richtig schlecht und hintergangen. Der Lehrerin sagte ich natürlich nicht was gerade passierte. Vielleicht aus Angst oder vielleicht auch, weil ich gar nicht glauben konnte, was gerade passiert war. So etwas hinterlistiges und bizarres war mir noch nie geschehen, das war ein schreckliches Gefühl, jemanden so schutzlos ausgeliefert zu sein - ich war echt am verzweifeln. Die anderen aus meiner Klasse unternahmen nichts, sie hatten selber Angst vor Sascha. Ich finde es bis heute ziemlich traurig, dass niemand in dieser Situation gehandelt hat.

Als die Schule dann endlich aus war, ging ich zügig zum Bus, ich ging zur Tür hinein, zeigte dem Busfahrer meinen Ausweis und nahm Platz. Dann fuhr er los. Was ich aber nicht wusste: Sascha hatte im Bus noch zwei Freunde denen er aufgetragen hatte mich zu verfolgen. Als der Bus dann an meiner

Haltestelle zum stehen kam und ich aufstand, weil ich schnell zur Tür hinaus wollte, hielten die beiden Freunde von Sascha, Martin und Lucas mich fest. Irgendwie schaffte ich es mich los zu reißen, weil der Bus ja nicht ewig halten würde. Ich rannte Richtung Tür und gerade als ich aussteigen wollte ging sie zu und klemmte meinen Schulranzen ein, an dem ich dummerweise dran hing. Da hing ich nun und alle im Bus lachten mich aus und riefen so etwas wie Loser und Vollidiot. Der Bus setzte sich langsam in Bewegung und ich bekam es richtig mit der Angst zu tun. Als er dann gefühlte 10 km/h erreichte schrie ein Mädchen im Bus. Kurz darauf sprang die Tür auf und ich selber sprang auch vom Bus weg, weil ich ja nicht unter die Räder kommen wollte, und flog natürlich voll auf die Fresse. Ich richtete mich trotz Schmerzen schnell auf, schaute in den Bus und sah wie die ganzen harten Gangsteerjungs und die Nachahmer von Bushido lachten und mir den Finger zeigten. Ich schaute dem Bus noch nach und dachte: „Mann, was für ein wundervoller Tag, ich fühle mich einfach großartig. Großartig erniedrigt.“ Dann humpelte ich nach Hause. Ich nahm den Schlüssel aus meiner Tasche und schloss zitternd die Tür auf. Da kam mir ein Hauch Wärme entgegen und ich fühlte mich für einen kurzen Moment geborgen. Ich schloss die Tür hinter mir wieder ab, dann zog ich mir die Schuhe aus nahm meine Cola und ging ins Wohnzimmer. Ich setzte mich in meinen gemütlichen Lieblingssessel und trank ein Schluck von meiner Cola und dachte über die Ereignisse in der Schule nach. Ich ging ziemlich viele Szenarien in meinen Gedanken durch. Was wäre, wenn ich gehandelt hätte und ihm gleich eine verpasst hätte? Was wäre, wenn ich mich auf einmal in einen Grizzlybären verwandelt hätte und was wäre, wenn ich gleich an diesem schrecklichen Schultag mich mit Lehrern und Eltern zusammengesetzt hätte und sie über die Vorkommnisse aufgeklärt hätte - was wäre dann? Was wären die Konsequenzen für Sascha, dafür, mich einfach während der Schulzeit in meiner

eigenen Klasse zu verprügeln. Ich bin bis heute noch gespannt wie die Lehrer damals in der siebten Klasse gehandelt hätten und ob Sascha mich weiterhin verprügelt hätte. Für einige Mitschüler ist so ein Verhalten nur Spaß und nichts anderes. Für andere ist es Rangordnung, die einfach mal geklärt werden muss; was ich für Blödsinn halte, da wir alle Menschen sind und keine Tiere. Na ja, wie auch immer, für mich war das kein spaßiger Schultag für mich war das MOBBING.

Alle Namen geändert
Stefan, Achim



Моббинг

Семь часов утра. Четверг. Мой горячо любимый будильник зазвенел и вырвал меня из глубокого сна. Я встал, и только одна мысль крутилась у меня в голове: «Почему-то сегодня не хочется идти в школу. Я устал и хочу спать дальше». Но, честно сказать, такая мысль появляется у меня каждое утро. Поэтому я взял себя в руки, спустился вниз по лестнице со второго этажа кровати и начал одеваться. Потом побежал умываться, наскоро позавтракал – в моём случае чашечкой Колы и бананом – надел обувь и вперёд! Когда мы с папой подъехали к школе, я вышел из машины и сказал ему: «Пока! До вечера!». Если бы я только знал, что случится со мной в этот день в школе, я бы просто остался сидеть в машине.

Итак, я вошёл в здание школы и направился к нашему классному кабинету, возле которого меня уже ждали другие. Мы разговаривали, пока наконец не пришёл учитель и не открыл дверь кабинета, чтобы мы вошли и сели по местам. Первые два урока у нас была математика, затем ещё два урока химии, а последние два – немецкий язык. Наша учительница по немецкому была в этот день в таком хорошем настроении, что даже разрешила нам выполнять задания в коридоре. Там стояли деревянные скамейки, на которых расположились мои одноклассники и одноклассницы и выполняли задание. Я же остался в классе, потому что там было уютно и тихо. Кроме того, учительница тоже осталась в классе, так что другие ученики и я могли в любое время спросить её, если нам что-то было непонятно. Вдруг в коридоре появился Саша. Он подсел к Андреа и Марен, чего я, конечно, сначала не заметил. Он очень подлый: подговорил девчонок, чтобы те подозвали к себе учительницу, а он тем временем мог зайти в класс. Я сидел на своём месте, ничего не подозревая. У меня и в мыслях не было ничего плохого. Я помню, что у меня упала папка со стола. Я встал, нагнулся и стал собирать свои карандаши, как в этот момент вдруг зашёл Саша. Он подошёл ко мне, и походка у него была угрожающей. Я снова перевёл взгляд на пол и стал быстрее собирать карандаши. Когда я опять хотел посмотреть в его сторону, он уже прицеливался кулаком и

потом со всей силы ударил меня в лицо. Я упал и от растерянности потерял дар речи, также как и другие в классе. Саша вышел из класса, сказав при этом, что если я расскажу об этом учительнице, он со мной разделается: будет каждый день после школы меня вылавливать и избивать. Вскоре после этого в класс вернулась учительница. Она не заметила того, что произошло. Я ведь специально остался в классе, чтобы избежать конфликтов. В присутствии учительницы я чувствую себя в безопасности. После Сашиной атаки я чувствовал себя просто ужасно. Учительнице я, конечно, ничего не сказал. Может быть, из страха, а, может, и потому, что я не мог поверить в то, что только что произошло. Такого подлого и неадекватного поступка по отношению к себе я никогда в жизни ещё не переживал. Это ужасное чувство быть беззащитным и находиться под контролем кого-то, кто сильнее тебя. Я был просто в растерянности. Остальные стояли и смотрели. Они сами боялись Сашу. До сих пор мне грустно от того, что в тот момент никто ничего не предпринял. Когда наконец закончились уроки, я быстрее пошёл к автобусу. Я вошёл, показал водителю свой ученический билет и сел. Автобус тронулся. Но чего я не знал, так это того, что Саша поручил двум своим друзьям следить за мной в автобусе. Когда автобус подъехал к моей остановке и я встал, чтобы побыстрее выйти, Мартин и Лукас – двое друзей Саши – схватили меня. Каким-то образом мне удалось вырваться. Автобус ведь тоже не ждал бы вечность. Я побежал по направлению к двери, и, когда я только хотел выйти, дверь закрылась и защемила мой ранец так, что я застрял в ней. Так я стоял прижатый дверью, а все в автобусе смеялись и выкрикивали «лох» и «придурок». Автобус начал медленно трогаться с места, и тогда я не на шутку испугался. Когда он набрал полные 10 км/ч, одна девочка в автобусе закричала. Тут дверь открылась, и я сам спрыгнул, чтобы не попасть под колёса. Приземлился я, конечно, прямо на физиономию. Я быстро встал, несмотря на боль, посмотрел на автобус и увидел, как все эти крутые парни, подражатели Bushido, смеются и показывают мне палец.

Я смотрел вслед автобусу и думал: «Да, какой чудесный день! Я чувствую себя просто отлично! Отлично униженным!». Я заковылял домой. Вытащил ключи из сумки и дрожа открыл дверь. Поток теплого воздуха обдал меня, и на короткий промежуток времени я почувствовал себя в безопасности. Я закрыл за собой дверь, снял обувь, взял свою Колу и пошёл в комнату. Я сел в своё уютное любимое кресло и сделал глоток Колы, а потом стал раздумывать над произошедшем в школе. Я проигрывал много сценариев у себя в голове. Что было бы, если бы я сразу дал ему сдачи? Что было бы, если бы я вдруг превратился в гризли? Что было бы, если бы я в тот ужасный день сел вместе

с учителями и родителями и рассказал о случившемся? Что было бы тогда? Какие последствия были бы тогда для Саши за то, что он прямо во время урока в моём собственном классе меня избил? Мне и сегодня всё ещё интересно, как бы тогда в 7-ом классе поступили учителя и стал бы Саша и дальше меня бить? Для некоторых школьников такое поведение не вызывает ничего, кроме веселья. Для других это иерархия, которая просто должна быть установлена, что у меня не укладывается в голове. Ведь мы люди, а не животные. Как бы там ни было, для меня это был вовсе не весёлый учебный день. Для меня это был МОББИНГ.

Все имена измененный
Стефан, г. Ахим



Первое свидание

Steht die Verabredung erstmal, gibt es kein zurück! Der ideale Ort jemanden zu treffen den man kennen lernen möchte ist zum Beispiel ein Café. Doch zuerst stellt sich jeder die Frage: „Was soll ich anziehen?“ Das Outfit sollte dem Treffpunkt angemessen sein und man sollte auf jeden Fall einen gepflegten Eindruck machen. Unabhängig davon, wie gut euer Date-Partner euch tatsächlich gefällt, begrüßt euer Gegenüber mit einem strahlenden Lächeln! Nun sitzt man da schaut sich direkt in die Augen und kann ein bisschen flirten. Aber über welche Themen unterhält man sich?

Trotz der Nervosität solltet ihr selbstbewusst wirken! Es ist immer gut zum auflockern der Situation zu fragen wie es dem anderen geht. Dann kann man anfangen über Hobbies oder den Beruf/Schule zu sprechen und schließlich kann man dann etwas über sich erzählen auch wenn der andere nicht fragt. Auf gar keinen Fall solltet ihr anfangen über euren Ex zu reden oder den anderen über seine vorherige Beziehung ausquetschen.

Mädels egal was ER erzählt und wie witzig er sein möchte, lacht darüber auch wenn es nicht witzig ist. Lasst ihn zahlen wenn er es möchte, denn er will ein Gentleman sein. Aber wenn er nicht vor hat zu zahlen dann besteht nicht darauf und bezahlt selber.

Jungs prahlt nicht was ihr gut könnt oder schon erlebt habt. Macht lieber Komplimente. ABER IN MAßEN!!! Bringt dem Mädchen eine kleine Aufmerksamkeit mit, zum Beispiel eine Blume. Auch wenn sie sagt sie mag keine Blumen - jedes Mädchen mag Blumen!

Ludmilla Wirt, 17Jahre, Hameln

Если первое свидание назначено, то назад пути нет. Идеальное место для встречи и первого знакомства – это бар или кафе. Возникает вопрос: что надеть? Ваш внешний вид должен соответствовать ситуации и обстановке, но в любом случае вы должны выглядеть ухоженно. Независимо от того, понравился вам человек с первого взгляда или нет, вы приветствуете его лучезарной улыбкой. Итак, вы сидите друг против друга и слегка флиртуете. Какие темы выбрать для беседы?

Несмотря на волнение, вы должны производить впечатление уверенного человека. Для разрядки напряжения всегда неплохо задать собеседнику обычный вопрос о том, как у него дела. Потом можно спросить о его хобби, работе или школе и только потом рассказать немного о себе, даже если собеседник не задает вопросов по этому поводу. Ни в коем случае не заводите разговор на тему ваших бывших отношений и не спрашивайте об этом своего собеседника.

Девчонки, если ваш собеседник пытается рассказать что-нибудь остроумное, чтобы вас рассмешить, смейтесь, даже если вам не смешно. Дайте ему оплатить счет, если он того желает. Он хочет в ваших глазах выглядеть джентельменом. Однако, если он не намерен платить, не настаивайте на этом, оплатите счет сами.

Парни, не хвастайтесь своими подвигами и приключениями, лучше делайте своей собеседнице комплименты. Но только в меру!!! Можете преподнести своей собеседнице маленький презент, например, цветок, даже если она скажет, что не любит цветы. Каждая девушка любит цветы!

Людмила Вирт, 17 лет, г. Хамельн

Здравствуй, меня зовут Дима. Скоро я завершу свое обучение в школе, и меня, как и многих моих одноклассников, волнует достаточно важный вопрос - выбор профессии. Выбор профессии, университета - та огромная проблема, которая каждый год встает перед учениками старших классов. Все мы задаём себе подобные вопросы: «Что будет после школы? Какую профессию мне выбрать?». Помочь с определением своего будущего могут родители, школьный психолог, или же вы можете определиться самостоятельно.

В выборе профессии мне помогло мое стремление к изучению иностранного языка, в частности английского. Впервые я стал серьезно задумываться о будущей профессии, когда выбирал учебный профиль, по которому я буду продолжать обучение в 10-11 классах. На тот момент я хотел стать программистом, именно поэтому я выбрал физико-математический профиль. Но уже примерно через год мне захотелось изучать иностранный язык более глубоко: я заметил свое стремление к изучению английского. Потом я захотел стать переводчиком, однако профиль изменять не стал. Сейчас некоторые мои друзья тоже учатся в физико-математическом профиле, а поступать собираются в институт, связанный с изучением иностранного языка.

Многие думают: «Главное, чтобы учиться в одном классе с друзьями, которых знаешь с детских лет...» Конечно, это было бы неплохо, но не стоит слепо следовать за другими. Лучше определиться и целенаправленно идти к своей мечте.

Горбачев Дмитрий, 15 лет, Брянск

Hallo, ich heiße Dima. Bald bin ich mit der Schule fertig und stehe, wie auch meine Mitschüler vor der Wahl – was werde ich? Berufswahl, Studienrichtung – das sind die Fragen, die jedes Jahr den Schulabgänger aufregen. Alle sind am Überlegen - „Was wird nach der Schule? Welchen Beruf soll ich ausüben?“ In dieser Situation können die Eltern oder der Schulpsychologe helfen, oder man entscheidet sich eigenständig. Ich habe mich für Fremdsprachen entschieden, genauer gesagt für Englisch. Über die Berufswahl habe ich mir schon in der 9. Klasse Gedanken gemacht, damals sollte ich ein Profil für die 10-11 Klasse wählen. Ich wollte Programmierer werden und habe mich für das Profil mit Physik und Mathe entschieden. Nach einem Jahr aber bemerkte ich mein Interesse an der englischen Sprache. Ich denke daran Dolmetscher zu werden, aber das Profil ist noch dasselbe. Einige meiner Freunde, die auch dieses Profil gewählt haben, möchten nach der Schule auf die Fachhochschule für Fremdsprachen gehen.

Viele denken: „Hauptsache, mit den Freunden, die man von klein auf kennt, weiter studieren...“ Natürlich, wäre es nicht schlecht, aber man folgt doch nicht blind den Anderen. Man entscheidet sich und geht gezielt weiter.

Gorbatshev Dmitri, 15 Jahre, Brjansk



Hameln

Ich möchte über meine Heimatstadt Hameln schreiben, damit auch andere sich ein Bild über die Stadt machen können. Hameln liegt im Bundesland Niedersachsen. Durch die Stadt fließt der Fluss Weser, die fließt auch durch Bremen und mündet später in die Nordsee. Hameln wurde um das Jahr 800 gegründet. Heute hat sie ca. 60.000 Einwohner und ist eine Kreisstadt. Es gibt auch viele Schulen und Einrichtungen für Jugendliche. Aber das Wichtigste ist Hameln die sehr alte und berühmte Geschichte: die Rattenfängersage.

Sage:

In der Sage geht es um einen Mann, der bunt gekleidet mit einer Flöte in die Stadt kommt und mit dem Bürgermeister vereinbart diese Stadt von der Rattenplage zu befreien. Die Stadt soll ihn dafür bezahlen. Schließlich fängt er an auf seiner Flöte zu spielen und alle Ratten folgen ihm. Der Rattenfänger geht Flöte spielend in die Weser und ersäuft so die ganzen Ratten von Hameln. Die Stadt ist nun von der Plage befreit, aber als der Rattenfänger zum Bürgermeister will, um seinen Lohn zu kriegen, wird er von den Bürgern ohne Geld weggeschickt. Einige Tage später kommt der Rattenfänger verkleidet zurück. Während alle Erwachsenen in der Kirche sind, fängt er wieder an zu spielen und nun folgen ihm nicht Ratten, sondern alle Kinder von Hameln. Er führt sie in einen Berg, in dem alle verschwanden. Nur zwei kehrten zurück, das eine Kind war blind, also konnte es nicht zeigen wo sie hin gegangen sind und das andere war stumm, also konnte es nicht sagen wo die Kinder verschwunden sind.

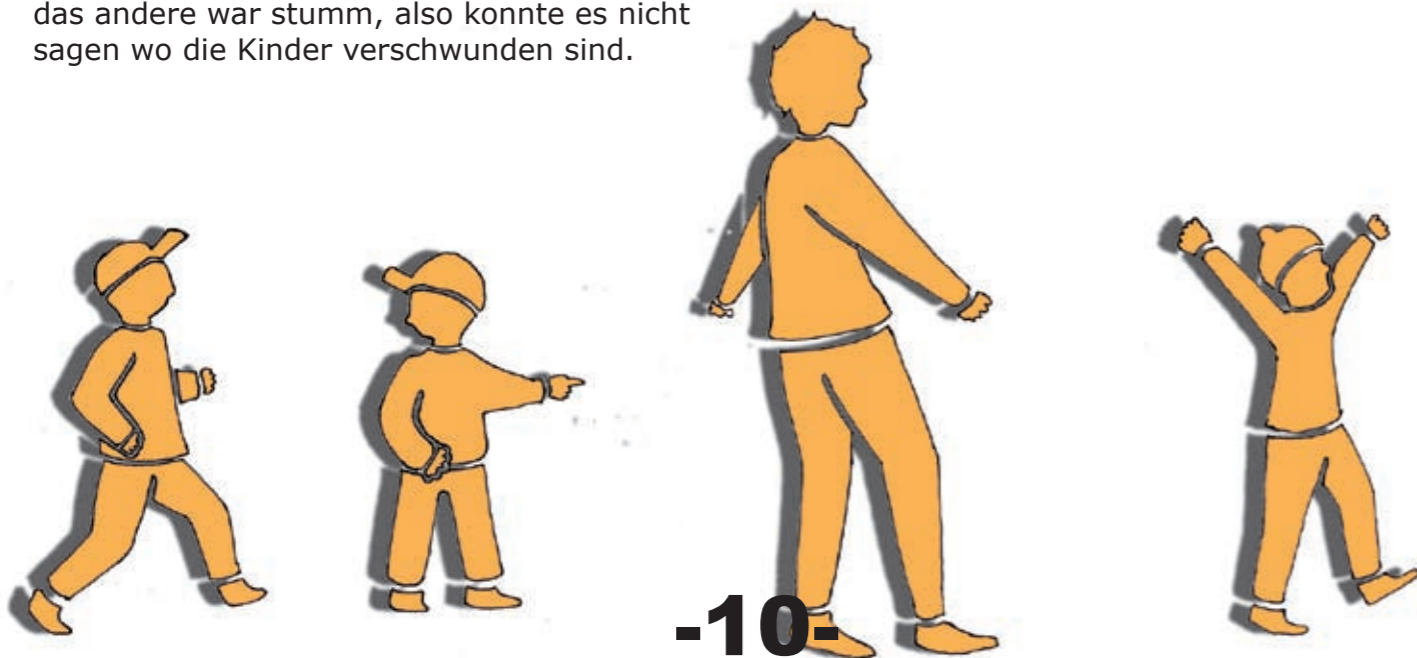
Insgesamt sind 130 Kinder dem Rattenfänger gefolgt und nie mehr wiedergekommen.

In Hameln gab es wirklich eine Rattenplage und auch eine große Gruppe von Kindern und Jugendlichen ist um die Zeit der Sage aus der Stadt gezogen. Aber nicht weil sie ein Flötenspieler entführt hat, sondern vermutlich ein Werber (eine Person die durch das Land zog und für seinen Großherren Leute warb, damit diese dorthin zogen und sein Land bewirtschafteten) welcher die jungen Bürger mitnahm und in seine Heimat brachte. Das passierte häufig in Dörfern, die nicht über ihre Stadtmauern hinaus wuchsen und keinen Platz für junge Menschen boten.

Dank der Sage ist Hameln sehr berühmt geworden und erfreut sich heute an vielen Touristen, die weltweit anreisen nur um die sagenumwobene Stadt zu sehen. Hameln hat im Laufe der Zeit viel erlebt, es kamen viele große Persönlichkeiten, auch Königin Elisabeth II hat die stationierten englischen Truppen besucht und sogar Michael Jackson gab ein Konzert in Hameln.

Das Leben in Hameln ist sehr schön, weil man viel machen kann: Es gibt gute Sportangebote und auch Möglichkeiten Abends mit Freunden etwas zu unternehmen, z.B. Discos oder Jugendtreffs.

Daniel Paul, Hameln



Хамельн

Я хочу рассказать о моем родном городе Хамельне, чтобы и другие люди имели представление о нём. Хамельн находится в Нижней Саксонии на реке Везер, которая протекает также через город Бремен и впадает в Северное море. Хамельн был основан в 800 году. Сегодня в нем проживают 60 тыс. жителей. Это окружной город. В городе много школ и учреждений для молодёжи. Но самое интересное в Хамельне - это его старинная знаменитая легенда о крысолове.

Легенда о крысолове:

В легенде говорится об одном мужчине, который, одетый во всё яркое и с флейтой в руках, появляется в городе и соглашается помочь бургомистру освободить горожан от нашествия крыс. За это город должен будет ему заплатить. Так Крысолов начинает играть на своей флейте и завлекать всех крыс за собой. Продолжая играть, он заходит в реку Везер, и крысы, бегущие за ним, тонут в этой реке. Наконец город освобожден от несметного полчища крыс! Когда же Крысолов приходит к бургомистру за вознаграждением, жители города выгоняют его, не заплатив денег. Через несколько дней Крысолов вновь появляется в городе, но в другом одеянии. В этот день все взрослые горожане были в церкви. Он снова начинает играть. Только на сей раз за ним следуют не крысы, а дети города Хамельн. Он уводит их в горы, и они исчезают навсегда. Только двое детей возвращаются обратно: один из

них был слеп и не мог указать, в каком направлении они ушли, а другой нем, и поэтому не мог ничего рассказать. Всего 130 детей ушли за крысоловом и не вернулись.

В Хамельне действительно было нашествие крыс, и на самом деле в это время из города исчезло большое количество детей и подростков. Но похитил их не человек, играющий на флейте, а, предположительно, некий вербовщик, разъезжающий по стране и вербующий для своего хозяина молодых людей, которые должны были ехать в его владения и работать на его земле. Такое случалось часто в тех деревнях, которые не разрастались, и где не было работы для молодых.

Благодаря этой легенде Хамельн стал знаменитым, и сегодня принимает у себя много туристов, которые приезжают со всего мира в этот сказочный город. За время своего существования Хамельн очень многое повидал. Много выдающихся личностей приезжали сюда. Среди них королева Елизавета II, посетившая английские воинские части, расположенные в Хамельне, а также Майкл Джексон, который в 1986 году давал здесь концерт.

Жизнь в Хамельне очень интересная. Здесь можно найти много разных занятий. Можно заниматься различными видами спорта или весело проводить вечера с друзьями, например, на дискотеке или молодёжных встречах.

Даниель Пауль, г. Хамельн



Вы когда-нибудь были в Германии?

Вы когда-нибудь были в Германии? Я - да. Мне представилась эта возможность совсем недавно. Я с радостью вспоминаю об этой поездке и восхищаюсь увиденным. Вылетели мы на самолете из дождливой Москвы, а через два часа прилетели в зеленый, солнечный Гамбург, где нас встретили друзья. Жили мы в маленьком уютном городке Геестхacht, том самом, где Нобель создал динамит. Нобелевская премия сейчас известна во всем мире, и получают её люди, создавшие или открывшие что-либо грандиозное. Хоть городок был и маленький, но мы весь его не обошли, потому что каждый день был насыщен мероприятиями, различными играми, не было у нас и минутки для скуки. Прогулку по Гамбургу и обзор достопримечательностей мы начали с центральной улицы, где расположены магазины, принадлежащие самым крупным торговым фирмам. Церковь св. Михаила является одним из символов Гамбурга: нам пришлось немного потрудиться, чтобы забраться на обзорную площадку этой церкви. Но наши усилия были потрачены не зря: нам открылся чудеснейший вид города с высоты птичьего полета. Побывали мы и в музее, где раньше было недорогое кафе, в котором начиналась карьера прославленного ансамбля «Битлз». Огромное впечатление на меня произвела «Миниатюрная страна чудес», которую мы посетили в конце нашего путешествия. Этот музей находится в Гамбурге и представляет собой самую большую в мире игрушечную железную дорогу, расположившуюся на площади 1100 кв.метров и проходящую через разные страны и континенты. Австрийские Альпы, Дания, Америка и ночной Лас-Вегас, Гамбург и другие немецкие города - все это можно рассмотреть в деталях и во всех подробностях. Маленькие человечки дарят цветы, улыбаются, зевают; лает собака, работает строительный кран, пожарные тушат огонь. Если тебе удалось сделать кадры без других посетителей, то по фотографиям даже и не скажешь, что это лишь уменьшенная модель – все выглядит

ну очень правдоподобно. Пребывание в Германии сопровождалось общением между нами: людьми из разных стран, разных возрастов, говорящих на разных языках. По моему мнению, огромным плюсом этой поездки является то, что мы, такие разные, провели неделю вместе, не почувствовав никаких трудностей в общении. Если вам представится возможность посетить Германию, то обязательно поезжайте. Вы получите массу позитивных незабываемых впечатлений
Кузнецова Дарья, 16 лет, Брянск



Sind Sie in Deutschland gewesen?

Sind Sie in Deutschland gewesen? Ich schon. Es ist vor kurzem passiert. Ich freue mich darüber und erinnere mich oft. Moskau hat sich mit Regen von uns verabschiedet und schon nach zwei Stunden haben uns unsere Freunde im sonnigen Hamburg begrüßt. Wir haben im kleinen Städtchen Geesthacht gewohnt, in dem der Herr Nobel Dynamit erfunden hat. Der Nobelpreis ist jetzt weltweit bekannt und den bekommen nur Leute die was Großes entwickelt haben. Obwohl es eine kleine Stadt bei Hamburg war, haben wir es nicht geschafft es ganz anzusehen. Jeder Tag war voll mit Programm, wir hatten nie



Langeweile. Die Hauptstraßen von Hamburg sind voll mit teuren Geschäften. Die Michelskirche ist ein Symbol von Hamburg. Das klettern auf seinen Turm war schwer, aber es hat gelohnt, die Aussicht war herrlich. Sehr interessant war auch der Besuch von „Beatlemania“, wir waren an dem Ort, wo die Karriere der Beatles angefangen hat. Ein sehr großes Ereignis war für mich das „Miniwunderland“, wo wir am Ende unserer Reise waren. Das ist ein Modelleisenbahnmuseum, mit einer Fläche von 1100m². Die Eisenbahn fährt durch verschiedene Länder. Da kann man Österreich, die Alpen, Dänemark, Amerika, Las-Vegas bei Nacht, Hamburg und vieles mehr sehen, in einem winzigen Maßstab. Alles bewegt sich: die Männlein schenken Blumen, lächeln, die Hunde bellen, der Baukran schwenkt zur Seite, die Feuerwehr löscht einen Brand. Auf den Fotos sieht alles echt aus. Während unseres Besuches in Deutschland haben wir uns mit vielen Leuten unterhalten, die aus anderen Ländern stammen, verschiedenen Alters waren und anderen Sprachen konnten. Obwohl wir so unterschiedlich sind, haben wir keine Schwierigkeiten gehabt zu kommunizieren. Wenn sie einmal die Möglichkeit haben nach Deutschland zu kommen - machen sie das. Das werden Sie nicht vergessen!
Kusnezova Darja, 16 Jahre, Brjansk



Добро должно быть с кулаками.

Многие из моих знакомых категорично утверждают, что такие пагубные привычки, как алкоголь или наркотики, - это зло. Другие говорят, что так классно иной раз бывает выпить бутылку водки или скурить «косячок» марихуаны. В своей статье я постараюсь быть максимально объективным, чтобы не впасть ни в одну из этих двух крайностей.

Думаю, никто не поспорит, что минусов у наркотиков и алкоголя гораздо больше, чем плюсов. И то, и другое вызывает зависимость, причем зависимость возникает настолько постепенно, что человек и не замечает нарастающего пристрастия. В этом и заключается наибольшая опасность психотропных веществ. Многие преступления совершаются именно под воздействием алкоголя или наркотиков, так как алкоголь обладает раскрепощающим свойством, а наркотики, в большинстве своем, - мощные галлюциногенные вещества. Существует великое множество наркотических средств - от простого никотина до тяжелых наркотиков: героин, ЛСД и морфий. Передозировка любого из тяжелых наркотиков в лучшем случае ведет к нарушению психики, в худшем - к смерти. Очень часто на разного рода вечеринках и дискотеках, да и просто на улицах, встречаются люди, по всем признакам, регулярно употребляющие наркотики. Заплетающиеся ноги, нервозная угловатость, проблемы с кожей - малопривлекательное зрелище. И я считаю, что не стоит ради сомнительного рода удовольствий жертвовать своим здоровьем. Алкогольные напитки не так сильно сказываются на здоровье человека, как наркотики, но все же их регулярное употребление в больших количествах может стать причиной многих заболеваний.

В первую очередь, алкоголь поражает печень, мозг, сердечно-сосудистую систему и почки. При длительном употреблении все большее влияние оказывается на психику человека.

Однако все это не значит, что наркотики - абсолютное зло: в малых количествах они способны нести пользу людям. Некоторые их компоненты можно использовать в качестве обезболивающих средств, а этиловый спирт, входящий в состав алкогольных напитков, в малых дозах выводит холестерин из сосудов, укрепляет иммунную систему и уничтожает вредоносные бактерии.

В мире существует множество удовольствий, не связанных с курением, употреблением алкоголя и наркотиков. И каждый может выбрать себе занятие по душе. Я бы не советовал начинать пить или курить, попробуйте найти более стоящее увлечение, ведь каждый человек талантлив по-своему: почти наверняка у вас есть приверженность к музыке, спорту, написанию литературных произведений или чему-либо другому. Наслаждайтесь миром, наслаждайтесь жизнью без вредных привычек, и вы почувствуете легкость и эйфорию, которую не способен дать ни один наркотик.

Данчин Николай, 15 лет, Брянск

Das Gute soll mit den Fäusten sein (Gutes soll sich durchsetzen)

Viele meiner Bekannten sind fest überzeugt, dass Alkohol und Drogen schlecht sind. Andere sagen, dass es Spaß macht eine Flasche Wodka auszutrinken oder einen Joint zu rauchen. Hier möchte ich mich dazu äußern.

Ich denke alle sind einverstanden, dass Alkohol und Drogen mehr negatives haben, als positives. Das macht süchtig und die Sucht kommt so langsam, dass keiner gleich merkt, dass er süchtig ist. Darum ist es so gefährlich. Die meisten Verbrechen sind unter Alkohol oder Drogen geschehen, sie benebeln die Sinne, lassen alles mit anderen Augen sehen. Es sind viele Drogen auf der Welt, von Nikotin bis Heroin, LSD und Morphinum. Überdosis führt zu psychischen Problemen oder im schlimmsten Fall zu dem Tod. Sehr oft sieht man auf einer Feier oder in einer Disco Leuten die alle Suchtmerkmale aufweisen. Nervosität, unreine Haut ..., dies ist nicht angenehm mit anzusehen. Ich meine es lohnt sich nicht deswegen seiner Gesundheit zu schaden.

Alkohol macht nicht so viel Schaden an Gesundheit, wie die Drogen, aber regelmäßiges trinken kann der Grund für Krankheiten sein. In erste Linie trifft es Leber, Gehirn, Herz und Nieren. Auf Dauer schlägt es auch auf die Psyche.

Das alles heißt nicht, das Drogen absolut

schlecht sind, in kleinen Mengen bringen sie auch Gutes. Einige finden in Anästhesie Gebrauch und Spiritus tötet Viren. Man kann viel Spaß im Leben haben ohne Alkohol und Drogen. Jeder findet was passendes. Ich würde sehr empfehlen nicht mit Alkohol und Drogen anzufangen, sondern sich ein Hobby zu suchen - Musik, Sport, Literatur usw. Genießt eurer Leben ohne schlechten Angewohnheiten! Und ihr werden so einen Spaß haben, den euch keine Droge geben kann.

*Dantschin Nikolei,
15 Jahre, Brjansk*

Ты меня не понимаешь!

Du verstehst mich nicht

«Я не хочу тебя слушать, я не сделаю так, как ты хочешь. Мама, ты абсолютно меня не понимаешь.»

Знакомые слова? Думаю, очень даже знакомые. Часто мы сталкиваемся с родительским непониманием наших проблем, наших интересов, нашей жизни. Порой кажется, что все советы, которые они нам навязывают, - абсолютная чушь, и что мы сами способны принять важные решения. И если вдруг мы оступились, никогда не признаем, что нужно было послушать родителей. Честно говоря, я и сама бываю такой. Часто я замечаю за собой, что в бытовых вопросах обязательно во всем советуюсь с мамой - какие джинсы лучше надеть, как вкуснее приготовить пиццу. А что касается серьезных вопросов - как разрешить ссору с подругой или даже в какой университет поступать - всегда принимаю решения сама. И я благодарна своей маме за то, что она дает мне возможность принимать решения самой. Я считаю, что человек сам должен убеждаться в истинах на своём жизненном опыте. Сколько бы нам не рассказывали родители о своих ошибках, пока сам не испытаешь, что это такое, - все разговоры бесполезны. Только то, в чем ты убедишься на собственном опыте, запомнится тебе на всю жизнь. Не бойтесь ошибаться, на ошибках учатся.

Рындина Яна, 16 лет, Брянск

„Ich will auf dich nicht hören, ich mache es nicht so wie du willst. Mama, du verstehst mich überhaupt nicht.“

Ist es ihnen bekannt? Ich denke schon. Wie oft passiert es, dass die Eltern unsere Probleme, unsere Interessen, unser Leben nicht verstehen. Manchmal denkt man, dass alles was sie sagen absoluter Unsinn ist und wir in der Lage sind die Entscheidungen selbst zu treffen. Und wenn es doch nicht gut läuft, geben wir nicht zu, dass es besser wäre auf den Elternrat zu hören.

Ehrlich gesagt, bin ich auch so. Oft merke ich, dass ich in den alltäglichen Sachen wie z.B. was soll ich anziehen, oder wie macht man besser Pizza, auf den Rat von meiner Mutter höre. Was aber die ernste Fragen betrifft in welche Uni ich gehen soll oder wie ich mich mit meiner Freundin wieder versöhne, so entscheide ich selbst. Und ich bin meiner Mutter sehr dankbar, dass sie es mir überlässt die Entscheidungen in meinem Leben selbst zu treffen. Ich bin der Meinung, jeder macht eigene Fehler im Leben und lernt davon. Habt keinen Angst Fehler zumachen, davon lernen ihr.

Rindina Jana, 16 Jahre, Brjansk

На страже Родины

Verteidigung des Vaterland

На страже Родины

На этот раз мне бы хотелось побеседовать с вами об армии, так как этот вопрос существенным образом затронул и меня. Ведь скоро я буду должен стать солдатом - защитником моей Родины.

Как мне известно, набор в армию производится несколько раз в год. Это позволяет привлечь в армию много молодых людей для обучения военному делу. Российская армия делится на роды войск: воздушные, морские, земные и космические. Все виды войск обеспечиваются новейшим оружием, не имеющим аналогов в мире. Из рассказов моего отца и некоторых знакомых, которые в полной мере познали казарменную жизнь, я узнал много любопытных фактов. Я впервые познакомился с такими терминами, как «дедовщина», «военное учение» и многими другими. Услышав слово «дедовщина», я захотел подробнее узнать, что это такое. Мне было сказано, что «дедушки» (то есть те солдаты, которые прослужили более одного года) чувствуют себя хозяевами в казарме и командуют «духами» (то есть новыми солдатами). Конечно, я и другие знают, что это запрещено военным уставом. У меня возникло несколько вопросов: «Неужели никто не может противостоять этому произволу? Куда смотрит руководство?» В ответ я услышал фразу, которую запомнил надолго: «В грубом мужском обществе многое решает сила». И должен сказать, что иногда эти слова верны, но только иногда, ведь мало иметь крепкие мускулы - надо быть развитым интеллектуально. Как ни странно, после всего услышанного о порядках в нашей армии мое желание пройти военную службу не пропало, но захотелось как-то изменить этот порядок вещей в солдатских традициях. В моей семье все служили в армии, и было бы неправильно уклоняться от нее и мне. Если говорить о боеспособности русской армии, то она находится на высоком уровне. Причин этому много: например, как я уже сказал, вооружение. Но самое главное - это многочисленные тренировки и учения, которые доводят действия солдат

до совершенства, и, конечно, знаменитая русская находчивость в трудной ситуации. Именно поэтому российские люди уверены, что наша армия надежно защищает границы нашей страны.

Кастов Ростислав, 16 лет, Брянск

Ich möchte hier über den Wehrdienst erzählen. Bald werde ich auch in die Armee gehen und werde ein Soldat - ein Heimatbeschützer.

Wie ich weiß, wird zweimal im Jahr in die russische Armee aufgenommen. Das ermöglicht vielen jungen Leuten die Militärkunst zu erlernen. Die russische Armee ist auf Luft-, See-, Land-, und kosmische Truppen verteilt. Alle bekommen nur die neu entwickelten Waffen, welche in der Welt keine Analoge haben.

Mein Vater und seine Bekannte haben viel über das Armeeleben erzählt, da habe ich neue Wörter gehört, z.B. „Dedovschina“ und wollte wissen was das bedeutet. Mir wurde erklärt, dass die älteren Soldaten - „Deduschki“ mehr Macht über die jüngeren „Duchen“ haben und diese unterdrücken. Alle wissen, dass es verboten ist. Ich habe gefragt, warum es so ist, und warum nichts unternommen wird? Die Antwort habe ich nicht vergessen: „In groben Männergesellschaften entscheidet die Stärke“. Ich meine es stimmt - nur nicht immer. Es reicht nicht aus stark zu sein, man muss auch intellektuell entwickelt sein. Nach dem ich alles über Armeeeordnungen gehört habe, habe ich meine Entscheidung nicht geändert. Nur die „Dedovschina“ würde ich gerne verändern. In unserer Familie haben alle Männer den Wehrdienst gemacht, es wäre falsch, wenn ich mich davor drücke. Wenn man über die russische Armee redet, so ist sie auf dem höchsten Stand. Und das sind nicht nur die Waffen sondern unter anderem auch die vielen Übungen und die bekannte russische Beharrlichkeit in schweren Zeiten. Darum sind unsere Leute sicher, dass die russische Armee in schweren Zeiten seine Heimat verteidigen wird.

Kastov Rostislav, 16 Jahre, Brjansk

Что было раньше: яйцо или курица?

Недавно, стоя на перекрестке в немецком городе Гамбурге, я наблюдала забавную картину, которая вполне могла бы произойти и в моей родной России, и во Франции, и в Китае - наверное, в любой точке земного шара. Женщина с маленькой девочкой, очевидно, мама и дочка, ждали, когда загорится зеленый свет светофора, чтобы перейти через улицу. Когда это произошло, женщина сделала шаг вперед, но девчонка загородила ей дорогу: несколькими секундами ранее здесь успела пробежать черная кошка и, по заверениям малышки, на долю того, кто посмеет перейти дорогу после этого животного, выпадет невысказанное количество несчастий. Мать усмехнулась, но на всякий случай посоветовала дочери ухватиться за пуговицу на курточке, и, сделав так же, продолжила свой путь. Видимо, и против несчастий есть свои противоядия. А ведь это суеверие пришло к нам из стародавних времен, когда в каждой черной кошке, а зачастую и в ее владелице, видели ведьму, от которой необходимо немедленно избавиться. Вот было где развернуться во всю мощь! Жить было опасно: любое непонятное действие, и вот уже потрескивают бревна в жарком костре, подготовленном для ведьмы. Не оттуда ли пошла современная поговорка: усмирят любые амбиции костер святой Инквизиции? И поныне на уровне подсознания люди помнят, что черная кошка может принести несчастья. В то же самое время, человек, в чьем доме есть черная кошка, считается счастливым. Странно, не правда ли? Не более странно, чем бежать подальше, увидев женщину с пустым ведром, особенно ранним утром или поздним вечером - ужасное предвестие, и тут уж не существует противоядий. Лично была свидетелем картины, когда 3 здоровенных плечистых мужчины, прогуливаясь по широкой дороге, увидев бабушку с ведром, очевидно, пустым, судя по тому, как легко она его несла, резко изменили направление, свернув в маленькую улочку. Когда пожилая женщина скрылась из виду, они вернулись на дорогу и продолжили

свой путь, изредка бросая ехидные взгляды друг на друга. А как вы посмотрите на такой пример? Мои знакомые немцы - юные журналисты, работавшие над этим выпуском «Призмы», рассказали мне еще об одном суеверии. Когда дела идут слишком хорошо, не стоит вслух говорить об этом, иначе можно сглазить. Если все же кто-нибудь это произнес, следует постучать по столу три раза. В России в таких случаях люди сначала три раза плюют через левое(!) плечо, и лишь затем стучат по столу. Зачем? Подавляющее большинство русских людей - христиане: считается, что за правым плечом постоянно находится ангел-хранитель, а за левым - черт. С одним из редакторов этого журнала произошла забавная история. В жизни он занимается установкой оборудования в концертных залах. Однажды он с коллегами на странность быстро сделал всю свою работу, подключил все аппараты, и не мог нарадоваться. Когда начался концерт, оказалось, что ничто из установленного не работает. Не иначе, как сглазили - посчитали люди. Как-то отец моей подруги собирался подписывать контракт с одной банковской фирмой. Когда его попросили поставить роспись на документе, неожиданно закончилась ручка. Он человек суеверный, а потому сразу же решил «разорвать» контракт и покинуть место встречи. И оказался прав - этот банк оказался «фирмой-однодневкой»: все вложенные сбережения могли бы пропасть - спас лишь случай. Есть такая примета - если кошка умывается, сидя на окне, - значит, скоро придут гости. А если падает ложка или вилка, придет женщина. Если нож - значит, придет мужчина или плохой человек, и, чтобы избежать последнего, следует начертить ножом крест на том месте, где он упал. Возможно, это связано с теми временами, когда на просторах земли зверствовали разбойники, убивавшие людей с помощью ножей. Как-то я ждала дома подругу, и, сидя за столом, уронила ложку. Но упала она не на пол, а в сумку, стоявшую рядом со мной. Я

Was war zuerst - Henne oder Ei?

не придавала этому значения, но моя подруга не появлялась довольно долго. Позже я узнала, что она застряла в лифте. Немецкие журналисты говорят, что нельзя проходить под лестницей, иначе может случиться что-нибудь нехорошее. Действительно, один мой знакомый, пройдя под лестницей, когда ремонтировали школьный коридор, на следующем же уроке получил низкую оценку. Верить или не верить в приметы - дело каждого. Некоторые говорят: «От судьбы не уйдешь», а другие пренебрежительно относятся ко всяким суевериям. И те, и другие правы по-своему. Подобно вопросу: «что было раньше, курица или яйцо?», возникает другой вопрос: «Все на свете случается потому, что люди в это верят, или верят потому, что так бывает?». Здесь не может быть правых и неправых: в зависимости от того, с какой стороны подойти к вопросу, можно получить абсолютно разные ответы.

Шаблакова Алина, 16 лет, Брянск

Was war zuerst - Henne oder Ei?

Vor kurzem, als ich in Hamburg an der Kreuzung stand, habe ich eine Situation beobachtet, die genauso noch irgendwo auf der Welt passieren könnte, in Russland, in Frankreich oder auch in China. Eine Frau wartete mit einem kleinen Mädchen an der Ampel auf grün. Als es so weit war, tritt die Frau nach vorne, aber die Tochter hat sie aufgehalten und erklärt, dass eine schwarze Katze über die Straße gelaufen ist und jetzt dürfen sie nicht weiter. Die Mutter hat gegrinst und dem Mädchen empfohlen einen Knopf anzufassen. Denn dann wird ihrer Meinung nach, nichts Schlimmes passieren, weil es vor Unheil hilft! Dieser Aberglaube ist aus den alten Zeiten zu uns gekommen, als die Leute in einer schwarzen Katze und auch in ihrer Besitzerin eine Hexe gesehen haben und die galt es zu Vertreiben. Das waren Zeiten! Es war sehr gefährlich damals zu leben. Alles was nicht zu erklären war, wurde vertrieben oder verbrannt. Überall brannten die Feuer der Inquisition. Es war so schlimm, dass noch bis heute die Leute schwarze Katzen mit der Hexerei verbinden. Doch eine schwarze Katze zu besitzen sieht man als Glück - komisch nicht wahr?

Ich habe noch mehr Beispiele: man muss schnell weglaufen, wenn man jemandem mit leeren Eimern begegnet, besonders frühmorgens oder spätabends. Ich sah einmal drei starke Männer, die eine alte Frau mit leerem Eimer bemerkt haben, schnell einen anderen Weg nehmen. Meine Bekannten aus Deutschland, die auch an der 3. Ausgabe von „Prisma“ arbeiten, haben mir noch über einen Aberglauben berichtet. Wenn etwas gut läuft, darf man sich nicht laut darüber freuen. Wenn es passiert ist, klopft man dreimal auf Holz. In Russland spukt man in dem Fall erst dreimal über die linke Schulter und dann klopft man auf Holz. Wieso? Weil die meisten Russen Christen sind und glauben, dass hinter der rechten Schulter ein Schutzengel ist und hinter der linken der Teufel. Einer meiner deutschen Bekannten hat folgende Geschichte erzählt. Er installierte mit seinem Kollegen im Konzertsaal die Ausstattung. Alles hat prima funktioniert, sie haben sich sehr gefreut. Als aber das Konzert angefangen hat, war nichts in Ordnung, da haben sie geglaubt, dass jemand sie verhext hat. Einmal wollte der Vater meiner Freundin einen Vertrag unterschreiben und plötzlich war die Tinte leer, das hat er als ein schlechtes Zeichen angesehen und hat den Vertrag nicht unterschrieben. Später hat es sich rausgestellt, dass er recht hatte. Oder noch ein Beispiel, die Leute glauben: wenn die Katze auf dem Fensterbank sitzt und sich putzt bekommt man Besuch, das gleiche gilt wenn ein Löffel herunterfällt. Mir ist es passiert, nur das mir der Löffel in die Tasche gefallen ist. Später habe ich erfahren, dass die Freundin, auf die ich gewartet hatte, im Fahrstuhl steckengeblieben ist. Die deutschen Freunde haben uns gewarnt bloß nicht unter einer Leiter hindurch zu gehen - und wirklich, nachdem mein Mitschüler das gemacht hat, hat er eine schlechte Note am nächsten Tag bekommen. Ob man glaubt oder nicht ist jedem selbst überlassen. Manche glauben an Schicksal, andere nicht. Alle haben recht. Das ist wie bei der Frage „was war zuerst - Ei oder Henne?“, so auch hier „passiert alles, weil die Leute daran glauben oder glauben sie, weil es passiert?“ Das ist eine Frage der Perspektive. *Schablakova Alina, 16 Jahre, Brjansk*

Является ли молодежь будущим нашей страны?

Является ли молодежь будущим нашей страны?

Говорят, что молодежь – это будущее страны. В России, например, все чаще мы слышим от старших, что нынешнее поколение испорчено: оно утратило те принципы и идеалы, которые составляют моральную и духовную основу общества. Справедливы ли эти суждения? С одной стороны, да. Современные технологии делают нашу жизнь проще: молодым людям сегодня не приходится прилагать много усилий и тратить время, чтобы сделать свою жизнь комфортнее. Следовательно, развиваются такие качества как пассивность, лень, слабохарактерность. Да и зачем утруждать себя, когда многое можно получить, просто воспользовавшись, например, интернетом. Усугубляет ситуацию и то, что в нашей стране, к сожалению, слабо развита система социальной ориентации молодежи. Часто молодые люди не знают чем им заняться в свободное время. Они начинают пить алкоголь и употреблять наркотиками, считая это наилучшим выходом из перспективной жизненной ситуации. Безусловно, в этих тенденциях нет ничего положительного. Более того, это может стать существенным препятствием для успешного развития нашего общества.

С другой стороны, ошибочно полагать, что все поколение молодых людей испорчено. Ведь много тех, кому не все равно, как проходит их жизнь. Многие ребята принимают участие в различных молодежных проектах – реализуют свои творческие идеи в музыке, театральном искусстве, журналистике. Именно такие люди способны в дальнейшем внести вклад в развитие своей страны. И в России, и в Германии есть такие организации, которые помогают молодежи найти и реализовать себя. Ярким примером является проект молодежного сотрудничества Prizma, участниками которого мы являемся. Для многих ребят это отличная возможность раскрыть свой творческий потенциал, обменяться новыми

идеями и обогатиться в культурном плане. Именно поэтому хотелось бы сказать, что не стоит ставить крест на современной молодежи, называя нас «испорченным поколением». Всегда были и будут молодые люди, которые заинтересованы не только в становлении собственной личности, но и в успешном развитии своего государства, гражданами которого они являются. Для таких людей выражение «молодежь – будущее нашей страны» – не просто слова. *Кристина Белоусова (19) и Кристина Кривонос (20), Брянск.*



Ist die Jugend die Zukunft von unserem Land?

Alle sagen, dass die Jugend die Zukunft unseres Landes ist. In Russland, z.B. hören wir öfter von älteren, dass die Jugend heutzutage verdorben ist, dass sie keine Prinzipien und Ideale haben.

Ist es wirklich so?

Einerseits ja. Die Moderne Welt macht unser Leben einfacher, heute braucht man nicht so viel zu arbeiten, damit man gut lebt. Als Folge davon sind die Jugendlichen passiv, faul, nicht zielorientiert: Wozu sich groß bemühen, wenn man vieles mit Hilfe des Internet bekommen kann. Dazu kommt noch, dass in Russland junge Leute nicht viel in ihrer Freizeit unternehmen können. Oft wissen sie nicht, was sie machen können, sehen keine Perspektive im Leben und fangen mit Alkohol und Drogen an.

Klar, ist es nicht gut für sie selbst, aber auch für unsere Gesellschaft nicht.

Andererseits sind nicht alle Jugendlichen so. Es gibt viele denen es nicht egal ist, wie das Leben läuft. Viele machen in Jugendprojekten mit, interessieren sich für Musik, Theater oder Journalistik. Diese Personen werden auch weiter ein Teil der Gesellschaft sein, die bei der Entwicklung des Landes mitarbeiten würden.

In Russland und Deutschland existieren Projekte, die Jugendlichen helfen sich zu realisieren. Auch unser Projekt „Prisma“ ist ein Teil davon. Für viele ist es eine gute Gelegenheit sich zu verwirklichen, neue Ideen zu entwickeln. Darum ist es nicht richtig uns als „verdorbene Jugendliche“ zu bezeichnen. Es gab und es gibt noch immer junge Leute, die nicht nur an ihrem eigenen Wohl interessiert sind, sondern auch am Wohl ihrer Heimat. Für diese Leute haben die Wörter „Jugend ist die Zukunft von unserem Land“ eine große Bedeutung.

Belousiva Kristina, 19 Jahre, Krivonos Kristina, 20 Jahre, Brjansk

Спорт - целый мир

Слово «спорт» вызывает у каждого из нас какие-либо ассоциации, чувства - радость, разочарование или волнение. В любом случае, оставаться равнодушным к спорту получается у немногих. Всего лишь один из 30 опрошенных мною людей сказал, что никогда не занимался спортом и вообще им не интересуется. Остальные же являются заядлыми болельщиками различных команд. И это действительно хорошо. Неважно, в чем выражается причастность к спорту - в непосредственном занятии им или же просто заинтересованности в некоторых его видах, главное - любовь к нему. Спорт формирует в людях интерес к активной жизни, желание двигаться вперед, не останавливаясь ни на миг. А это, в свою очередь, воспитывает характер человека - делает его сильнее не только физически, но и духовно. Спорт сочетает в себе многие сферы жизни современного общества. Наиболее важной из них, по-моему, является духовная. Однако на сегодняшний день в спорте все большую роль играет экономика. В современном мире ни одно дело не может просуществовать без денег. Но часто это ведет ко многим негативным последствиям: люди перестают воспринимать спорт как духовную ценность, для многих он превращается лишь в еще одно средство получения финансовой прибыли. Я, к сожалению, не могу сказать, что сейчас спорт в нашей стране переживает свои лучшие времена. В последние годы, как мне кажется, российскому государству было не до спорта. Спорт ушел на второй план в связи с другими важными проблемами, которые волновали общественность. Сейчас русская «спортивная индустрия» переживает последствия этих трудных лет. Но я с гордостью должна заметить, что во многих видах спорта русские команды и отдельные спортсмены на сегодняшний день считаются одними из лучших в мире (биатлон, хоккей, легкая атлетика, теннис). Еще один вопрос, который, на мой взгляд, нельзя обойти стороной - это судейство. В таких видах спорта как фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание и т.п. эта проблема

выражена особенно остро. Ведь судьи - просто люди, а значит, их мнение субъективно. Часто доказать их неправоту просто невозможно. В командных видах спорта судьям дается намного меньше свободы, но и здесь случается немало неприятных вещей. Это неизбежно. Мне лично доводилось иметь дело с нечестным судейством (и не один раз!), но сделать что-либо ни наша команда, ни наш тренер были не в силах, оставалось лишь соглашаться с несправедливыми решениями, ведь как говорится, есть два правила общения с судьей: правило номер 1 "Судья всегда прав", правило номер 2 "Если вы не согласны с решением судьи - смотрите правило номер 1". Как я уже говорила, при слове «спорт» у каждого возникает множество ассоциаций, и, разумеется, здоровье - далеко не последнее в этом списке. Безусловно, спорт воспитывает в людях силу духа. Но, к сожалению, и здесь присутствует обратная сторона медали. Очень немногих профессиональных спортсменов можно назвать действительно здоровыми людьми. Уходя из спорта, практически каждый спортсмен чувствует много неприятных последствий от различных травм. Начиная заниматься спортом, каждому стоит задуматься над вопросом: готов ли ты терпеть? Иногда жизнь ставит перед человеком еще более трудный вопрос: готов ли терять? Ведь существует немало примеров, когда из-за травм люди были вынуждены уходить из спорта, а для них это значило потерять одну из самых важных частей своей жизни. Я знаю девушку, легкоатлетку, которая перед соревнованиями порвала связки на ноге. Сначала думали, что это просто растяжение, а все оказалось гораздо серьезней. Врачи запретили девушке заниматься спортом. Это был настоящий удар для спортсменки. В тот момент она действительно потеряла частичку своей жизни. Для этой девушки, для меня, для тысяч других людей "спорт" - это не просто способ оставаться в хорошей физической форме, это целый мир. В нем постоянно

Die Welt ist Sport

учишься чему-то новому, постоянно познаешь себя. Самое главное - не оставаться равнодушным, не жалеть о том, что не получилось, а думать о том, что может получиться в будущем.

Воронова Алена, 16 лет, Брянск



Das Wort „Sport“ lässt uns mal freuen, enttäuschen oder aufregen. In jedem Fall gibt es nur wenige Leute denen Sport egal ist. Nur einer von dreißig, die ich befragt habe, hat gesagt, dass er keinen Sport betreibt und nicht daran interessiert ist. Die Anderen sind begeisterte Fans für verschiedene Teams. Das ist sehr gut. Es ist nicht sehr wichtig ob jemand Sport treibt oder Zuschauer ist, Hauptsache das Interesse an Sport geht nicht verloren. Sport fördert ein aktives Leben und stärkt den Charakter. Sport ist nicht nur körperliche Kultur, das ist auch ein innerer Zustand vom Menschen. Leider spielt heutzutage auch im Sport das Geld eine große Rolle. Das führt dazu, dass viele Menschen Sport auch als Geldquelle sehen. Ich kann sagen, dass Sport in unserem Land bessere Zeiten gesehen hat. In den letzten Jahren kümmert sich unsere Regierung nicht sehr um Sport. Das ist jetzt nicht die Hauptsorge im Alltag. Trotz allem bin ich stolz zu sagen, dass unsere Sportler im Biathlon, Hockey, Leichtathletik und Tennis unter den Besten sind. Noch eine wichtige Frage, die man nicht vergessen sollte, ist die Jury. Bei Eiskunstlauf, Gymnastik, Synchronschwimmen ist das ein Problem, weil die Meinung der Jury subjektiv sein kann. Es ist unmöglich zu beweisen, dass sie unrecht hatten. Im Teamsport hat die Jury begrenzte Möglichkeiten falsch zu bewerten, aber auch hier passiert das manchmal. Ich habe selbst ein paar Mal unfaire Bewertungen

aushalten müssen, aber keiner, nicht mal unser Trainer konnte was dagegen machen. Hier sind 2 Regeln in dem Umgang mit Jury:

- Jury hat immer Recht
- Und wenn sie nicht mit den Bewertungen einverstanden sind, lesen sie die Regel oben

Wie ich schon gesagt habe, bei dem Wort „Sport“ denkt jeder an etwas anderes. Auch Gesundheit ist mit Sport verbunden, es ist gut für den Körper Sport zu treiben. Leider sind nur wenige Profis am Ende ihrer Karriere gesund. Die vielen Verletzungen hinterlassen ihre Spuren.

Sport verlangt viel Geduld und man muss bereit sein zu verlieren. Oft ist es so, dass nach den Verletzungen, die Sportler aufhören müssen und das ist für sie sehr schwer zu akzeptieren, weil Sport schon zu einem großen Teil ihres Lebens geworden ist. Ich kenne ein Mädchen, die sich kurz vor einem Wettkampf eine ernste Verletzung zu gezogen hat, das war sehr schlimm für sie. In dem Moment hat sie einen Teil ihres Lebens verloren.

Für sie, für mich, für tausende Menschen ist Sport nicht nur die Möglichkeit in Form zu bleiben, sondern das ist eine Welt, wo man etwas Neues und sich selbst kennenlernt. Und immer daran denken, wenn etwas heute nicht gelungen ist, kann morgen klappen!

Voronowa Alena, 16 Jahre, Bryansk

Austauschschüler

„Am Ende wurden Fremde zu Freunden und ein Land wurde zu einer zweiten Heimat“. Die ursprüngliche Idee entstand nach dem zweiten Weltkrieg: Junge Deutsche sollten in den USA lernen in einer Demokratie zu leben und das erlernte Demokratieverständnis in ihrem Heimatland weitervermitteln. 1951 begann ein Programm der US-Regierung, dass 75 Deutschen die Möglichkeit gab, ein Jahr in Michigan zur Schule zu gehen und in einer „Gastfamilie“ zu leben. Mit den Jahren wurde diese Art des Schüleraustausches immer populärer und die Zahl gemeinnütziger und kommerzieller Organisationen, die das damalige Regierungsprogramm als Geschäftsidee nutzten wuchs. Mittlerweile ist es Jugendlichen von allen Kontinenten möglich in über 40 Länder weltweit entsendet zu werden.

Neben dem Ziel der Völkerverständigung sind Sprachkenntnisse, neue Erfahrungen, persönliche Grenzen, das Leben in einem fremden Land und Interesse an fremden Kulturen die häufigsten Gründe Austauschschüler zu werden. Wer möchte nicht in seinem Traumland aufwachen, ein anderes Leben führen und täglich kleine Abenteuer erleben?

Warum also nicht nach Abschluss der 10. Klasse, wenn man zwischen 15 und 18 Jahre alt ist, ein Abenteuer wagen? Persönliche Voraussetzungen sind Offenheit, Toleranz, Selbstständigkeit, ein gewisses Maß an Anpassungsfähigkeit und eine hohe Motivation. Es entstehen natürlich nicht unerhebliche Kosten. Doch gemeinnützige Organisationen bieten Stipendien an, um jedem die Möglichkeit dieser ganz besonderen Erfahrung zu bieten. Auch sollte man nicht unterschätzen, was es bedeutet fernab vom gewohnten Umfeld (Freunden, Familie, etc.) sein Leben zu meistern. Falls die Entscheidung für ein Austauschjahr gefallen ist, sollte man sich frühzeitig (etwa ein Jahr im Voraus) bei einer Organisation bewerben. Diese führt Auswahlverfahren, Vorbereitungsseminare und ähnliches durch, um die Schüler gut vorzubereiten, bevor es dann los gehen kann. Ein Austauschschüler taucht in eine neue Kultur ein, besucht eine Schule in einem

fremden Bildungssystem und lebt quasi ein neues Leben. Das ist nicht nur für die Schüler, sondern auch für die Gastfamilie, die ihr Leben für einen fremden Menschen öffnet, eine spannende Angelegenheit. Im Idealfall erleben beide gemeinsam eine wundervolle Zeit mit vielen witzigen Überraschungen und Erkenntnissen. Vorurteile und Gewohnheiten werden in Frage gestellt, der Alltag neu strukturiert und Freundschaften geschlossen. Nach so einem Jahr haben beide - Familie und Austauschschüler - sehr viel Interessantes erlebt, was unter „normalen Umständen“ nie passiert wäre und entwickeln nicht nur eine starke Beziehung zueinander, sondern auch ihre Persönlichkeit weiter.

Ich selbst war Austauschschüler und habe viele, gute wie auch schlechte Erfahrungen gemacht, die mich geprägt haben. Es war eine Entscheidung, die ich nie bereut habe und die mich zu einem der schönsten Jahre meines Lebens geführt hat.

Marie, Achim



Школьник по обмену

«В конце незнакомцы становятся друзьями, а страна второй Родиной».

Изначально идея возникла после Второй мировой войны. Заключалась она в том, что немецкая молодёжь должна была учиться в США жить в демократии, а затем передавать приобретённые знания демократии своим соотечественникам. В 1951 году была запущена программа правительства США, которая дала возможность 75 немцам на протяжении года учиться в одной из школ Мичигана и жить в американской семье, так называемой «принимающей семье». Со временем этот вид школьного обмена становился всё популярнее, а число общественно-полезных и коммерческих организаций, которые использовали эту правительственную программу в качестве коммерческой идеи, росло. В настоящее время молодёжь всех континентов имеет возможность поехать таким образом в более 40 стран мира.

Наряду с целью достижения взаимопонимания между народами, наиболее частыми причинами, по которым школьники участвуют в обмене, являются улучшение знаний языка, опыт, проверка своего характера, жизнь в чужой стране и интерес к другим культурам. Кто же не хочет проснуться однажды в стране своей мечты, жить другой жизнью и каждый день испытывать маленькие приключения? Так почему бы не отважиться на такое приключение после окончания 10 класса, если тебе от 15 до 18 лет?

Твоими личными качествами должны быть общительность, толерантность, самостоятельность, в определённой мере способность быстро адаптироваться и высокий уровень мотивации. Конечно же, возникают немалые затраты. Но общественно-полезные организации выделяют стипендии, чтобы каждый имел возможность получить шанс на этот уникальный опыт. Не следует также недооценивать то, что значит жить вдали от привычного окружения, друзей, семьи и т. п. Если же решение на годовое пребывание за границей принято, то нужно заблаговременно, примерно за год, подать заявку в соответствующую организацию.

Она в свою очередь будет проводить отбор, подготовительные семинары и подобные мероприятия для того, чтобы основательно подготовить школьников до того, как всё начнётся.

Школьник по обмену окунается в новую культуру, ходит в школу с незнакомой ему системой образования и живёт как бы новой жизнью. Это сложная ситуация не только для школьника, но и для принимающей семьи, которая впускает в свою жизнь незнакомого человека. В идеальном случае обе стороны остаются довольны проведённым вместе чудесным временем, полным весёлых и неожиданных событий и приобретённого опыта. Предубеждения и привычки теперь ставятся под сомнение. Повседневная жизнь приобретает новый уклад. Появляются новые друзья. После одного года, проведённого вместе, и у семьи и у школьника накапливается много воспоминаний об интересных событиях, которые в «обычных условиях» никогда бы не произошли. За это время обе стороны развивают сильную привязанность друг к другу и развиваются как личности. Я сама была школьницей по обмену, и у меня было много как негативного, так и позитивного опыта, который сформировал мою личность. Это было решение, о котором я ни разу в жизни не пожалела и которое подарило мне один из самых чудесных годов моей жизни.

Мари, г. Ахим

Ernährungsfehler

Heutzutage betreibt jeder irgendeine Sportart, sei es Fußball oder Basketball. Um besser zu werden trainieren viele jeden Tag mehrere Stunden. Das ist ja schön und gut, aber viele lassen die Ernährung außer acht. Nach einem Dreistundentraining reicht es nicht einfach einen Apfel zu essen, sondern man muss auf viele Sachen achten. Ich habe euch hier fünf Tipps rausgesucht die euch sicherlich helfen werden euch in Zukunft besser zu Ernähren.

1. Tipp: Mehr Flüssigkeit

Trinkt mindestens 2 Liter Wasser am Tag. Weil Wassermangel die Konzentrationsfähigkeit stark einschränkt.

2. Tipp: Mehr Vitamin- und Mineralstoffe

Körperliche Tätigkeit erhöht den Bedarf an manchen Vitaminen, dies könnt ihr ausgleichen in dem ihr mehr Obst und Gemüse esst.

3. Tipp: Zu wenig Eiweiß

Eiweiß ist sehr wichtig für den Muskelaufbau also kann man ruhig mehr zu sich nehmen z. B. durch Milch, Fleisch, Ei oder Quark.

4. Tipp: Mehr Kohlenhydrate

Damit die Muskeln arbeiten können, brauchst du Kohlenhydrate als Energiequelle, dies bekommst du durch Getreide und Gemüse.

5. Tipp: Sofort nach dem Training was essen

Nach dem Training ist der Körper erschöpft. Deshalb braucht er ziemlich schnell etwas in den Magen. Man sollte spätestens 1 Stunde nach dem Training etwas gegessen haben, weil sonst durch den Mangel an Nährstoffen der Körper die Muskel abbaut weil er diese nicht mehr aufrecht erhalten kann.

Eugen Melnitschuk, 18 Jahre, Hameln

Сегодня каждый занимается каким-либо видом спорта, будь то футбол или баскетбол. Многие тренируются ежедневно по несколько часов, чтобы улучшить свои результаты. Это хорошо. Но многие забывают о питании. После трёхчасовой тренировки недостаточно съесть только одно яблоко. Нужно многое принимать во внимание. Я отобрал для вас пять советов, которые наверняка помогут вам в будущем питаться правильнее.

Совет 1: Больше жидкости

Выпивайте по меньшей мере 2 л. воды в день. Ведь недостаток воды в организме сильно ограничивает способность к концентрации.

Совет 2: Больше витаминов и минералов

Физическая нагрузка повышает потребность в некоторых витаминах. Этот недостаток вы можете восполнить, если будете есть больше фруктов и овощей.

Совет 3: Больше белков

Белок играет очень важную роль в наращивании мышечной массы. Так что смело потребляйте больше белков в виде молока, мяса, яиц или творога.

Совет 4: Больше углеводов

Для того, чтобы мышцы работали, вам необходимы углеводы. Это источники энергии. Они содержатся в зерновых и овощах.

Совет 5: Съедайте что-нибудь сразу после тренировки

После тренировки тело истощено. Поэтому ему достаточно скоро требуется какое-нибудь поступление в желудок. Следует съесть что-нибудь максимум спустя час после тренировки, потому что иначе из-за недостатка питательных веществ организм теряет мышечную массу, так как больше не в состоянии её удержать.

Евгений Мельничук, 18 лет, г. Хамельн

Der Markt mit muskelaufbauenden Präparaten und leistungssteigernden Pillen boomt. Immer häufiger hört man in den Nachrichten, dass wieder junge Athleten mit Hilfe von Dopingmittel ihre Erfolge verbessern wollten oder dass bekannte Sportler, die man sehr schätzt und bewundert, schon jahrelang Aufputschmittel zu sich nehmen. Da fragen wir uns, warum dopen diese Leistungssportler und nehmen alle Risiken und Nebenwirkungen in Kauf? Denn wir sind der Meinung, dass Doping gefährlich und nicht notwendig ist. Gedopt wird, damit man seine genetisch festgelegte Grenze überwinden kann. Bei normalen Trainingsumständen und mit den üblichen Präparaten wie Eiweiß und Kreatin sind ab dieser Grenze keine weiteren Muskelzuwächse mehr möglich. Dies ist den Meisten aber nicht genug, sie wollen noch größere Erfolge erzielen. Dies ist der häufigste Grund, warum Stimulanzien, Testosteron und Anabolika, die beliebtesten Dopingmittel, genommen werden. Durch die Einnahme solcher Wirkstoffe kann man extremer und härter trainieren, außerdem können sie die genetische Grenze überwinden. Die meisten Sportler dopen also, um bei wichtigen Wettbewerben mithalten zu können und gute Ergebnisse zu erzielen. Aber es gibt noch einen anderen Grund, warum gedopt wird: Der Gruppenzwang.

Ein gutes Beispiel dafür lässt sich in der damaligen DDR und Bundesrepublik finden. Denn dort hieß es oftmals. „Wer nicht dopt, fliegt raus“. Dies hört sich im ersten Moment grotesk an, doch es entspricht der Wahrheit.

Viele der damaligen Vereine wollten, dass ihre Sportler Höchstleistungen bringen. Wer die fördernden Mittel verweigerte, sind dem Spitzensport entweder aktiv, durch den Rausschmiss bzw. freiwilligen Austritt, oder passiv, durch die Nichtzulassung zu dem Bundeskadern, verlorengegangen.

Dadurch kommt es zu dem Phänomen des Dopings wider Willen. Sportler sehen sich nicht als Betrüger, sondern als Opfer der Verhältnisse: Sie müssen dopen, um national und international mithalten zu können. Außerdem vertreten einige Sportmediziner

die Meinung, dass Anabolika einnehmen in sogenannten therapeutischen Dosen und unter ärztlicher Kontrolle unbedenklich seien. Hinzuzufügen ist, dass bestimmte Dopingmittel auch medizinisch angewendet werden, z.B. bei Kreislaufschwäche, Asthma und Bronchitis. Da ist es ja kein Wunder, dass immer mehr Sportler diese Aufputschmittel nehmen, weil sie glauben, dass diese ungefährlich sind.

Doch durch das Ausscheiden etlicher Dopinggegner seit Anfang der 70er Jahre hat der Missbrauch von solchen „Wundermitteln“ eher nur noch zugenommen, da die bremsenden Elemente aus dem Spitzensport weitgehend verschwunden waren. Bereits 1971 wurde ein verbreitetes Nachwuchsdoping in bestimmten dafür anfälligen Disziplinen wie etwa dem Kraftsport beklagt. Doch dies ist alles andere als positiv. Wettkämpfe sollten faire sportliche Aktivitäten sein. Es ist nichts gegen außergewöhnliche Trainingsmethoden einzuwenden, z.B. in anderen Höhenlagen trainieren. Doch sobald man durch andere, illegale Hilfsmittel seine Erfolge herbeiführen will ist es unsportlich.

Jeder Athlet sollte mit den gleichen Voraussetzungen ein Turnier starten. Bei einem Wettkampf geht es um die körperlichen Leistungen eines Jeden und nicht um die Ergebnisse von Dopingmissbrauch. Doch nicht nur deshalb wird die Einnahme von solchen muskelaufbauenden Mitteln bestraft. Solche Mittel sind gefährlich und auch wenn sie in bestimmten Fällen medizinisch angewendet werden, können sie falsch dosiert hohen körperlichen Schaden anrichten, denn die Meisten wissen nicht wie man mit den Dopingmitteln richtig umgeht. Folgen können sein: Wachstumsstopp, wenn Jugendliche sich dopen; bei Frauen eine tiefere Stimme; Leberschädigungen bis hin zu bösartigen Krebsgeschwülsten in der Leber; psychische Veränderungen; Gefäßveränderungen und auch der Tod ist eine Folge.

Stimulanzien, eine der am häufigsten benutzten Dopingmittel, besitzen die Eigenschaft, das zentrale Nervensystem

anzuregen. Dabei schalten sie den erholungsfördernden Parasympathikus (ist dem Sympathikus entgegengesetzt, wirkender Teil des vegetativen Nervensystems) aus und erhöhen dadurch die Risikobereitschaft und die motorische Aktivität, was im ersten Moment positiv erscheint.

Außerdem unterdrücken sie Müdigkeitsgefühle und das Gespür für die natürliche Leistungsgrenze. Das heißt, dass sich die Sportler sehr schnell überschätzen und dadurch kann es schnell zu einem Kreislaufkollaps, Schwächeanfällen, Herzschmerzen oder sofortigen Tod kommen. Wir finden, dass es nicht gedopt werden sollte. Aber damit es nicht erst passiert, dass ein gedopter Sportler an Wettkämpfen teilnimmt, müssen bessere Kontrollen gemacht werden. Im Endeffekt muss zwar jeder selbst wissen, was er seinem Körper damit antut, aber wir sind der Meinung, dass Wettkämpfe fair und sportlich ablaufen sollten. Doping gehört da einfach nicht hin!
Eugen, Eduard & Anatoli, Hameln

В настоящее время рынок препаратов по наращиванию мышц и повышению спортивных достижений переживает бум. Всё чаще слышно в новостях о том, что молодые атлеты вновь пытались улучшить свои показатели в спорте с помощью допинга, или что известные спортсмены, которых ценят и которыми восхищаются, уже годами принимают допинг. Возникает вопрос: почему профессиональные спортсмены принимают эти препараты, несмотря на риск побочных явлений? Ведь известно, что это опасно и вредно для организма. Допинг принимают для преодоления генетически обусловленных границ возможностей организма. При нормальных тренировках и приеме таких обычных препаратов, как белок и креатин, рост мышц возможен только до этих границ. Но этого недостаточно для большинства спортсменов, так как они хотят достичь еще больших спортивных успехов.

Это и является причиной того, почему

принимаются такие популярные средства допинга как стимуляторы, тестостерон и анаболики. Употребляя такие вещества, можно проводить тренировки гораздо интенсивнее и экстремальнее, преодолевая генетические границы возможного. Большинство спортсменов принимают допинг, чтобы показывать хорошие результаты на важнейших соревнованиях. Но есть еще одна причина употребления допинга: давление коллектива.

Примеры этому можно найти как в бывшей ГДР, так и в ФРГ. Там вопрос часто ставился ребром: „Кто отказывается принимать стимуляторы, вылетает“. На первый взгляд кажется, что это звучит странно и преувеличенно, но так было на самом деле.

В то время многие спортивные клубы хотели, чтобы их спортсмены достигали наивысших результатов. Все те, кто отказывался принимать транквилизаторы, были потеряны для большого спорта, так как либо уходили добровольно, либо исключались или просто не допускались к соревнованиям.

На этой почве развился феномен принятия допинга вопреки желанию. Спортсмены считали себя не обманщиками, а жертвами создавшихся обстоятельств. Они вынуждены были принимать анаболики, чтобы быть конкурентоспособными на национальном и международном уровне. Кроме того, некоторые спортивные врачи придерживались того мнения, что приём анаболиков в так называемых терапевтических дозах и под врачебным контролем безопасен. Нужно добавить, что определённые допинговые препараты применялись также в медицинских целях, например, при низком давлении, астме и бронхите. Поэтому неудивительно, что все больше спортсменов пользуются ими, так как думают, что это безопасно.

Из-за уменьшения количества противников допинга злоупотребление так называемыми „волшебными средствами“ заметно возросло по сравнению с 70-ми годами. Уже в 1971 году было замечено возрастание употребления допинга в определенных видах спортивных дисциплин, например, силовых видах

спорта. Это далеко не позитивное явление. Соревнования должны проходить на честной основе. Никто не является противником необычных методов тренировок, например, в высокогорных регионах. Но достижение спортивных успехов путем применения незаконных препаратов является неприемлемым. Каждый атлет должен выходить на старт на одинаковых со всеми условиях. На соревнованиях должны демонстрироваться результаты физической подготовки, а не рекорды, достигнутые благодаря действию допинга. Но не только поэтому следует наказывать за приём медикаментов, наращивающих мышечную массу. Их употребление опасно для здоровья, даже если они в определённых случаях предписываются врачами. В неправильной дозировке допинг может воздействовать на здоровье человека с необратимыми последствиями. А ведь большинство спортсменов не знают, как правильно его принимать. Последствия могут быть плачевными: остановка роста у подростков, огрубление голоса у женщин, заболевания печени вплоть до злокачественных опухолей, изменение психики, деформация сосудов и даже летальный исход. Стимуляторы - один из самых распространенных видов допинга. Они обладают свойством возбуждать центральную нервную систему, что в конечном результате отключает подачу сигнала о переутомлении, увеличивая при этом риск серьёзных осложнений со здоровьем. Кроме того допинг подавляет чувство реальной усталости, и человек, переоценивая свои физические способности, идет неосознанно на самоуничтожение. Последствиями таких перегрузок являются приступы слабости, проблемы с кровообращением, боли в сердце и даже скоропостижная смерть. Чтобы спортсменам, принимающим допинг, не было доступа в большой спорт, нужен лучший допинговый контроль. В конце концов каждый должен знать, какой вред он причиняет своему организму, принимая анаболики. Наше мнение таково: соревнования должны быть честными и чистыми от допинга. В спорте не место допингу!

Евгений, Эдуард и Анатолий, г. Хамельн

Часто молодежь задает себе вопрос: «Как выжить в современном мире и что необходимо сделать, чтобы реализовать себя?» Ведь каждому хочется добиться успехов, неважно в чем: будь это музыка, культура, политика или искусство. Все зависит от интересов молодых людей. Сумеют ли они доказать, что достойны лучшего.

Странно звучит: но чем ты богаче, состоятельнее, имеешь влиятельных родителей, тем проще тебе устроиться в жизни. Если у тебя всего этого нет, значит ты практически не имеешь никаких шансов достичь чего – то в жизни. А ведь это несправедливо. Кому приходится постоянно доказывать, что являешься лучшим, больше знаешь и умеешь, лишь для того, чтобы к тебе относились с уважением.

Когда все получилось, удалось достичь определенной цели, все вокруг начинают завидовать. Только настоящие друзья и родители искренне порадуются за тебя, твоим успехам, укажут на ошибки, скажут, если ты был не прав, всегда поддержат в трудную минуту и помогут советом. Нужно уметь разбираться в людях, чувствовать их фальшь в словах и в поведении. Это очень важно, ведь нужно быть уверенным, что рядом с тобой находятся те, кто действительно любит тебя и понимает.

Помни, что если в жизни что-то не получилось, не стоит огорчаться. Нужно, наоборот, несмотря ни на что, решительно идти к достижению своей цели!

Карпухина Маша, 17 лет, Брянск

In Deutschland einleben

Die Jugend. Der Weg zum Erfolg.

Sehr oft fragen sich die Jugendlichen „Wie kann ich in der heutigen Welt überleben und was soll ich tun, um mich durchzusetzen?“ Jeder will doch Erfolg haben, egal in welchem Bereich: Musik, Kultur, Politik oder Kunst. Alles hängt von den Interessen der jungen Leute ab und es kommt drauf an, ob sie beweisen können, dass sie etwas Wert sind. Es klingt komisch, aber je reicher du bist, je einflussreicher deine Eltern sind - desto einfacher ist es, einen richtigen Platz im Leben zu finden. Wenn du das alles nicht hast, hast du fast keine Chancen etwas im Leben zu erreichen. Das ist doch nicht gerecht für diejenigen, die auf Schritt und Tritt gezwungen sind zu beweisen, dass sie die Besten sind, dass sie mehr wissen und können, damit die anderen sie respektieren. Nachdem alles geklappt hat, das bestimmte Ziel erreicht wurde, fangen alle an dich zu beneiden. Nur die echten Freunde und die Eltern freuen sich herzlich über deine Erfolge, weisen auf deine Fehler hin, sagen ganz offen, dass du nicht recht gehabt hast, stehen dir zur Seite und helfen mit Rat und Tat. Man muss gute Menschenkenntnisse haben um Lügen in Worten und Verhalten zu empfinden. Es ist sehr wichtig, man muss doch sicher sein, dass man die Menschen um sich hat, die einen wirklich lieben und verstehen.

Merk dir: wenn etwas im Leben gescheitert ist, macht es keinen Sinn darüber traurig zu sein. Man muss trotz allem sicher nach dem Ziel streben.

Maria Karpukhina, 17 Jahre, Brjansk

Geboren bin ich in der damaligen Sowjetunion und siedelte 1990 mit meiner Familie in die Kleinstadt Bodenwerder im Bundesland Niedersachsen um. Hier in Deutschland besuchte ich mit anderen Immigranten den Kindergarten sowie die Grundschule. 1999 wechselte ich in die Orientierungsstufe. Hier war ich in einer schwierigen Klasse. Die Ausländer und Aussiedler häuften sich und ich lernte auch viele von diesen kennen. In meiner Klasse herrschte eine geringe Lernbereitschaft und das führte auch zu einem negativen Einfluss auf unsere Noten. Die Lehrer haben uns auch häufig nicht Gerecht behandelt. Auf der Hauptschule ging es Anfangs genau so weiter wie auf der Orientierungsstufe. Erst ab Klasse 9 arbeiteten die Lehrer mehr mit allen Schülern, weil wir näher an unseren Abschluss kamen. Doch lediglich die Schüler mit einer Chance auf einen Realabschluss haben sich stets bemüht und wurden von den Lehrern besonders geachtet. In meinem Abschlussjahr war die Anzahl der Absolventen mit einem Realabschluss ca. 50 zu 50 zwischen den deutschen Schülern und den Schülern mit Migrationshintergrund. Nach der 10. Klasse beschloss ich in Hameln weiter zur Schule zu gehen. Dort war der Anteil von fremdländischen Schülern sehr hoch und es bildeten sich viele kleine Gruppen: Rein ausländische Gruppen, sowie gemischte Deutsch-Ausländer-Gruppen. Ich habe mich eigentlich mit jedem Gut verstanden - zumal, wenn man die richtigen Leute getroffen hat. In der Stadt Hameln hat ein hoher prozentualer Anteil der Bevölkerung einen Migrationshintergrund, deshalb ist auch in den meisten Schulen in Hameln ein großer Anteil von Aussiedlern vertreten. Viele von ihnen erreichen nur einen niedrigen Schulabschluss oder gar keinen. Im Landkreis Hameln-Pyrmont ist es schwer eine Ausbildungsstelle zu bekommen und es wird noch schwerer wenn man sich ohne Beziehungen um eine Ausbildungsstelle bewirbt.

Neben der Schule gibt es noch das Nachtleben in Hameln. Auch hier gibt es viele Schattenseiten. In der Partyszene kommt es häufig zu Konflikten zwischen Deutschen und

Интеграция в Германии

Ausländischen Personengruppen. Vieler dieser Problemfälle erscheinen gar nicht mehr in der Zeitung, da es schon nichts Besonderes mehr ist. Ich habe schon häufig bei Schlägereien zugeguckt und versucht zu schlichten, doch manchmal ist es einfach nicht möglich dazwischen zu gehen. Natürlich kann man auch in Hameln feiern, doch wenn man allein oder nur mit ein paar Freunden unterwegs ist, dann ist es nicht wirklich spannend.

Eduard Tolstov, Hameln

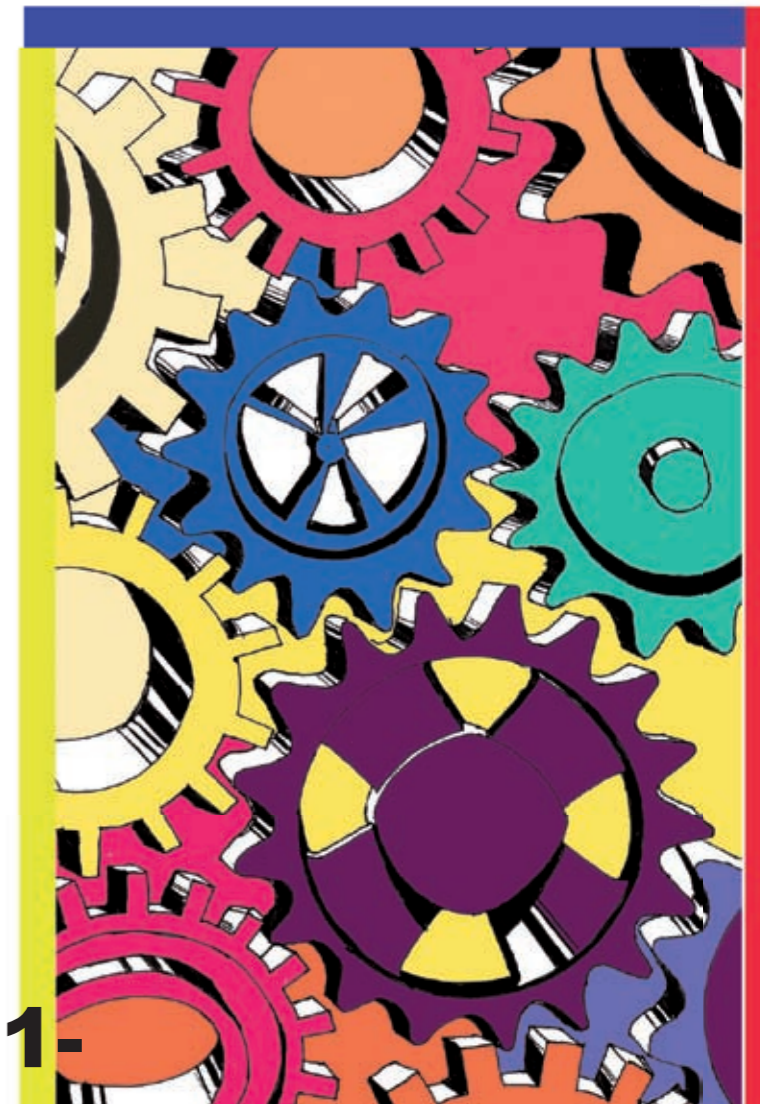
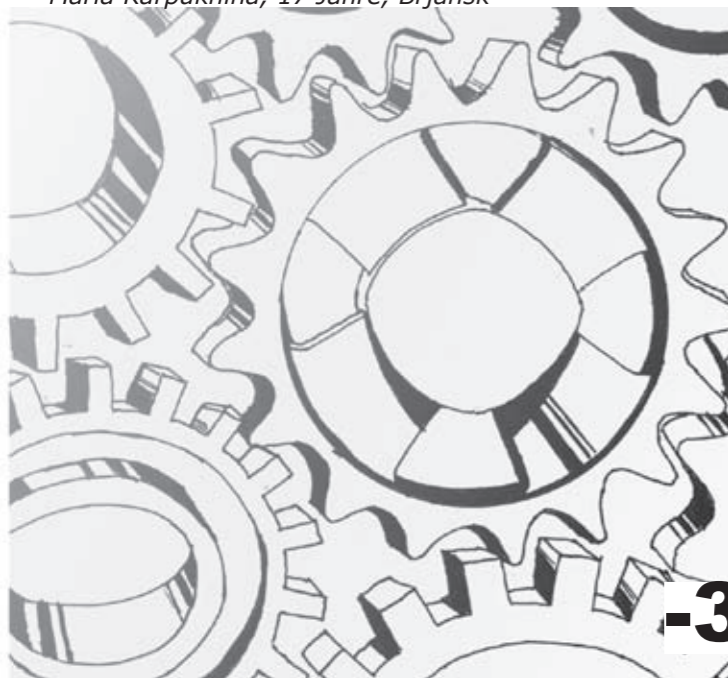
Я родился в бывшем СССР и в 1990 году переехал со всей своей семьей в маленький город Боденвердер, расположенный в земле Нижняя Саксония.

В Германии вместе с другими детьми иммигрантов я ходил в детский сад и начальную школу. В 1999 году я перешёл на ориентировочную ступень школы. Я попал в класс с очень сложными межличностными отношениями. Иностранцы и русскоязычные переселенцы, с большинством которых я познакомился, не блистали знаниями и не горели желанием их приобрести. Это сказывалось на их оценках. Учителя относились ко многим из нас несправедливо и предвзято. В школе среднего образования все шло так же, как и на ориентировочной ступени - ни шатко, ни валко. Только начиная с девятого класса учителя стали больше нами заниматься, так как приближалось время выпуска, и у многих от результатов зависело то, будет ли у них шанс попасть в колледж. Ученики, стремившиеся добиться хороших оценок, завоёвывали расположение учителей. В моём выпуске было примерно равное соотношение выпускников реальной школы из числа местных учеников и учеников-иммигрантов. После 10 класса я ходил в школу в городе Хамельн.

Численность переселенцев и иностранцев в этой школе тоже была высокой. Они ходили отдельными группками. Я находил общий язык со всеми. В Хамельне большой процент взрослого населения иностранцев и переселенцев, поэтому и в школах много их детей. Многие из них заканчивают лишь среднеобразовательную школу, некоторым

и это не удаётся. В округе Хамельн-Пирмонт очень трудно получить место в учебном заведении для продолжения профессионального обучения. Еще сложнее, если у тебя нет протекции или знакомых, которые могли бы помочь в поисках места дальнейшей учебы или работы.

Ночная жизнь Хамельна многогранна, и у неё есть свои тёмные стороны. В увеселительных заведениях не редки стычки между местной молодежью и иммигрантами. Большинство случаев даже не освещается прессой, так как это уже перестало быть сенсацией и не вызывает интереса у читателей. Я был свидетелем подобных эксцессов, иногда тщетно пытаюсь их предотвратить. Порой просто невозможно разнять дерущихся или предотвратить конфликт. Естественно, в Хамельне тоже можно хорошо провести время, если гулять небольшими группками, с парой друзей. Но это не так интересно.



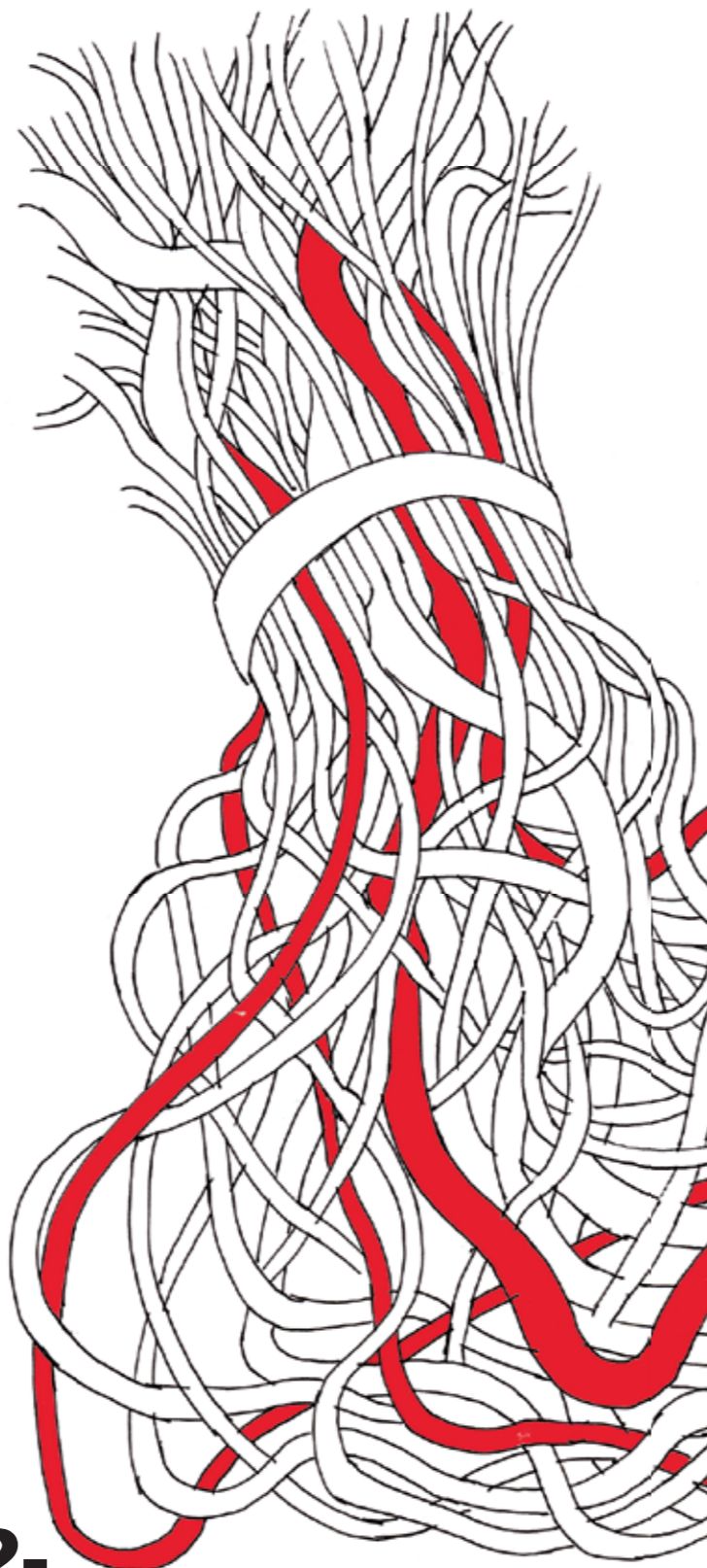
Was dich neckt das liebste du

„Site can not be found!“, „Netzwerkverbindung fehlgeschlagen.“, „Ein Popup wurde geblockt.“, oder einfach nur das obligatorische „ERROR!“. Die Liste der Sätze, die Computer einem so um die Ohren werfen ist nahezu unendlich. Man versteht nicht, was er von einem will, hat keine Lösung, bewundert aber das Problem. Wie kommt es jedoch, dass wir von so etwas kompliziertem und nervigem immer mehr abhängig werden? Was macht Computer und das Internet so wichtig und präsent in unserem Leben? Heutzutage gibt es kaum etwas, das man mit Computern nicht machen kann. Man kann einkaufen, spielen, einen Ehemann finden und sogar Videokonferenzen mit Menschen abhalten, die sich am Südpol befinden. Die Technik macht´s möglich. Mit dem Wissen all dieser nützlichen Funktionen und Dienste drängt sich unweigerlich die Frage auf, was wohl passieren würde, wenn Computer und Internet eines Tages einfach aufhören würden zu existieren oder zu arbeiten. Stellt euch vor nicht nur die Netzwerkverbindung schlägt fehl, sondern die komplette Technik. Ein schrecklicher Gedanke, doch wenn man es sich recht überlegt ist das Internet nicht immer so gut wie wir das gerne sehen, oder sehen wollen ...

Wer bei mehr als 3 Milliarden Internetnutzern glaubt, dass nur Engel das Internet nutzen, glaubt auch an das Christkind. Selbstverständlich lauern im Internet Gefahren für Nutzer, genau wie auf alle Teilnehmer im Straßenverkehr. Deshalb werden wir natürlich nicht auf das Internet verzichten, nur weil dort schon mal einer betrogen wurde oder per E-Mail ein Menschenfresser sein Opfer gefunden hat. Wir müssen die Gefahren erkennen und lernen mit ihnen umzugehen wenn sie uns begegnen. Jeder Rechner sollte technisch gegen Gefahren im Internet ausgerüstet sein. Wir Jugendlichen müssen über die Gefahren des Internets und deren Datensammlungen informiert sein, damit diese keine mehr sind: Um absolut sicher surfen zu können, dürft ihr keine privaten Daten angeben, nehmt keine Freundschaftseinladung etc. von Menschen an, die ihr nicht persönlich kennt und ganz wichtig - Ihr habt eine Privatsphäre, die sehr schnell ohne eigene Beteiligung

verletzt werden kann. Denn auch wenn du ganz alleine in deinem Zimmer vor deinem Computer sitzt - It watches YOU!

Pia und Annalena, Achim



Он тебя нервирует, но ты без него не можешь

«Site can not be found!», «Не удалось подключиться к серверу», «Всплывающее окно заблокировано» или достаточно просто «ERROR!». Список таких выражений, которыми компьютер доводит пользователя до сумасшествия, почти бесконечен. Не понимаешь, что он от тебя хочет, не видишь никакого решения и недоумеваешь, откуда появилась проблема. Как же так получается, что от чего-то сложного и нервирующего мы становимся всё более зависимыми? Что делает компьютер и интернет такими важными составляющими нашей жизни? Сегодня вряд ли найдётся что-либо, чего нельзя сделать с помощью компьютера. Можно делать покупки, играть, найти спутника жизни и даже проводить видеokonferenzen с людьми, находящимися на Южном полюсе. Техника

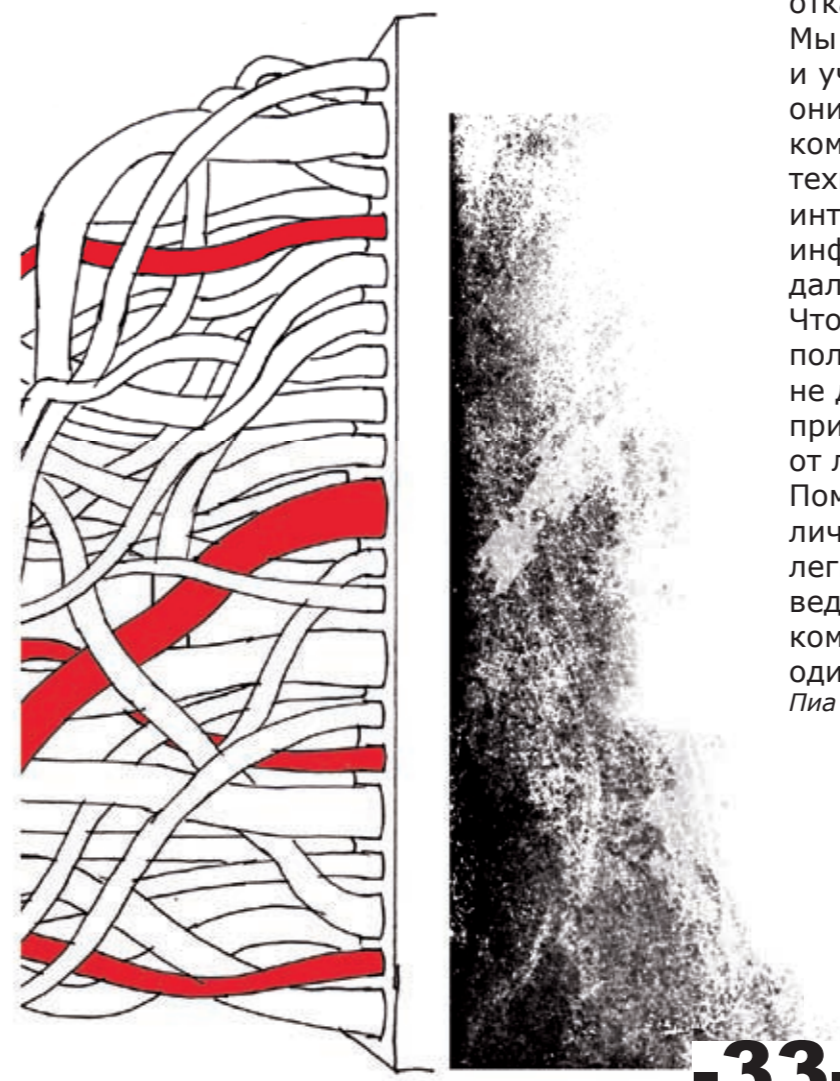
делает это возможным. Зная обо всех этих полезных функциях и услугах, невольно спрашиваешь себя: «А что будет, если вдруг однажды компьютеры и интернет просто перестанут существовать или работать?». Представьте себе, что не удаётся не только подключение к серверу, но вся техника в общем отказывает в работе. Страшно подумать. Однако если поразмышлять, то интернет – это не всегда так хорошо, как мы думаем или хотим думать...

Тот, кто думает, что более 3 млрд. интернет-пользователей – это ангелы, наверное, также верит в Деда Мороза. Разумеется, пользователей в интернете подстерегают разные опасности. Но опасности существуют и в уличном движении. Только из-за того, что кого-то однажды обманули, или какой-нибудь людоед нашёл через электронную почту свою жертву, мы, конечно, не будем отказываться от интернета.

Мы должны уметь распознавать угрозы и учиться, как с ними обращаться, если они встретятся на нашем пути. Каждый компьютер должен быть оснащён технической защитой от опасностей в интернете. Мы, молодёжь, должны быть информированы о них и препятствовать их дальнейшему появлению.

Чтобы обеспечить абсолютно безопасное пользование интернетом, никогда не давайте свои личные данные, не принимайте приглашения дружбы и т. п. от людей, которых вы лично не знаете. Помните о самом важном: у вас есть своё личное пространство, которое очень легко может быть нарушено без вашего ведома. Ведь даже когда ты сидишь перед компьютером в своей комнате совершенно один, It watches YOU!

Pia и Annalena, г. Ахим



Молодежное парламентское движение

Молодежь всегда энергична, полна идей, планов, желаний и сил их воплощать. Многие направляют свою энергию на общественную жизнь: это может быть, например, участие в рок-группе, уход за животными в ближайшем ветеринарном центре, обучение детей иностранному языку или работа в молодежном парламенте. О последнем следует рассказать особо, поскольку молодые люди часто туманно представляют себе то, чем занимается Молодежный Парламент, какие масштабы имеет молодежное парламентское движение и на какие реальные дела оно способно. А ведь опыт участия в подобном движении всегда служит хорошей стартовой площадкой для любой карьеры, ибо работа в Молодежном Парламенте развивает критическое мышление, умения работать в команде, выделять проблемы и находить способы их решения, учит принимать компромиссные решения, быть толерантным. Плюс ко всему – это еще и очень весело! На сегодняшний день существует несколько уровней молодежного парламентского движения: региональный (большинство областей РФ имеют органы молодежного представительства), федеральный (МП работают в Германии, Финляндии, Латвии, Литве, Эстонии, Польше) и международный (например, Европейский МП или сессии германо-российского МП под эгидой «Петербургского диалога»). Европейский молодежный парламент (ЕМП) начал работу в 1988 г. во Франции. На сегодняшний день в рамках ЕМП существует 32 национальные организации, которые проводят в год до 50 мероприятий, охватывая молодежную аудиторию в 20 тыс. человек. Однако основным мероприятием ЕМП остаются международные сессии парламента, которые проводятся 3 раза в год (по 9 дней) в разных городах Европы. Чтобы принять в них участие нужно связаться с национальным комитетом ЕМП в Вашей стране и в случае, если Вы удовлетворяете всем отборочным критериям, можно собираться на международную сессию ЕМП в качестве делегата! Кроме делегатов в сессиях принимают участие опытные

члены ЕМП (в качестве председателей и организаторов), журналисты и учителя, сопровождающие национальные группы.

Как любой «взрослый» парламент ЕМП работает по группам (комитетам) и проводит общие заседания (генеральная Ассамблея). Однако здесь есть и своя специфика, вызванная режимом работы ЕМП: часть делегатов от сессии к сессии сменяется, к тому же резолюцию необходимо выработать в предельно сжатые сроки. Поэтому международные сессии начинаются с weekend'a, направленного на интенсивное знакомство молодых людей друг с другом: упражнения по teambuilding'у – это, пожалуй, самое веселое время, т.к. совершенно незнакомые люди должны быстро стать командой для решения шуточных заданий, представляющих собой смесь игровых видов спорта и интеллектуальных проблем. Затем начинается работа нескольких комитетов – задача каждого из них – за несколько дней обсудить одну из глобальных проблем и выработать резолюцию – т.е. программу действий по решению проблемы. Это – самый сложный этап работы, т.к. молодые люди, входящие в комитет представляют разные страны, культуры, имеют разное образование и, соответственно, могут иногда иметь противоположные точки зрения на одну и ту же проблему. Поэтому итоговая резолюция – это всегда компромиссный документ, предлагающий, как правило, сбалансированную программу действий. Следующим этапом сессии ЕМП является Генеральная Ассамблея на которой все делегаты встречаются для обсуждения и голосования по каждой резолюции. При голосовании каждый делегат имеет один голос. Принятые резолюции представляются на ознакомление Европейскому Парламенту и национальным правительствам. На протяжении всей сессии проводятся вечерние мероприятия, направленные на знакомство с культурами стран участников (Eurovillage), на раскрытие творческого потенциала (Euroconcert) и навыков

Jugendliche parlamentarische Bewegungen

дискуссии (Expert Debate). Таким образом, ЕМП, как и любой другой МП, выполняет функцию представительства молодежи: он помогает политикам понять, как молодые люди видят проблемы, стоящие на повестке дня, и способы их решения. Однако основная функция молодежного парламентского движения – социализация и обучение. Благодаря

32 Staaten und jährlich werden 50 Projekte durchgeführt, an denen bis zu 20.000 Leute teilnehmen. Aber die Hauptarbeit vom EJP wird in den drei Sitzungen (je 9 Tage) in verschiedenen europäischen Städten erledigt. Wenn jemand Interesse an der Arbeit in den Sitzungen hat, soll dieser sich beim JP in seinem Land melden. Außer den Delegierten, nehmen auch Journalisten und Lehrer (welche



участию в работе МП мы понимаем, что от нас многое зависит, что мы можем и должны занимать по жизни активную гражданскую позицию.

Петрова Ирина, 21 лет, г. Брянск

Junge Leute sind energisch, voll mit Ideen, Plänen, und haben Kraft und Lust alles im Leben zu verwirklichen. Viele richten ihre Energie auf das gesellschaftliche Leben, sind in Rock-Gruppen, helfen in Tierheimen, oder arbeiten im Jugendparlament (JP). Über letzteres möchte ich schreiben, weil nicht alle wissen, um was es geht. Die Erfahrungen, die man bei der Arbeit im JP sammelt, können sehr hilfreich sein, wenn man sich um einen guten Arbeitsplatz bewirbt. Unter anderem lernt man im Team zu arbeiten, Probleme zu lösen und tolerant anderen gegenüber zu sein. Außerdem macht es sehr viel Spaß! Die Jugendlichen parlamentarischen Bewegungen sind regional (die meisten Gebiete in Russland haben einen Vertreter) und föderal (in Deutschland, Finnland, Lettland, Litauen, Estland, Polen...). Das europäische Jugendparlament (EJP) hat 1988 in Frankreich seine Arbeit aufgenommen. Heute besteht das EJP aus

die Jugendlichen begleiten) an den Sitzungen teil.

Wie auch das „erwachsene“ Parlament, arbeitet das JP in Gruppen. Um in kürzester Zeit zu einem guten Ergebnis zu kommen, fängt alles mit lustigen Spielen zum kennenlernen der Teilnehmer an. Das macht Spaß!

Danach beginnt die Diskussion um die Probleme und es werden Lösungen vorgeschlagen. Das ist eine schwere Arbeit, weil die Teilnehmer aus verschiedenen Ländern kommen und manchmal gegensätzliche Meinungen haben. Das Endergebnis ist ein Kompromiss-Dokument. Als letztes stimmen die Delegierten ab und die angenommenen Entschlüsse werden an das EU-Parlament und die Landesregierungen geschickt.

Abends finden noch verschiedene Kulturveranstaltungen statt. Die Arbeit vom EJP zeigt Politikern, wie Jugendliche Alltagsprobleme sehen und lösen. Das Ganze macht den Jugendlichen klar, wie viel sie doch mit ihrem Einsatz bewirken können.

Petrowa Irina, 21 Jahre, Brjansk

Der Tag des Mauerfalls

Der 9. November ein Tag wie jeder andere?
- Nicht wenn man sich seiner Bedeutung bewusst wird! Es ist der Tag an dem die Mauer fiel.

Bereits Anfang des Jahres 1989 können DDR-Bürgerrechtler Wahlfälschung nachweisen. Im Herbst kommt es dann im Anschluss an ein Friedensgebet in der Leipziger Nikolaikirche zu den ersten Montagsdemonstrationen: „Für ein offenes Land mit freien Menschen“. DDR-Bürger demonstrieren auf den Straßen ihre Unzufriedenheit mit dem System. Rufe wie „Wir sind das Volk“ fordern mehr Mitspracherecht und Reformen. Immer mehr solidarisieren sich zu friedlichen Protestaktionen gegen das Regime. 70.000 Demonstranten sind es allein am 9. Oktober in Leipzig. Viele Oppositionelle bejubeln Michail Gorbatschow, als dieser zur 40-Jahr-Feier der DDR anreist. Seine Reformvorhaben „Glasnost“ und „Perestroika“ wünschen sich viele auch als Beispiel für die DDR.



Berliner Mauer, Graffiti mit Trabi, Leonid Breschnew und Erich Honecker beim Bruderkuss
(<http://www.blickwinkel.de/archive/BLWS022026>)

Um die Massenflucht über die Tschechoslowakei nach Westen zu unterbinden, beschließt das SED-Zentralkomitee ein neues gelockertes Reisegesetz. Mit seinem historischen Fehler, dass die neue Regelung „sofort“ und „unverzüglich“ in Kraft tritt, informiert ZK-Mitglied Schabowski am 9. November gegen 19.00 Uhr live die Öffentlichkeit. Dieser Versprecher bei der Pressekonferenz

bewirkt einen Massenansturm auf die Grenzübergänge nach Westen. „Die Mauer ist auf“ verbreitet sich in Ost wie West. Die bewaffneten Grenztruppen die von all diesen Ereignissen überrumpelt werden, unterstehen eigentlich immer noch offiziell dem Schießbefehl. Noch im März des gleichen Jahres wurden die letzten Opfer der Mauer, Chris Gueffroy und Winfried Freudenberg wegen „Republikflucht“ erschossen.

Zuerst nur langsam und ungläubig kommen am Abend des 9. November die ersten Neugierigen zur Grenze. Bis es schließlich tausende Menschen und kilometerlange Kolonnen aus Trabis und Ladas sind, die sich an den Grenzübergängen nach Westen stauen. Es ist vor allem auch ein besonderer Verdienst der Grenzer die ruhig bleiben und gegen 23.00 Uhr alle Schlagbäume öffnen. In Berlin strömen nun Menschenmassen in den Westteil der Stadt, zum Ku'damm oder zu Verwandten. Die meisten von ihnen „wollten einfach nur mal schauen“. Auch viele Bürger der Bundesrepublik machen sich auf, um bei diesem Großereignis dabei zu sein und empfangen die Ostdeutschen begeistert. Volksfeststimmung macht sich breit, überall wird gefeiert, fremde Menschen West- und Ostdeutsche fallen sich in die Arme, einige weinen andere stehen einfach nur gedankenversunken und still da. Die Mauer, die noch wenige Stunden zuvor unumstößlich die Deutschen voneinander trennte, war nun im Chaos der Ereignisse gefallen.

Zeitzeugen wie Paul Werner Wagner erinnern sich: „Warum ich auf die Straße gegangen bin? Ich konnte mich nie mit der Mauer abfinden. Immer wieder spürte ich die menschenverachtende Wirkung, die von diesem monumentalen Bauwerk ausging. Ich fühlte die Verlogenheit im Alltagsleben, in der Schule, in den DDR-Medien. Die Enge, die Leben in der DDR bedeutete, wurde immer unerträglicher. Es war gespenstisch und berauschend zugleich, als wir in Berlin zu Tausenden schweigend und friedlich auf die Straße gingen“.

Noch weiß aber keiner wie sich die Situation weiter entwickeln wird. Am nächsten Tag hätte die Grenze auch wieder dicht sein

können. Das Gegenteil war jedoch der Fall, alles ging nun rasend schnell. Im März 1990 die ersten freien Wahlen, im Juli die Währungsunion (Einführung der Deutschen Mark) und am 3. Oktober 1990 die Wiedervereinigung. Am 9. November 2009 wurde nun in Deutschland dieses symbolträchtigen Tages zum 20sten mal gedacht und gefeiert. Zahlreiche Gedenkveranstaltungen fanden bundesweit und auch im Ausland wie etwa in Polen oder Frankreich statt. Den

anschließend zum gemeinsamen Foto mit ihm und dem Solidarność -Führer Lech Wałęsa. Die eigentlichen Hauptfiguren des Tages sind jedoch meistens abseits der offiziellen Feierlichkeiten zu finden, sie sind es die diesen Tag 1989 erst ermöglicht haben.
Eduard, Hameln



Höhepunkt des Tages bildete der symbolische Mauerfall von 1.000 Dominosteinen auf einer Gesamtlänge von ca. 1,5 km entlang des ehemaligen Grenzverlaufs vom Potsdamer Platz zum Brandenburger Tor. Zum „Fest der Freiheit“ kamen auch internationale Gäste, Staats- und Regierungschefs. So würdigte Medwedew Berlin als den „Wendepunkt für das Schicksal der ganzen Welt“. Angela Merkel lief gemeinsam mit Michail Gorbatschow über die Bornholmer Brücke – von Ost nach West. Und bat

День падения Берлинской Стены

9 ноября – обычный день, как многие другие? Нет, если осознаёшь его значение! Это день, когда пала Стена. Уже в начале 1989 года правозащитники ГДР имели доказательства фальсификации выборов. Осенью того же года вслед за очередной молитвой о мире, совершённой в церкви Святого Николая в Лейпциге, проходят первые понедельничные демонстрации: «За открытую страну со свободными людьми». Граждане ГДР демонстрировали на улицах своё недовольство системой. Под такими лозунгами, как «Народ – это мы», народ требовал больше прав и реформ. Всё больше людей примыкали к мирным акциям протеста против режима. В один только день 9 октября на улицы Лейпцига вышли 70 тысяч демонстрантов. Многие оппозиционеры с ликованием приветствовали Михаила Горбачёва, прибывшего на празднества по случаю 40-летней годовщины ГДР 7 октября 1989 года. Его реформы «гласность» и «перестройка» были примером для многих в ГДР. Чтобы остановить массовый поток через Чехословакию на Запад, ЦК партии СЕПГ (Социалистическая единая партия Германии) утверждает новый упрощённый закон о выезде из страны. О новых правилах выезда и въезда, которые вступают в силу «прямо сейчас» и «незамедлительно» информирует общественность 9 ноября в 19:00 в прямом эфире телевидения и радио член ЦК Гюнтер Шабовски. Эта оговорка, по сути историческая ошибка, повлекла за собой массовый поток людей к контрольно-пропускным пунктам на Запад. «Стена открыта!», - раздаётся на Востоке и Западе. Вооружённые пограничники, застигнутые врасплох всем происходящим, официально всё ещё должны были подчиняться приказу открывать огонь. Ещё в марте того же года были последние жертвы Стены: Крис Геффрой и Винфрид Фройденберг были расстреляны за «побег из республики». Первые любопытные вечером 9 ноября подходят к границе очень медленно и осторожно. Потом

9 ноября – обычный день, как многие другие? Нет, если осознаёшь его значение! Это день, когда пала Стена. Уже в начале 1989 года правозащитники ГДР имели доказательства фальсификации выборов. Осенью того же года вслед за очередной молитвой о мире, совершённой в церкви Святого Николая в Лейпциге, проходят первые понедельничные демонстрации: «За открытую страну со свободными людьми». Граждане ГДР демонстрировали на улицах своё недовольство системой. Под такими лозунгами, как «Народ – это мы», народ требовал больше прав и реформ. Всё больше людей примыкали к мирным акциям протеста против режима. В один только день 9 октября на улицы Лейпцига вышли 70 тысяч демонстрантов. Многие оппозиционеры с ликованием приветствовали Михаила Горбачёва, прибывшего на празднества по случаю 40-летней годовщины ГДР 7 октября 1989 года. Его реформы «гласность» и «перестройка» были примером для многих в ГДР. Чтобы остановить массовый поток через Чехословакию на Запад, ЦК партии СЕПГ (Социалистическая единая партия Германии) утверждает новый упрощённый закон о выезде из страны.



О новых правилах выезда и въезда, которые вступают в силу «прямо сейчас» и «незамедлительно» информирует общественность 9 ноября в 19:00 в прямом эфире телевидения и радио член ЦК Гюнтер Шабовски. Эта оговорка, по сути историческая ошибка, повлекла за собой массовый поток людей к контрольно-пропускным пунктам на Запад. «Стена открыта!», - раздаётся на Востоке и Западе. Вооружённые пограничники, застигнутые врасплох всем происходящим, официально всё ещё должны были подчиняться приказу открывать огонь. Ещё в марте того же года были последние жертвы Стены: Крис Геффрой и Винфрид Фройденберг были расстреляны за «побег из республики». Первые любопытные вечером 9 ноября подходят к границе очень медленно и осторожно. Потом это уже тысячи людей и километры «Трабантов» и «Лад», которые скапливаются у контрольно-пропускных пунктов на Запад. Несомненно, это прежде всего заслуга пограничников, которые сохраняли спокойствие и около 23:00 часов открыли все шлагбаумы. В Берлине потоки людей ринулись в западную часть города: кто-то к бульвару Курфюрстендамм, кто-то к родственникам. Многие из них «хотели только разок посмотреть». Многие граждане ФРГ тоже отправились к месту этого великого события и восторженно приветствовали немцев ГДР. Праздничное настроение охватило всех. Везде праздновали это событие. Незнакомые люди – западные и восточные немцы –



обнимались, одни плакали, другие просто тихо стояли в глубокой задумчивости. Стена, которая ещё несколько часов назад непоколебимой границей отделяла немцев друг от друга, пала в водовороте событий. Один из очевидцев того времени Пауль Вернер Вагнер вспоминает: «Почему я вышел на улицу? Я никогда не мог смириться со Стеной. Я всегда чувствовал уничижительное воздействие, которое исходило из этого монументального строения. Я чувствовал лживость в повседневной жизни, в школе, в средствах массовой информации ГДР. Теснота, которая означала жизнь в ГДР, становилась всё более невыносимой. То, как мы тысячной безмолвной и мирной толпой вышли на улицу, было и жутко и опьяняюще одновременно». Пока ещё никто не знал, как ситуация будет развиваться дальше. На следующий день граница могла бы снова закрыться. Однако всё было наоборот. Всё происходило стремительно быстро. В марте 1990 года прошли первые свободные выборы. В июле была введена общая денежная валюта – немецкая Марка, а 3 октября 1990 года произошло объединение страны. 9 ноября 2009 года Германия справила этот знаменательный день в 20-й раз. Многочисленные памятные мероприятия прошли не только по всей Германии, но и за её пределами: в Польше, во Франции. Пиком всех мероприятий в этот день стало падение одной тысячи домино из пенопласта, символизирующее падение Стены. Конструкция домино протянулась почти на полтора километра вдоль бывшей границы от Потсдамской площади до Бранденбургских ворот. На «праздник свободы» приехали и заграничные гости, главы правительств и государств. Дмитрий Медведев признал заслугу Берлина, назвав его «поворотным пунктом в судьбе всего мира». Ангела Меркель вместе с Михаилом Горбачёвым прошла по мосту Борнхольм с Востока на Запад, пригласив его затем сделать с ним и с лидером «Солидарности» Лехом Валенсой совместное фото. Но самих главных героев этого дня можно встретить в основном в стороне от официальных торжеств. Это те, кто сделал возможным то, чтобы этот день 1989 года вообще состоялся.

Едуард, г. Хамельн

Freundschaft

Im Leben begegnet man vielen Menschen. Die einen sind einem sympathisch, andere eher weniger. Viele Begegnungen bleiben einmalig, doch aus anderen werden Freundschaften. Aber ab wann ist man ein Freund für den anderen? Ab welchem Zeitpunkt beginnt eine Freundschaft?

Eine Freundschaft hat keine Anfangszeit, sie entsteht mit der Zeit. Man lernt sich kennen, man unterhält sich und vielleicht sieht man sich wieder. Eine Freundschaft ist kein Vertrag den man abschließt, es ist eine gefühlsmäßige Bindung. Freundschaften entstehen mehr oder weniger von alleine.

Einen Freund oder Freundin zu haben ist sehr wichtig, denn mit ihr/ihm kann man über Probleme reden und sich über Erfahrungen austauschen. Meiner Meinung nach ist ein Freund nicht derjenige, der alles über einen weiß (wann der erste Zahn kam, der erste Streit mit den Eltern, die ersten Probleme in der Schule oder sonstiges). Verlange nie von jemandem, dass er dir alles erzählt und keine Geheimnisse vor dir hat. Es gibt immer gewisse Dinge die man mit sich selbst ausmachen muss, die man für sich behält.

Eine Grundlage für eine Freundschaft ist gut miteinander auszukommen und sich in gewissen Dingen zu ergänzen. Nach längerer Freundschaft kennt man den anderen wirklich so gut, wie sich selbst und weiß was der andere denkt oder gerade fühlt. Man wird sich auch etwas ähnlicher und übernimmt gewissen Verhaltensweisen. Man sollte seine Freunde nicht nach Nationalität, Aussehen oder anderen „unwichtigen“ Dingen aussuchen, hier zählt nur das Innere des Menschen.

Hier noch einige Zitate und Sprüche zu diesem Thema:

- Freundschaft ist eine langsam wachsende Blume (unbekannt).
- Freundschaft ist die Verbindung der Seelen (Voltaire).

Man kommt in der Freundschaft nicht weit, wenn man nicht bereit ist, kleine Fehler zu

verzeihen (Jean de la Bruyère). Freundschaft, das ist eine Seele in zwei Körpern (Aristoteles). Freunde sind Menschen, die deine Vergangenheit akzeptieren, dich in der Gegenwart mögen und in der Zukunft zu dir stehen (unbekannt). In der Not erkennst du den wahren Freund (unbekannt). Freunde sind wie Sterne: Du kannst sie nicht immer sehen, aber du weißt immer, dass sie für dich da sind (unbekannt).
Katja Buj, 17 Jahre, Hameln



Дружба

На протяжении всего жизненного пути мы встречаем много людей. Кто-то нам более симпатичен, кто-то менее. Многие встречи остаются мимолетными, и лишь некоторые из них перерастают в дружеские отношения. Когда ты становишься другом для другого человека? С какого момента начинается дружба?

У дружбы нет начала. Она приходит со временем. Люди знакомятся, общаются и, бывает, встречаются вновь. Дружба - это не договор, который можно заключить. Это отношения между людьми, основанные на взаимной симпатии.

Очень важно иметь друга или подругу. С друзьями можно делиться проблемами и обмениваться опытом. По моему мнению, друг - это не тот, кто знает о тебе все: когда прорезался твой первый зуб, когда ты впервые поссорился со своими родителями, какие у тебя проблемы в школе. Никогда не требуйте от друзей, чтобы они рассказывали о себе все и не имели от вас секретов. Всегда есть какие-то переживания, которыми не делишься с близкими. Некоторые вещи человек, действительно, должен оставлять при себе.

Основой любых дружеских отношений являются взаимопонимание и взаимодополнение друг друга. Люди, связанные долгими дружескими отношениями, действительно изучили друг

друга настолько хорошо, что знают, как поведет себя друг в той или иной ситуации. Дружья даже перенимают друг у друга манеры и жесты и становятся похожими внешне. Не нужно искать друзей по внешности, по национальным или другим маловажным признакам. Здесь в первую очередь важны внутренние качества человека.

Несколько цитат на эту тему:

Дружба - это медленно растущий цветок (автор не известен)
Дружба - это связь душ (Вольтер)
Дружба не будет продолжаться, если ты не готов прощать мелкие ошибки (Джон де ла Бруйер)

Дружба - это одна душа и два тела (Аристотель)
Дружья - это люди, признающие твоё прошлое, уважающие тебя в настоящем и видящие себя рядом с тобой в будущем (автор не известен)
Дружья познаются в беде (автор не известен)
Дружья как звезды: ты не всегда их видишь, но всегда знаешь, что они с тобой (автор не известен)
Катя Буй, 17 лет, г. Хамельн



Die älteste Kulturpflanze der Welt

Es gibt eine Pflanze, deren Faser dreimal reißfester ist als die der Baumwolle. Sie liefert vier bis fünf mal so viel Papier wie Wald. Sie ist die stärkste aller Naturfasern.

Diese Pflanze wächst überall auf der Welt in gemäßigten und tropischen Klimazonen, zu ihrem Anbau brauchen keine Pflanzenschutzmittel oder Pestizide verwendet werden.

Viele bezeichnen sie als die Wunderpflanze, denn sie ist die vielseitigste Nutzpflanze, die wir kennen: HANF

Hanf wurde schon vor ungefähr 10000 Jahren in China genutzt. Die robuste Pflanze lieferte den Chinesen schmackhafte Samen und unverwüsthliche Fasern. Und sogar schon vor über 2500 Jahren v. Chr. setzte man Hanf als Heilmittel bei allerlei Beschwerden, wie zum Beispiel Rheuma und Malaria ein. 1455 druckte Gutenberg seine berühmte Bibel auf Hanf. Sogar die Unabhängigkeitserklärung der USA ist wohl auch heute noch nur so gut erhalten, weil sie aus Hanfpapier besteht. Auch die erste Jeans wurde aus Hanffasern hergestellt.

Wie kam es, dass wir heute kaum von dieser vielseitigsten Pflanze der Erde wissen?

Hanf bekam Anfang des 19. Jahrhunderts starke Konkurrenz durch Kunstfasern, deren maschinelle Verarbeitung leichter war. Außerdem wurde durch die Marihuana-Prohibition der Hanf verteufelt, dämonisiert und schlussendlich komplett verboten.

Heute gibt es rauschfreien Hanf, der angebaut und genutzt werden kann. Dieser Nutzhanf hat schon viele neue Anwendungsgebiete; in der Papierindustrie bekommt Hanf eine immer wichtigere Rolle. Das Papier ist reißfester und kann öfter recycled werden. Schon heute werden in Autos Teile der Innenverkleidung aus Hanffasern hergestellt. Ihr Gewicht ist geringer und sie sind schlechter entflammbar als Teile aus Holzfasern.

In der Bauwirtschaft wird Hanf als Dämmmaterial eingesetzt, die Beimischung der Fasern erhöhen die Festigkeit von Beton und es gibt sogar Hanfbacksteine, die um ein vielfaches leichter sind als herkömmliche. Es ist mittlerweile möglich ein Haus aus mehr als 90% aus Hanf herzustellen.

Es gibt unzählige Textilien, die aus Hanf hergestellt werden. Er ist nicht nur stabiler, sondern auch weicher als Baumwolle auf der Haut. Und da beim Anbau, sowie bei der Verarbeitung auf schädliche Chemikalien verzichtet werden kann, sind sie auch für Allergiker empfehlenswert.

Die Samen der Pflanze sind nicht nur lecker sondern auch sehr gesund. Sie können zum Backen, Kochen oder für ein Müsli verwendet werden. Außerdem wird aus Hanfsamen Öl hergestellt.

Es findet sich sogar Verwendung im Bereich der Kosmetik, in Cremes und Lotions.

Dies sind nur einige Verwendungsmöglichkeiten dieses natürlich nachwachsenden Rohstoffes.

In der Forschung steht Hanf in Bezug auf die Nutzung in der Bioenergie und als Kraftstoff. In der Medizin wird er teilweise



schon eingesetzt, aber auch hier steht die Forschung noch am Anfang.

Mein erster Kontakt mit dem Rohstoff Hanf war vor etwa einem halben Jahr in Australien. Ich stand in einem kleinen Laden und probierte eine Hose aus Hanf an.

Ich war sofort begeistert und mein Interesse war nicht nur wegen des gemütlichen Tragens geweckt. Schon die Verkäuferin machte mich auf die ökologische und ökonomische Bedeutung aufmerksam.

Mittlerweile möchte ich auf keines meiner Produkte aus Hanf mehr verzichten, ob in der Küche oder im Kleiderschrank.

Nutzen wir wieder die älteste Kulturpflanze der Welt.

Daniel Selenkowitsch, Achim

Древнейшее культурное растение мира.

Существует растение, волокна которого в три раза прочнее, чем у хлопка. Его волокна самые прочные из всех растительных. Это растение произрастает по всему миру в умеренных и тропических климатических зонах и не нуждается в удобрении пестицидами и ядохимикатами. Многие называют его чудо-растением, потому что это наиболее широко применяемое полезное растение, которое нам известно. Речь идёт о конопле. Коноплю использовали в Китае ещё около десяти тысяч лет назад. Неприхотливое растение давало китайцам вкусные семена и прочные волокна. Более 2,5 тысяч лет назад коноплю уже применяли как лекарственное средство при всевозможных недомоганиях и болезнях, как, например, ревматизме и малярии. В 1455 году Иоганн Гутенберг напечатал свою знаменитую библию на бумаге из конопля. «Декларация независимости» США тоже была напечатана на такой бумаге и поэтому так хорошо сохранилась до наших дней. Первые джинсы были произведены из волокон конопля.

Как получилось, что сегодня мы так мало знаем об этом самом разносторонне применяемом в мире растении?

В начале XIX века у конопля появилась сильная конкуренция в виде искусственных волокон, машинная обработка которых была намного легче. Кроме того, из-за запрета на марихуану коноплю ввиду её наркотических свойств тоже стали считать опасной и в конце концов запретили. Сегодня выращивают и используют коноплю, не содержащую наркотические вещества. Такая конопля находит много новых областей применения. В бумажном производстве ей отводится всё большая роль. Бумага из неё прочнее и может чаще подвергаться вторичной переработке. Сегодня части внутренней обшивки автомобилей уже изготавливаются из конопляных волокон. Такие детали меньше весят и по сравнению с деталями из древесных волокон обладают менее сильной воспламеняемостью.

В строительстве это растение используется в качестве звукоизолятора. Добавление волокон увеличивает прочность бетона,

а кирпичи с примесью конопля намного легче, чем обычные. Сегодня уже возможно построить дом, строительные материалы для которого более чем на 90% будут состоять из конопля. Существует несчетное количество текстильных материалов, произведённых с применением этих волокон. Они не только прочнее, но и мягче для кожи, чем хлопок. А так как выращивание и последующая обработка конопля не требует применения химических средств, то ткани из неё рекомендуются также аллергикам. Семена этого растения не только вкусны, но и очень полезны. Их можно добавлять в выпечку, в различные блюда, а также в мюсли. Кроме того из семян получают масло, которое используется даже в производстве косметических средств: в кремах и лосьонах.

Мы перечислили вам только некоторые способы применения этого природно возобновляемого сырья. В научных исследованиях коноплю изучают с целью использования в области биоэнергии и в качестве топливного сырья. В медицине она частично уже применяется. Однако научные исследования находятся пока на начальной стадии.

Впервые моё знакомство с коноплей произошло полгода назад в Австралии. Я стоял в небольшом магазине и примерял брюки из конопля.

Я был так поражён! Но мой интерес привлекло не только удобство брюк. Продавец обратила также моё внимание на экологические и экономические преимущества производства такой ткани. Сейчас я уже больше не откажусь ни от одной моей вещи из конопля, будь то одежда или предмет кухонной мебели. Давайте же снова начнём использовать древнейшее культурное растение мировой цивилизации.

Даниель Зеленкович, г. Ахим.

Общность этнических менталитетов

Gemeinsamkeiten verschiedener Mentalitäten

Современное состояние общества, такие явления последнего десятилетия, как открытость государственных границ, причастность России к процессам европейской и мировой глобализации, развитие современных информационных технологий, я думаю, предъявляет новые требования к качеству изучаемых нами иностранных языков. Знание иностранного языка предполагает не только усвоение фонетических, лексических и грамматических норм языка, но и приобщение к иностранной культуре, попытку проникновения в образ мышления нации, стремление взглянуть на мир глазами носителей изучаемого языка и культуры с их точки зрения. Кроме того, изучающий иностранный язык должен учитывать особенности и своего национального менталитета.

Для лучшего понимания иностранного языка мне очень хочется понять особенности национального менталитета, выявить универсальные и национально-специфические черты русских людей и других народов. Я уверена, что тогда мы сумеем лучше понимать друг друга. В силу географических, исторических, территориальных и других факторов, каждая нация имеет определенные особенности, характерные только для нее. Всякий народ по-своему сложен для понимания со стороны других народов. Но я задавалась вопросом: « Существует ли схожесть характеров?». Что же можно сказать о русском менталитете? Русский народ свободолюбив, щедр, гостеприимен, открыт душой. Северная природа приучила русского человека к терпению и гостеприимству.

Понять менталитет других народов можно из литературы, а можно, общаясь непосредственно с людьми. В этом мне помогла встреча с немецкими учащимися и студентами. В октябре группа молодежи из города Брянска побывала в Гамбурге, Бремене и других городах Германии. Нас окружали отзывчивые, дружелюбные люди, было очень легко общаться. Мы чувствовали внимание и заботу. Мы много времени провели вместе и расстались друзьями. Благодаря интернету продолжаем общаться и сейчас.

Эта встреча с немецкими ребятами помогла мне взглянуть на мир немного иначе. Я пришла к выводу, что каждая нация имеет свою специфику и неповторимость, но главное – народам присущи общие черты, которые действительно позволяют открыть границы, участвовать в совместных проектах и просто дружить.

Юлия Сеник (20), Брянск

Die moderne Welt hat sich sehr verändert, sie ist offener geworden. Russland nimmt im Globalisierungsprozess teil und das Studium von Fremdsprachen ist jetzt mehr als nur Phonetik und Grammatik zu lernen. Man beschäftigt sich mehr mit fremden Kulturen und versucht mit den Augen anderen Leuten auf die Welt zu schauen. So kann man eigene Besonderheiten mit Fremden vergleichen. Wenn wir uns besser kennen, dann verstehen wir uns besser.

Jede Nationalität hat eine eigene Geschichte und lebt in anderen Klimazonen, das wirkt verschieden auf die Menschen. Manchmal ist es schwer zu verstehen was die anderen zu Entscheidungen bewegt. Ich habe mich gefragt, gibt es was Gemeinsames zwischen den Menschen? Was kann man über uns Russen sagen? Wir lieben Freiheit, sind nicht geizig, sind gastfreundlich und offen. Unser hartes Klima hat uns Geduld und Gastfreundschaft gelehrt.

Um andere Nationen zu verstehen kann man viel Literatur lesen oder mit den Menschen kommunizieren, das habe ich verstanden als ich mich mit deutschen Schülern und Studenten getroffen habe. Im Oktober war unsere Gruppe aus Brjansk zu Gast in Deutschland. Wir haben Hamburg, Bremen und andere Städte besucht und überall hat man uns sehr freundlich empfangen, wir haben keine Feindlichkeit gespürt. Die ganze Zeit waren wir zusammen, haben uns sehr gut verstanden und sind Freunde geworden. Jetzt bleiben wir per Internet in Verbindung. Nach dieser Reise sehe ich ein wenig anders auf die Welt. Ich denke, dass trotz verschiedener Mentalitäten, die Leute viel gemeinsam haben und das erlaubt uns die Grenzen zu öffnen, zusammen Projekte zu führen und einfach Freunde zu sein.

Senik Julia, 20 Jahre, Brjansk