

Глобус информ

ОТ РЕДАКТОРА

В воздухе уже пахнет зимой

Время неумолимо перелистывает страницы нашей жизни. Вот уже и декабрь скоро вступит в свои права. Слышите, как тихонько уходит осень? Она прощается с нами перестуком дождя по подоконнику, одиноким жёлтым листочком на дереве и дарит напоследок свою чуть грустную улыбку. Впереди нас ждут зимние холода, и наверное поэтому ещё сильнее хочется уюта и тепла в доме и на душе.

Перед вами, дорогие читатели, последний за этот год 12-ый выпуск нашей газеты. Хочется, конечно, чтобы он был как всегда интересным и подарил немножечко оптимизма в это непростое время. Наши авторы постарались поделиться с вами своими чувствами, мыслями и надеждами, которые, быть может, будут многим созвучны. Приглашаю всех попрощаться с яркими красками осени, чуть встрепенуться от привычных ежедневных забот, порадоваться первым морозным денькам и просто приятно провести время, читая нашу газету. Мы делаем её с любовью и хочется верить, что кто-то ждёт этот выпуск с нетерпением и читает с интересом.

Я желаю вам здоровья, хорошего настроения, радости от общения с близкими и дорогими людьми. Ведь самое ценное в жизни – человеческое тепло. В любое время года... В любом возрасте... Оно никогда не бывает неуместным... Его никогда не бывает много... Будьте терпимее и бережнее друг к другу. Наполняйте жизнь положительными эмоциями – они повышают уровень счастья в крови. *Ирина Константинова*



«Новогодняя сказка»

Новый год для всех, наверное, с детства самый любимый праздник! У нас в «Глобусе» уже сложилась многолетняя традиция – в предпраздничные дни проводить для ребят весёлые сказочные представления с Дедом Морозом, Снегурочкой, играми и сюрпризами. Приходите! Будет весело и интересно не только детям, но и их родителям!

**Интеграционный
центр «Глобус»
ПРИГЛАШАЕТ**

**17 декабря
в 14:00 и 17:00**

**18 декабря
в 11:00 и 14:00**

**на детский праздник
«Новогодняя сказка»**

*Вас ждёт встреча с любимыми
сказочными героями, Дедом Морозом
и Снегурочкой, а также подарки,
игры, чудеса и сюрпризы.*

**Праздник будет проходить по адресу:
Begegnungsstätte Max-Müller-Straße 13,
09123 Chemnitz**

**Проезд автобусом 52, 53 до остановки
Max-Müller-Straße**

**Справки и запись по телефонам:
0371-3556338, 0176-54128121**

Участие в соответствии с актуальными
санитарными нормами

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

**Мы начинаем подготовку
традиционного**

**празднично-поздравительного
новогоднего номера нашей газеты.**

ПРИГЛАШАЕМ ВАС СТАТЬ СОАВТОРАМИ!

Если вы хотите со страниц газеты поделиться итогами года, интересными новогодними историями, поздравить наших читателей и всех, кто вам дорог – присылайте свои материалы

**до 10 декабря
на E-Mail: iryna-konst@mail.ru**



Мы «захватили» крепость Кёнигштайн

Наша группа «Каникулы вместе» продолжает знакомиться с красотами Саксонии. В этот раз нам открыла свои ворота неприступная крепость Кёнигштайн (*Festung Königstein*). Её название переводится с немецкого как «Королевский камень». Находится Кёнигштайн недалеко от Дрездена, на высоком левом берегу Эльбы. А вокруг завораживающий пейзаж! Эта старинная военная крепость на протяжении уже нескольких столетий



играет роль величественного гордого стража всей Саксонской Швейцарии. Её вырастающие из скал мощные стены высотой 40 метров ни разу за всю историю не были взяты врагами. Вход в крепость представляет собой сложную систему мостов и тоннелей. А за всем этим находился когда-

то маленький город с множеством построек, несколькими улицами и площадями. Чтобы обойти всю внутреннюю территорию, нужно запланировать как минимум 2 часа.

Крепость Кёнигштайн – это настоящее скопление достопримечательностей. Как и все крепости, она имеет свою историю. Первое документальное упоминание о замке Кёнигштайн относится к началу XIII века. Тогда на плато огромной скалы, поднимающейся на 240 метров над водами Эльбы, были возведены укрепления, принадлежавшие Чешскому королевству. В XV веке замок перешёл во владение саксонской династии Веттин, в 1516–1524 гг. здесь размещался цистерцианский монастырь. На протяжении более чем четырёх столетий Кёнигштайн не зря называли «саксонской Бастилией». Крепость с 1591г. была наводящей ужас тюрьмой Саксонии. За её неприступными стенами в разное время содержали заключённых, среди которых было много знаменитых личностей. В начале XVIII столетия алхимик Бёттгер, которого содержали здесь под стражей, смог получить фарфор. С тех пор мир узнал о мейсенском фарфоре. В период Дрезденского восстания 1849г. крепость была надёжным убежищем для королевской семьи. В Первую мировую войну в крепости держали под стражей пленённых генералов и офицеров. Лагерь военнопленных был здесь и во время Второй мировой. Тут же были спрятаны картины Дрезденской галереи. Сейчас Кёнигштайн – это музей под открытым небом. Попасть в крепость можно двумя путями: пешком или

на лифте, который проложен внутри скалы. Крепость представляет собой комплекс, включающий более чем 30 строений и множество экспонатов. Здесь расположены: второй по глубине колодец Европы, достигающий 152 м, (из которого брали воду для нужд крепости вплоть до 1912 года), старейшая в Саксонии гарнизонная церковь, Старый арсенал с музеем оружия, Дом коменданта с полностью воссозданной обстановкой 1900 года, с садом и конюшней, Георгиевский замок с тюремной камерой XVIII века, каземат, а также хранилище ценностей и замок Магдалены. С этим замком связана любопытная история. Здесь хранилась самая большая винная бочка, которая была изготовлена по желанию Августа Сильного в 1725 году. Она могла вместить 238 тысяч литров вина. Крепость Кёнигштайн – это грандиозный уникальный исторический памятник!



Всей этой красотой нам удалось полюбоваться воочию. С высоты крепостных стен перед нами открывался великолепный вид на саксонскую Швейцарию и Эльбу, которая своим течением нежно обнимает скалу, где находится крепость.



Продегустировать вино из самой большой бочки нам конечно же не удалось, но гораздо большее удовольствие мы получили от всего увиденного в этот день в Кёнигштайне.

Команда «Каникулы вместе»

Замки глазами ребёнка

На осенних каникулах нам с дочкой удалось посетить два замка: Везенштайн и Рохлиц. И было интересно за ней наблюдать – что «цепляет» детей при посещении таких достопримечательностей?

Оба замка по-своему уникальные, красивые, с богатой историей (в нашей газете мы много раз рассказывали и про Рохлиц, и про Везенштайн), расположены на берегу реки среди прекрасной природы. И нам было очень весело шагать по дороге к замку, шуршать опавшими жёлтыми листьями и смотреть на реку.

Как театр начинается с вешалки, так любой замок, дворец, музей и пр. начинается с небольшого сувенирного магазинчика, где продают входные

билеты и сувениры. В Везенштайне всё было очень чётко продумано: большой выбор ярких книг, значков, игрушек для детей... В общем, есть достойные «трофеи», на которые можно с ходу раскрутить взрослых! Например, весёлая плюшевая летучая мышь Арабелла. Она повсюду встречается в замке. От её имени детям рассказывают

интересные истории. На каникулах ребятам выдавали картонные королевские короны, чтобы им было приятнее ходить по замку не просто так, а как королевская особа...



И пока взрослые погружаются в историю замка, дети могут попробовать поднять тяжеленное рыцарское турнирное копьё, пострелять из арбалета, самим смешать порох и стрелнуть из старинной пушки. Надолго мой ребёнок задержался в комнате, где были

большие мягкие кубики-пазлы, и можно было собрать несколько картин с изображением замка Везенштайн. И, конечно, выпить большой стакан какао с шапкой из взбитых сливок и шоколадной пудрой, поедая вкусняшки на террасе и глядя на знаменитый парк с водопадом, фонтаном и речкой!



Ребёнок остался доволен поездкой.

А вот Рохлиц своим выбором сувениров для детей разочаровал – не готовы они оказались заинтриговать с



самого порога. Но замок «реабилитировался» своими запутанными и таинственными переходами, а также возможностью примерить настоящие рыцарские доспехи и костюмы в средневековом стиле: от служанки до королевы. А ещё всю рекламу то, что в Рохлице на стенах сохранились настоящие рисунки средневековых детей, предположительно саксонских принцев. Есть даже возможность «порисовать как принцы» – металлическим предметом типа гвоздя поцарапать кусочек стены, специально положенный на стол. Судя по тому, что свободного места на этом кусочке почти не осталось, ребятишкам эта оригинальная идея пришлась по душе! Замечательно, что такое совместное посещение достопримечательностей доставляет радость и детям, и взрослым. Мы с дочкой уже строим планы на следующие каникулы...

Галина Шаат-Шнайдер

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

Ведущий рубрики – доктор Шагвич



**Когда идёте по чёрно-белым
полосам жизни, стоит не
только их менять, но иногда
брать в руки цветные карандаши...**

Вы когда-нибудь задумывались о своём будущем? Не о планах на завтра, не об отпуске на лето и не о стране, где бы вы хотели оказаться, выйдя на пенсию. О будущем в глобальном смысле, но применимо к вам лично и вашим близким. Размышляли, что нас реально ожидает? Ну, конечно, скажете вы, каждый день, как же без этого. Только не надо путать это с обычными человеческими мечтами, фантазиями и надеждами на чудо – а что реально произойдёт с нами со всеми в ближайшей или отдалённой перспективе. Я о будущем во всеобъемлющем смысле этого слова, ну, например, в разумном отдалении, рассчитанном на наших детей. Смотрим мы в него с остатками оптимизма или всё в серо-чёрных красках? А, может, вы предпочитаете закрыть глаза, или голову в песок – и ничего не интересуется. Или пытаетесь плыть по течению, куда принесёт, всё равно изменить будущее не в наших силах. И всё-таки, а если немного задуматься и заставить работать тот орган, в который мы кушаем, чуть-чуть выглянуть из-под тёплого одеяла наружу и порассуждать, а что будет с нами завтра. А послезавтра? А через год или десять лет?

Исходим из того, что мы с вами всё же способны думать. Итак, как мне видится в меру моей умеренной общеобразовательной просвещённости, существуют три типа подхода к размышлениям о перспективах нашего существования. В первую очередь это, конечно, пессимистический. И не без основания.

Наше поколение пережило смену социального строя, распад огромного государства, экономическую нищету, расцвет незрелого капитализма, иммиграцию и многое другое. Мы не ожидали этого, не планировали, но мы выжили.

А теперь расслабились, и что? Ковидная инфекция, ограничения личных свобод, непредсказуемая война со всеми вытекающими, ухудшающаяся экономическая ситуация, рост цен, падение доходов, разрушающаяся экология и проблемы с миграцией. И такое мрачное видение мира предусматривает исключительно перспективу ухудшения ситуации.

Корона, которой по прежнему болеют миллионы, хоть и перешла из пандемии в эндемию, но опаснее от этого меньше не стала. Мы просто стали закрывать глаза: не вижу, значит не заболею – и маску ниже носа.

Война продолжается, гибнут люди, разрушаются города, беженцы и те, кто под них подстраивается. И не видно конца всему этому кошмару, а значит будут жертвы среди населения и дальше. Сколько – неизвестно, но пессимисты предполагают, что долго, по затяжному сценарию. Примеров много: Кашемир, Карабах, Фолклендские острова, Гаити, Сирия, Йемен, Палестина, дальше по списку. И там тоже уже годами, а то и десятилетиями не могут прийти к миру, и там бесконечно гибнут люди.

Пошли дальше. Цены растут, и всем ясно, что даже если

всё происходящее на востоке Европы когда-нибудь закончится, прежних цен уже не будет. Наши доходы, сбережения, покупательская способность сократились в разы. А ведь может быть и хуже. Вспомните, чего стали стоить в девяностые наши сберкнижки с накоплениями за всю жизнь? Буханку хлеба? Не может быть, скажете вы, в развитых западных странах такое невозможно, мы под финансовой защитой государства. Наивные вы мои. Всё возможно, вплоть до самых нерадушных прогнозов. Например, под прикрытием слов об экономической целесообразности принять «необходимые» законы, ввести ограничение на наличные деньги, отнять частную жилую собственность в интересах государственной необходимости, ограничивать температуру в общественных помещениях до абсурдных девятнадцати градусов с целью необоснованной экономии и запрещать иметь другое мнение под угрозой обвинения в интолерантности.

Экология, потепление климата, наводнения, лесные пожары – голова идёт кругом. Прогнозы с затоплением приморских регионов, включая Нью-Йорк, Лондон и пол-Индонезии уже не кажутся фантастикой, а научно предполагаемым фактом.

Миллионы беженцев в Европу из арабских стран с их чужой и экспансивной культурой, теперь почти четыре миллиона из Украины с их порой иждивенческим настроем меняют ситуацию на рынке труда и жилья, в качестве образования, в доступности к медицине и опять-таки её качеству практически во всех сферах жизни. И всё это далеко не в лучшую сторону.

Куда не кинь взгляд, на что не посмотри, ком проблем растёт, перспективы нет, бежать от всего этого некуда – там, куда мечтали, ещё хуже. В общем, полная безнадёжность. Специалисты утверждают, что в настоящее время число людей, страдающих депрессией или, как минимум, имеющих депрессивные эпизоды, превышает 85%. Остальные 15% – это, наверное, сами врачи-психиатры.

Но есть и другие представители думающего социума, имеющие такие оптимистический настрой на будущее. Корона? Но мы же выжили, к тому же умерло гораздо меньше населения, чем от подобных заболеваний сто лет назад. И прививки, и всем миром, и массовый иммунитет – и страх ушёл. Маски почти нигде не носят, некоторые скорее по инерции. Изоляция заболевших – не смешите, они заразны ещё до появления первых симптомов. Скоро вообще ковид будет приравняться к сезонному гриппу.

Высокие цены? Да нет же! Они просто до того были слишком низкие, мы заурядно годами были разбалованы неоправданно заниженными ценами, а теперь они всего-навсего соответствуют истинным показателям. Хватит халявы, всё имеет свою цену.

Экология страдает? Ну, мы же не мамонты, небось не вымерем. Оденемся, спрячемся, потушим, высушим. Зато посмотрите сколько делается в этом направлении. А сколько новых технологий придумано: тут и солнечные батареи второго поколения, когда любое покрытие может стать солнечной батареей, начиная от крыши машины до нашей одежды. И зелёные города, где стены не красят, а сажают в них цветы, покрывая до 50% поверхности зелёными насаждениями. А плавающие города, живущие автономно, как спасение от затопления. И это уже есть, применяется, приносит пользу.

Иммигранты? Ну, тут вообще всё замечательно. Повышение рождаемости, омоложение нации, новая рабочая сила,

перспективы притока людей, мотивированных на достижение высоких целей в новой стране.

Короче, всё будет хорошо, мы идём в правильном направлении, товарищи. Не считая, конечно, войну. Тут всё, к сожалению, однозначно жутко и мерзко.

Продолжать находить хорошее в плохом можно бесконечно. Но таких оптимистов мало. Говорят, около 5%. Так может, они просто ненормальные? В смысле НЕ нормальные, если верят в то, что говорят. Большинство народа не может ошибаться.

Ну, и третий вариант подхода к размышлениям о нашем будущем – это так называемые визионеры. Они смотрят перспективно, в будущее, на несколько десятилетий вперёд. Их не стоит путать с фантазёрами и мечтателями, и о них позже.

А теперь чуть-чуть истории с высокомерной насмешкой. Вспомните, нам в начале шестидесятых обещали через пятьдесят лет жизнь при коммунизме. А ещё десятилетием позже предвещали полёты на другие планеты, колонии на Марсе, добычу полезных ископаемых на Луне. В семидесятые с развитием хемотерапии пророчили окончательную победу над раком уже к первой четверти нынешнего века. И что? Где коммунизм, где колонии вне Земли, а раковые заболевания по-прежнему занимают вторую строчку среди причин смертности. То были мечты человечества, чаяния, иллюзии и надежды, ничего общего не имеющие с футурологией – наукой о будущем, появившейся, вернее, получившей толчок в своём развитии в начале двадцать первого столетия. Футурология основывается на фактах из прошлого, оценивает ситуацию в настоящем и просчитывает прогноз на будущее. Так что, мы все скорее мечтатели, чем футурологи.

И главная движущая составляющая этого раздела естествознания – это визионеры – люди с пессимистическим настроением, стремящиеся переродиться в оптимистов, основываясь на негативном положении вещей, но уверенных в их базисном позитивизме. Этакие трансвеститы, или трансформеры видения развития человечества. Константин Циолковский, Билл Гейтс, Стив Джобс, Илон Маск, Джефф Безос – не только самые богатые люди на Земле, но и самые известные визионеры. Со своими тараканами в голове. Но кто из нас без них? То, что они делают не всегда понятно, часто раздражает, вызывает недоумение. Лучше бы детей в Африке кормили, скажут многие, чем машину на ракете в космос запускать. Они, наверняка, занимаются благотворительностью, не афишируя это. Но идея в скором времени передавать предметы на расстояние по интернету, как сообщения по электронной почте – это круто. И отправить «Теслу» под музыку Боуи в бесконечность Вселенной – это тоже не слабо.

К счастью, есть значительное число других индивидуумов, менее известных, но смотрящих с меньшим интересом в завтрашний день.

Примеры? Сколько угодно.

Вы могли себе представить какие-то сорок лет назад, что по телефону – этому чёрному ящику с диском, который был не во всякой квартире, можно будет слушать музыку, смотреть кинофильмы, фотографировать и даже подсматривать за чужой интимной жизнью. А Мартин Купер – изобретатель первой «Мотороллы» – верил.

Вы слышали об «эффекте Бильбао»? В захудалом, унылом, периферийном, вымирающем городке некий Франк Гери построил музей такой необычной архитектуры, что посмотреть на него народ валит со всего мира. Как следствие, заработали гостиницы, рестораны, логистика – город расцвёл и принимает до одного миллиона туристов в год.

Вы знаете, что Марокко по решению их короля обеспечивает себя на 100% электроэнергией из солнечных батарей, расположенных в пустыне. Но это не просто батареи, а с зеркалами, увеличивающими эффективность солнца на 30%. Идея не его, но на такое надо было решиться потратить большие государственные деньги достаточно бедной страны. Норвегия – страна с не самой лучшей статистикой депрессий, алкоголизма и самоубийств в Европе. И всё из-за темноты большую часть года. Так вот, в городе Тромсе по идее местного архитектора в центре населённого пункта установили огромные зеркала, отражающие редкий солнечный свет на центральную часть города. И число самоубийств уменьшилось в два раза. А ещё норвежцы придумали подход, когда тёмные зимы не воспринимаются как недостаток, а как возможность насладиться покоем в тёплом доме у камина или увидеть необыкновенное по красоте северное сияние. И об этом рассказывают уже первоклассникам.

В Бразилии ввели правило: компания только тогда получает лицензию на вырубку леса, если обязуется посадить десять саженцев на месте одного вырубленного. И в мире растёт число организаций, которые следуют этому правилу добровольно: если что-то взял у природы, отдай часть назад, сохрани равновесие. Да, экономически это не выгодно, зато пользу в будущем увидят твои дети и внуки.

Геном человека, исследования которого завершились окончательно в этом году, стоил в начале исследований около пяти миллионов долларов. Теперь его цена пять-десять тысяч. Думаю, через пару десятков лет персональный геном будет частью обычного рутинного обследования, как анализ крови на сахар. И тогда индивидуальное лечение, предсказание болезней, профилактика заболеваний путём изменения части генома. Всё реально, без фантазии.

К чему это всё я.

Наверное, в качестве психотерапевтического воздействия. В том числе само-психотерапии. Да, всё безнадежно. Но, может, всё же слабый лучик, может, если не сразу из пессимистов перейти в разряд визионеров, то хотя бы начать искать и находить маленькие позитивные соприкосновения к нашему будущему. Может, просто улыбнуться самому себе в зеркале, показать язык и подумать, что всё не так уж и плохо. Может, пойти в парк, несмотря на непогоду, или сесть на велосипед и сделать что-нибудь хорошее для собственного здоровья и экологии. Может, взять и написать «Привет. Как дела?» тому, кого уже не видел и с кем не общался сто лет. Может, не смейтесь, покупать в магазине более дорогие яйца исключительно от куриц, которые имеют возможность свободного перемещения по хозяйству, а не запертых на птицеферме. Может, приобретать одежду только по абонементу, а такое уже есть, сдавая её по мере износа назад и получая бесплатно взамен сделанные из её же остатков новые джинсы или рубашку. Может... У веры в хорошее будущее нет предела.

Будьте здоровы, счастливы и улыбайтесь себе в зеркале.

Всё будет хорошо.

Ваш доктор Шавич

СТРАНИЧКА ДЛЯ ДУШИ

Ведущая рубрики – Ирина Константинова

Мы – лишь точки мироздания

Сегодня мне хочется поделиться с вами пронзительными поэтическими строками Валентина Гафта (2.09.1935 – 12.12.2020). Он был не только выдающимся артистом, но и поэтом, чьи меткие эпиграммы давно разошлись на цитаты. А вот лирические его стихи, наполненные тончайшими чувствами и откровениями, известны меньше.

*Я и ты, нас только двое?
О, какой самообман.
С нами стены, бра, обои,
Ночь, шампанское, диван...
Мы – лишь точки мироздания,
Чья-то тонкая резьба,
Наши расцвет и угасанье
Называется – судьба.
Мы в лицо друг другу дышим,
Бьют часы в полночный час,
А над нами кто-то свыше
Всё давно решил за нас.*

*Не знают прошлого потомки.
Не знали будущего предки.
Душа чужая как потёмки.
Своя душа как птица в клетке.
Мы одинокие обломки.
Чьи мы потомки? Чьи мы предки?
Мы как оборванная плёнка.
Мы как обрубленные ветки.
На пьесу наша жизнь похожа.
Мир – театр, занавес – туман.
Мы – люди. Нам всего дороже
Нас возвышающий обман.
Идём по призрачным дорогам,
Играем в прятки с давних пор.
Чтоб так играть, какой же с Богом
Мы заключили договор?
Заняв у вечности мгновенье,
Мы доживаем не спеша.
И после долгого терпенья
Из нас как Божий знак спасенья,
Как выстрел вырвется Душа.*

Трагедия

*Платок потерян и браслет,
Нет Демонины, Нины нет,
Сошёл с ума Арбенин, и Отелло
Кинжалом острым грудь себе рассек.
Несовершенен человек,
Хоть Ум есть, и Душа, и Тело,
И есть Язык, и Слово есть,
И, к сожалению, возможно
Попрать Достоинство и Честь
И Правду перепутать с Ложью.*

Источник: <https://teatral-online.ru/news/28525/>



НЕНАВЯЗЧИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Ведущая рубрики – Людмила Берибес

Лучшая защита от негатива – это позитив в душе

Депрессия... Всем известное слово, а многим и состояние. Тут важно найти проблему и устранить её, выяснить, что и где пошло не так. Ну а дальше? Что делать, когда проблемы больше нет, когда наступило состояние нуля? Надо подняться выше, стать счастливым, найти то, ради чего стоит жить. А жить ради чего, поверьте мне, есть всегда. Не могу сказать, что меня минувшая чаша сия, но я справилась с этим и считаю – достойно.

Человек с депрессией убеждён, что мир плох; он уверен, что у него нет ни сил, ни таланта; и что будущее безнадежно. Думая позитивно, мы говорим: «Ага! В будущем есть надежда, надо только понять, чего бы мы хотели от него». По моему мнению, если мы будем всё время показывать пальцем на то, что идёт не так, это приведёт нас не к будущему, а к нулю. Конечно, мы сегодня переживаем проблемы, но это не те трудности, которые невозможно разрешить. Мы можем сделать выбор: жить активной жизнью, быть счастливыми, брать на себя обязательства, иметь хорошие отношения друг с другом. Это придаёт смысл жизни. Именно это находится за пределами нуля, с моей точки зрения.

События вашей жизни напрямую зависят от настроения. Это ключ ко всему. Конечно, ниоткуда хорошее настроение не возьмётся. Но это важный фактор благополучия, и над ним нужно работать. Доказано, что положительное настроение хорошо сказывается на здоровье (в т. ч. психологическом) и даже препятствует появлению хронических заболеваний. Часто оптимисты более успешны, чем пессимисты, и во многом это связано с тем, что они не опускают руки, а стараются активно решать проблемы.

Чтобы получать больше положительных эмоций, сосредоточьтесь на вещах, которые поднимают настроение каждый день: чашка какао, утренняя пробежка, книга любимого писателя... Мы испытываем счастье, когда по-настоящему увлечены чем-то настолько, что забываем и о времени, и о проблемах. Это окрыляющее ощущение приподнятого настроения и энергетического всплеска, которое развивается при стремлении к вашей цели. Когда же вам не нравится то, чем вы заняты, сложно чувствовать себя счастливым. И ещё... Если притвориться, что вы чувствуете себя хорошо, так и случится.

- Эмоции не менее заразны, чем вирусы – вы невольно перенимаете образ мышления окружающих. Если вокруг будут позитивные люди, то и вы станете одним из них.
- Гормон окситоцин, который вырабатывается благодаря объятиям и прочим физическим контактам, действительно влияет на самочувствие и улучшает его.
- Развитие сильных сторон характера и счастье всегда работают как буфер против неудач и негативных жизненных ситуаций.

В благодарность тем, кто дочитал статью до конца, помогу приобрести со скидкой книги о позитивной психологии.



Ваш НЕ психолог Людмила Берибес

ДАВАЙТЕ УЛЫБАТЬСЯ ВМЕСТЕ

Ведущая рубрики –

Галина Шаат-Шнайдер



Смехотерапия для поднятия иммунитета

Про литературных героев

– Дон-Кихот был врагом прогресса, он выступал против развития альтернативных источников энергии.

– С чего ты это взял?

– Он постоянно боролся с ветряками.

– Любой вопрос надо решать кардинально! – любил говорить кардинал Ришелье.

Самая опасная для мужчин – это тургеневская девушка в бальзаковском возрасте...

Любого человека формирует среда и только Робинзон Крузо – Пятница!

После приезда Гулливера лилипуты перестали поздравлять друг друга с наступающим.

Один джентльмен – другому:

– Кого-то скоро убьют в нашем тихом городке.

– Как Вы узнали, сэр?

– Есть старая добрая английская примета – если в город приезжает мисс Марпл, кого-то скоро замочат!

– Какая лошадь! Уродство какое! Какой идиот её смастерил? – удивлялись троянцы.

– Вы сами идиоты и в искусстве ничего не понимаете! – возразил Одиссей внутри коня.

– Ааа! Говорящая Лошадь! – удивились троянцы – Надо её в город затащить.

– Ух. Чуть не спалились, – выдохнул Одиссей.

Тимур и его команда скинулись и купили спутниковую антенну. И стали ловить бабкину козу, координируя свои действия через сотовые телефоны!

Левша – первый русский нанотехнолог...

С человеком-пауком справиться может только человек-тапок.

– Зайцы есть?! – кричал дед Мазай, стуча веслом по «Титанику».

Из открытых источников Интернета

ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ДЕКАБРЕ 2022

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Дата, где проходит	Мероприятие
1 декабря в 10:00 и 17:30 2 декабря в 10:00 и 17:30 3 декабря в 10:00 и 17:30 Ледовый центр Wittgensdorfer Str. 2a, 09114 Хемниц	Ледовая сказка «Отважный портяжка». Ледовая сказка ежегодно с 2010г. является одним из главных событий сезона. Представлением будут очарованы большие и маленькие зрители.
1 декабря в 19:00 Stadthalle Theaterstrasse 3, 09111 Хемниц	3. Симфонический концерт – дирижёр Г. Гарсия Кальво А.Скрябин «Поэма экстаза», А. Шнитке «Концерт для фортепиано и струн. оркестра», К. Аттерберг «Симфония № 6»
1 декабря в 10:00 20 декабря в 16:00 21 декабря в 10:00 Оперный театр Theaterplatz	Балет «Элиза и дикие лебеди» По мотивам сказки Ганса Христиана Андерсена (для детей от 6 лет)
4 декабря 11:00 - 18:00 Замок Клаффенбах, Wasserschlossweg 6, 09123 Хемниц	Рождественская ярмарка Красочная программа создаёт рождественское настроение. Weihnachtsmann и сюрпризы для детей.
10 декабря 14:00 - 18:00 Schloßbergmuseum Schloßberg 12, 09113 Хемниц	Историческая рождественская ярмарка (средневековые костюмы, исторические ремёсла и кухня). Вход для взрослых 4 евро, для детей до 18 лет бесплатно
10 декабря в 18:00 11 декабря 14, 19:00 14 декабря в 18:00 15 декабря в 18:00 16 декабря в 19:00 23 декабря в 16:00 25 декабря в 15:00 оперный театр	Балет «Щелкунчик» Какой балет может быть более подходящим для рождественского сезона, чем «Щелкунчик»?
15 декабря в 19:30 Stadthalle Chemnitz	Балет «Лебединое озеро» В исполнении «International Festival Ballet»
15.12. в 8:30, 10:45 16.12. в 8:30, 10:45, 17.12. в 15:00, 17:00 18.12. в 15:00 19.-22.12. 8:30, 10:45 Carlowitz Congresscenter Theaterstraße 3	Рождественский мюзикл «Белоснежка и семь гномов» (красочная постановка для детей от 5 до 12 лет)
22 декабря в 16:00 23 декабря в 10:00 Spinnbau- Кукольный театр Altchemnitzer St. 27, 09120 Хемниц	«Золотой гусь» Спектакль по мотивам сказки братьев Гримм (для детей от 5 лет)

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»
ПРИГЛАШАЕТ**

по вторникам в 13:00



**на курсы немецкого языка
для старшего поколения.**

Занятия проводит **Клаус Гёрнер**

*(Занятия проводятся в соответствии с
актуальными санитарными нормами)*

Praxis
Геннадий Шаевич
врач
акушер-гинеколог

Особая
специализация:
- УЗИ груди
- УЗИ беременных
- Амбулаторные операции

Carolastrasse 1, 09111 Chemnitz
Tel.: 0371-6751781
Fax: 0371-6751779



**На сайте «Глобуса»
создана фото-рубрика**

**«Остановись, мгновенье,
ты прекрасно!»**

**Все, кто любит фотографировать,
присылайте нам свои работы!**

Это могут быть виды города, природа, наши
домашние питомцы, какие-то интересные или
весёлые моменты, пойманные в фотообъектив.

Мы будем публиковать их на нашем сайте,
а наиболее интересные – в газете.

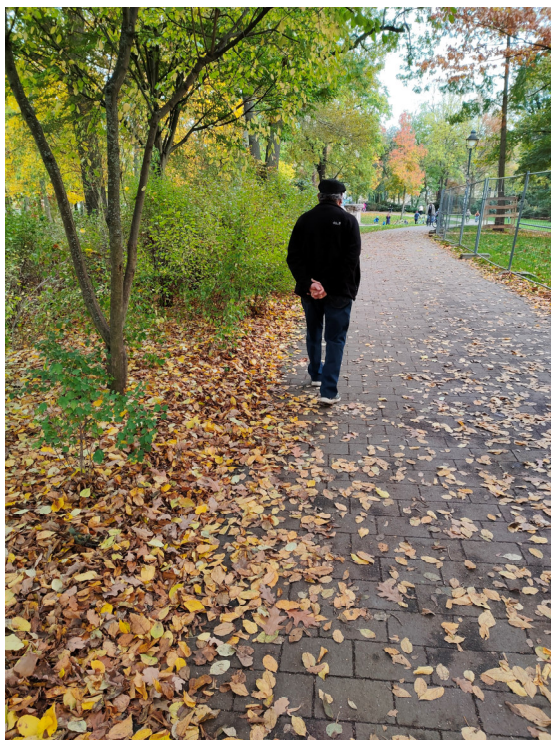


Фото присылайте на электронную почту:
i-z.globus@web.de
iryna-konst@mail.ru

Дорогие друзья!



Приглашаем Вас
27.11.2022 (воскресенье)
на экскурсию
в город Фрайберг.

*Там мы с Вами посетим рождественскую
ярмарку и крупнейший в мире частный
музей минералов, где Вы сможете
погрузиться в мир минералов от
метеоритов до самоцветов и совершить
путешествие по странам и континентам.*

Место встречи: на вокзале
Hauptbahnhof у книжного магазина
в 11:15.

Дополнительная информация по
тел./WhatsApp: 0179/7061587

Издатель:
ИНТЕГРАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР «ГЛОБУС»



Редактор: Ирина Константинова
Редколлегия: Галина Шаат-Шнайдер,
Елена Шемякова, Людмила Берибес
Адрес: Theodor-Körner-Platz 13,
09130 Chemnitz
Тел.: 0371-2400596 (Елена Шемякова -
по организационным вопросам)
0176-54128121 (И. Константинова -
по вопросам газеты)
E-Mail: i-z.globus@web.de
iryna-konst@mail.ru
Website: www.globus-chemnitz.de

Редакция не несёт ответственности за содержание
статей и не всегда разделяет мнение авторов.