

Глобус информ

ОТ РЕДАКТОРА

Июль, как легка и чудесна твоя соловьиная песня...

*«Пусть время летит всё быстрее,
Мы стали взрослей и мудрее.
Ничто не вернётся, но пусть остаётся
на сердце июльское солнце...»*

Э. Ширавев «Июль»

Лето в самом разгаре! И если в июне что-то получилось не совсем так, как хотелось бы, то у меня для вас отличная новость – начался июль! Всё цветёт и благоухает. И небо удивительно синее. Долой облака и печали! Хочется улыбаться новому дню. Июль – это пора отпусков, солнца и прекрасной погоды. И верится, что должно произойти что-то необыкновенно хорошее. А если мы этого ждём, значит, оно обязательно сбудется! Ведь многое зависит от нас, от нашего позитивного настроения.



Фото И. Константиновой

Специально посмотрела в календаре, какие же праздники нас ожидают в июле. И оказалось, что все они удивительно добрые и красивые. Никогда раньше не слышала, что 6 июля отмечается Всемирный день поцелуя. Об этом празднике известно немногим, и я думаю, что такой непростительный пробел в знаниях нужно срочно исправить. Традиция существует уже сто с лишним лет. Придумали её ещё в конце XIX века в Британии. Причём по некоторым данным, инициатором «поцелуйного» праздника стал дантист.



Рассудил он в общем-то здраво: если люди станут чаще целоваться, то и за гигиеной полости рта начнут следить тщательнее. Тогда и к стоматологам народ потянется. Неизвестно, прибавилось ли у находчивого доктора клиентов, но праздник прижился и впоследствии распространился на другие страны. Сегодня его отмечают в 60-ти государствах.

Оказывается, целоваться не только приятно, но и полезно. Какую же пользу приносят поцелуи?

- избавляют от стресса. В крови целующегося человека уровень гормона стресса кортизола снижается, а концентрация «гормона любви» окситоцина – наоборот, растёт.

- помогают похудеть и победить морщины. Во время одного поцелуя сжигается от 8 до 16 калорий. Поцелуи являются прекрасной профилактикой от морщин, так как задействуют около 30 лицевых мышц.

- спасают от головной боли. Расширение кровеносных сосудов при поцелуе помогает снять спазм во время головных болей.

- служат прекрасной профилактикой болезней дыхательных органов. Во время поцелуя лёгкие делают 60 вдохов в минуту вместо обычных 20-ти.

Так что целуйтесь на здоровье!

А 11 июля отмечают такой вкусный праздник, как Всемирный день шоколада. Нет ничего удивительного в том, что шоколад – любимец всех сладкоежек, имеет свой собственный праздник. В этот день устраиваются уличные пиршества с необыкновенно вкусными лакомствами из шоколада, проводятся разнообразные конкурсы и ярмарки, дарятся конфеты и шоколад.

И ещё один сладкий праздник отмечают 20 июля – Международный день торта. Это сладкое торжество сравнительно молодое, его отмечают с 2011 года. Основной слоган праздника: «Я приду к тебе с тортом». И это значит, что мы друзья и нам хорошо вместе.

Ну и 30 июля – Международный день дружбы. Этот праздник появился по инициативе Организации Объединённых Наций. Резолюция о его утверждении была принята Генеральной Ассамблеей ООН в начале мая 2011 года. В этот день проходят праздничные концерты, фестивали, карнавалы, флешмобы, тематические выставки. «Исключить из жизни дружбу – всё равно, что лишить мир солнечного света», – сказал Цицерон. Стоит вспомнить о своих друзьях, собраться вместе или просто им позвонить. И не обязательно ждать для этого праздника. Даже такого замечательного. Ведь как гласит пословица: «Для дружбы нет расстояний». И время ей тоже нипочём.

А ещё июль – это начало школьных каникул! Пусть для вас, ваших детей и внуков лето будет ярким, интересным и наполненным только положительными эмоциями!

Ирина Константинова

ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ИЮЛЕ 2023 Летняя культурная программа ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Дата, где проходит	Мероприятие
29 июня – 2 июля 16:00 20:00 Uferstrand Falkestraße 2	Sommerkino auf dem Uferstrand семейные и детские фильмы боевики, триллеры и комедии Вход бесплатный
1 июля 12:00 оперный театр Theaterplatz	День музыки в оперном театре Знакомство с музыкантами, музыкальными инструментами. Опера К. Сен-Санса «Карнавал животных». Вход бесплатный
6 июля – 6 августа 6 июля в 10:00 вт. – пят. в 17:00 вторник среда четверг пятница вт. – вос. в 18:00 вт. – вос. в 20:00 пятница в 20:00 Stadthallenpark	Фестиваль под открытым небом «Парковое лето» Музыкальный пикник Детская программа: спортивные игры от Decathlon йога для детей гавайский танец хула чтение увлекательных книг Йога для взрослых Концерты: джаз, народная, классическая музыка, авторская песня, фавориты онлайн-голосования Поэтические чтения в парке перед Stadthalle
7 июля 18:00 - 22:00 8 июля 14:00 - 22:00 Schillerplatz 09111 Chemnitz	Фестиваль «Музыкальная миля» Выступления хемницких артистов и музыкальных групп из других регионов Вход бесплатный
8 июля 20:00 Театральная площадь	Завершение театрального сезона 2022/2023 Большой концерт под открытым небом, фейерверк
14 июля 18:00 – 15 июля 00:00 Deutsches SPIELmuseum e.V. Neefestraße 78a, 09119 Chemnitz	Различные игры в SPIELE музее Детям до 18 лет во время летних каникул вход бесплатный, взрослым – 5€
2, 9, 16, 23, 30 июля Sporthalle Luisenschule с 10.00 до 12.00 Sporthalle Annenschule с 9:30 до 11:30	Спортивное воскресенье для всей семьи Профессиональные тренеры предложат спортивные игры для всей семьи.

Источник: <https://www.chemnitz.de/chemnitz/de/aktuell/veranstaltungen/index.itl>

Какие изменения ждут получателей Bürgergeld с 1 июля 2023 года

Местное присутствие (Ortsanwesenheit) как необходимое условие для получения Bürgergeld

С 1 июля 2023г. нахождение по месту проживания лица, имеющего право на Bürgergeld, является **обязательным условием** для получения пособия. Тот, с кем Jobcenter не сможет связаться, не будет иметь права на пособие, ему больше не будет выплачиваться не только стандартная ставка, но и оплата расходов на проживание и отопление, а также медицинская страховка. Кроме того, получатель пособия должен иметь возможность принять к сведению уведомления и запросы центра занятости в рабочий день по почте, электронной почте и по телефону. Суббота также считается рабочим днем.

Обязательство быть доступным приостанавливается в случае предварительного согласования отсутствия с Jobcenter или в следующих случаях: медицинское мероприятие (лечение, курорт, санаторий) по назначению врача; церковное событие; участие в общественных мероприятиях; отсутствие в целях поиска работы. Как правило, согласие даётся на отсутствие сроком до 3 недель в год.

Мошенничество с социальными пособиями

Получатели пособий, которые не информируют Jobcenter о своём отсутствии и продолжают получать пособие, подлежат уголовному и судебному преследованию. Это мошенничество в отношении социальной системы и может наказываться тюремным заключением на срок до 5 лет или штрафом. Те, кто укрывают факты нарушения правил и факты незаконного получения пособий, также несут уголовную ответственность за пособничество.

Увеличены пособия, не облагаемые налогом

Значительные изменения коснутся работников с низкими доходами, которые также получают Bürgergeld. Для этой группы будут увеличены пособия, не облагаемые налогом: для ежемесячных доходов в размере от 520 до 1000€ сохранена доля в 30%.

Для учащихся и студентов

Учащиеся и студенты имеют возможность сохранять до 520€ в месяц, не засчитывая их в доход. Это положение распространяется также на профессиональное обучение, Bundesfreiwilligendienst – федеральную добровольную службу, Freiwilliges Soziales Jahr или переходный период между школой и обучением. Кроме того, не учитываются доходы от работы в каникулы. Если кто-то выполняет добровольную работу (волонтерство), он может оставить себе до 3000€ в год без зачёта.

Пособие на дальнейшее образование

Получатель Bürgergeld имеет возможность обеспечить своё будущее путём дальнейшего профессионального обучения. Центр занятости поддерживает вас дополнительным ежемесячным пособием на образование в размере 150€. Но это еще не всё: если вы сдадите промежуточный экзамен, вы можете рассчитывать на премию в размере 1000€. Если вы сдадите выпускной экзамен, то получите ещё 1500€.

Источник: <https://iscr-gmbh.de/ru/novosti/hartz-iv-alg-ii-jobcenter>

«За туманом»

В течение многих лет «Глобус» высаживает свой творческий десант благодарных зрителей на международном фестивале авторской песни «За туманом», который проходит в чешском городе Устинад-Лабем и посвящён Юрию Кукину. Традиции бардовских фестивалей по-прежнему собирают своих верных друзей и поклонников. Песни у костра, вечерние посиделки, гитара по кругу, бардовское ассорти про «Города, где я бывал»... Романтическая обстановка на развалинах старинного замка. Плавно текущие воды Лабы/Эльбы... Всё это является неизменным атрибутом фестиваля.

Перипетии судьбы разбросали русскоязычную диаспору по всему миру. На этом фестивале вновь встретились барды из прибалтийских стран, Австрии, Словакии, Израиля, Америки, а также из многих городов Германии. Сколько же талантов объединил этот замечательный фестиваль!



Здесь мы могли окунуться в атмосферу старых добрых хитов бардовской классики и познакомиться с новыми актуальными авторскими взглядами на окружающую действительность. Фестиваль проводился уже в 11 раз, и мы желаем ему дальнейшего развития, новых друзей и творческих идей.



Пусть никогда не гаснет в сердцах огонь романтики, и напев гитарных струн вдохновляет и зовёт «за туманом, за мечтами и за запахом тайги».

Игорь Шемяков

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Мы публикуем новые стихи Амалии Клинк.

*Это поэтическое
размышление о времени
и о себе, о своём
поколении. Стихи
написаны с нежностью
и светлой грустью,
заставляя многое
воскресить в памяти.*

*Какая молодость была,
Какие юные года,
Весь мир готовы обнять,
Мы торопились всё познать.
Красивые и озорные,
Мы были без вина хмельные,
Любили, грезили, дерзали,
На танцы бегали, страдали.
И пролетели те года,
Как сон, ушедший в никуда.
Не возвратишь ни день, ни взгляд,
Ни годы, что прошли, назад.
А хочется, ну хоть чуть-чуть,
На свою молодость взглянуть!
Сходить к ней в гости, погостить,
Попить с ней чаю, пошутить,
И, обнявшись, года забыть,
О том о сём поговорить!
Да не дано оно судьбой,
Ведь в каждом возрасте есть свой
И шарм, и прелесть, и покой.
А с возрастом – простор души,
Ведь никуда мы не спешим.
Мы благодарны каждым днём,
Что утром встали, что живём!
И мудрость, зрелость, опыт наш,
Всё это жизненный багаж,
Уроки, взлёты и падения,
И снова жизни вдохновение!
Любите, радуйтесь, живите!
За всё судьбу благодарите!*

*Дождь несмолкающий,
С неба рвущийся,
Дождь всепрощающий,
Вдаль несущийся,
Не кончающийся,
Несмолкаемый
И ревущий,
Как раскаяние
Приходящий,
Как прощение уходящий.*



Амалия Клинк

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

Ведущий рубрики – доктор Шавевич

Заметки от доктора



Хотите поговорить на весёленькую тему – тогда о кладбище.

Не весело? Ну, это как посмотреть.

Скучно? Нет, совсем нет. Мне иногда бывает скучно общаться с живыми, а с умершими – очень даже интересно. Одни надписи на памятниках чего стоят. Не говоря уже о фамилиях.

Я тут долго не приходил на могилу к папе. Месяца два. Это, наверное, лучший пример того, что время лечит. После его ухода ровно девять лет назад, я появлялся на кладбище практически каждый день. Иногда даже по два раза. Была такая потребность. Я долго стоял, смотрел фотографии на телефоне, разговаривал. Потом стал приходиться через день, вскоре раз в неделю, ну, а дальше – только, когда вспоминал, укоряя себя, что давно к нему не приходил. А теперь пришёл, и наваяло написать об этом.

Вы заметили, что на кладбище спокойно и хорошо думается?

Умиротворённо и смиренно.

У меня лично не портится настроение от воспоминаний об утрате. Наоборот, все тревоги и заботы уходят на второй план. Суетность бытия, как это не банально звучит, уступает место мыслям о вечном.

Ну, пожалуйста, ещё одна банальность.

Кладбище – это как музей под открытым небом с постоянно меняющейся экспозицией. «Авторы произведений» разные, но тема одна.

Ходишь между рядами, смотришь на новые могилы по большей части знакомых тебе в прошлом людей и желаешь им только хорошего на том свете, прощая все известные тебе грехи усопших на свете этом.

Не являясь специалистом в области религиозных догм, а также ставя под сомнение мифологическое существованиерая и ада, не мог не поинтересоваться, будучи евреем, как к этому относится иудаизм.

Краткая версия того, что я понял, такая: оказывается, общего мнения по поводу жизни после жизни не существует.

Как всегда у евреев.

Есть предположение, что не только дух (душа), но и тело должны сохраняться навеки. Тело тоже важно, вернее, то, во что оно превратится. Поэтому, например, хоронят, а не кремируют. Всё надо сохранить, а ТАМ уже разберутся, кого куда и в каком виде.

Некоторые пессимистически настроенные толкователи Талмуда говорят, что только истинные праведники попадают в рай и там их ждёт вечная

благодать в виде... продолжения изучения религиозных писаний, коим они уже имели удовольствие заниматься при жизни.

А грешники, как мы с вами, сразу в ад. И там ВСЁ – никакого прощения до скончания вселенной.

У каждого своя Галгофа.

Мне же больше нравятся иудеи-оптимисты. Те, которые считают, что рай – это рай, как себе представляется каждому, заслужившему право на вечное благоденствие: кому-то Талмуд в руки, кому-то уютный домик в саду на берегу реки, а кому-то девушек невинных.

И даже грешники исправительный имеют срок в один год, чтобы отмолить грехи и получить помилование, переселившись, если будут прощены, в рай.

Именно поэтому нельзя ставить надгробный камень, да и вообще приходиться на кладбище после смерти родственника ровно один год. Чтобы не помешать им вымалывать прощение и не отвлекать от процесса искупления содеянного земными заботами.

Надежда – вещь хорошая и умирает, как известно, последней (извините за каламбур).

Но мы всё равно, несмотря на рекомендации, ходим на кладбище. И плачем, и разговариваем, и просим за кого-то. Кладём цветы, камни, некоторые особо «религиозные» аиды даже ставят стопку с какой-то прозрачной жидкостью, источающей приятный водочный запах.

Мы пишем на могильных камнях слова любви, памяти, скорби. А оно им надо? Им молиться-каяться нужно, а мы отвлекаем.

Кстати (почему-то вдруг вспомнилось), вы видели эту странную женщину средних лет, которая практически постоянно, когда не придёшь, сидит на лавочке у здания на кладбище, улыбается и читает книгу? Я не знаю, кто она, но такое постоянство очень интересно. Вот бы узнать. Но это так, заметки на полях.

Надписи на памятниках – вообще отдельная статья. Нет, большинство стандартны, как размеры надгробной плиты и правила погребения в еврейской общине. Но есть интересные. Особенно непривычно видеть такие, на которых, когда умирает один из супругов, на общем камне пишут также имя ещё здравствующего. Без даты смерти. Не знаю, но мне такая экономия на краске не по душе.

Встречаются оригинальные стихи, строчки из песен, орнаменты.

Хочется ещё раз спросить: а оно ИМ надо?

Думаю, нет.

Скорее нам, живым. Ведь кладбище – это больше место приюта нашей души, наша обитель страданий и воспоминаний. Нам хочется прийти, поплакать, пожаловаться. Но я буду последний, кто бросит камень. Просто мы так устроены, что думаем больше о себе. Ничего. Пусть. Мы потом Там, с другой стороны, за это тоже отмолим.

А ещё есть заброшенные свежие захоронения. И это уже

совсем грустно. Причём, я знаю, родственники есть, здесь живут, в «Лидлы-Алди» ходят, а траву на могиле прорвать времени нет. И на памятник с парой слов тоже. Но тут принцип: «не суди, да не судим будешь». Я и не сужу, скорее удивляюсь иногда, проходя мимо, и совсем высокую траву у бывших знакомых выдёргиваю.

Еврейское кладбище в Хемнице – не самое большое, что я видел в своей жизни, и уж точно не самое помпезное или исторически-значимое. Но заботятся о нём, насколько это возможно, неплохо.

Приятный молодой человек, по-моему единственный сотрудник, когда не придёшь, постоянно что-то делает, в чём-то копается, куда-то убирает. Какая-никакая, но забота об умерших ведётся.

А вот о живых...

Да-да, я о дороге. И тут в Германии нас настигла та же участь: дороги ни к чёрту. Вернее, к чёрту с такой дорогой!

Для пожилых, особенно на коляске или с ролятором, проход к могилам сравним разве что с восхождением на всё ту же Голгофу – доходит не каждый.

Простите, я без каламбуров не могу.

И ещё, у меня есть какое-то чувство заброшенности, когда я смотрю на не такие уж и старые по кладбищенским меркам могилы начала-середины прошлого века. Запущенные камни, покрывшиеся слоем забвения.

Грустно.

Неужели никому нет дела?

И напоследок. Мои любимые талмудисты-оптимисты считают в отличие от христианства, что основная, главенствующая и определяющая часть существования человека проходит именно на земле. А на другой стороне уже будет только то, что посеял здесь.

Не берусь за точность толкования, но я так понял, что Тут – самое интересное, а Там – как бы пенсия. То есть, вроде и работать не надо, и на всём готовом, и медицина бесплатная самая лучшая в потустороннем мире. Но скучно. И значит эту земную жизнь надо прожить так радостно и красиво, «...чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые...», далее по тексту.

Будьте здоровы и счастливы, наслаждайтесь жизнью на земле, кто знает, что ТАМ будет. Грешите поменьше, а близких любите побольше.

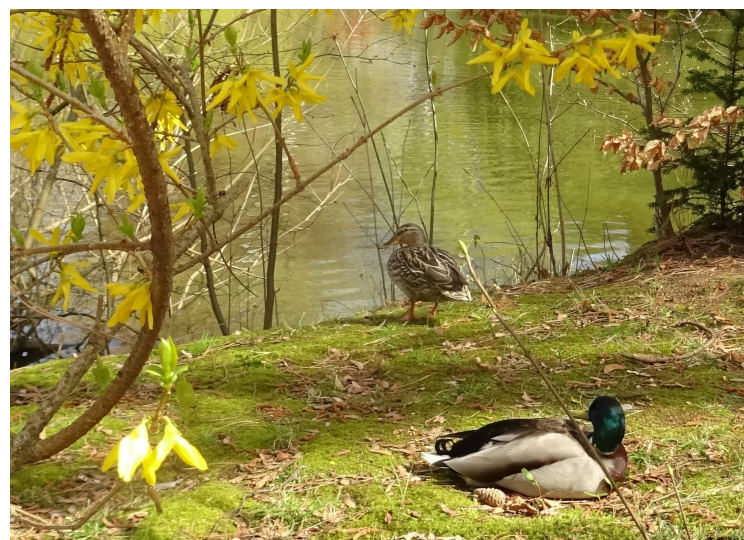
И члены правления общины, сделайте в конце концов дорогу на кладбище и организуйте чистку заброшенных могил.

Если что, мы поможем.

НАША ФОТОРУБРИКА

Остановись, мгновенье, ты прекрасно!

В нашу рубрику прислала свои новые фотографии Лариса Архиреева. У неё просто настоящий талант – умение увидеть и запечатлеть красоту окружающей природы. И подарить эти неповторимые моменты всем нам. Её фотографии полны жизни: солнцем, воздухом, ароматами цветов, журчанием воды. Так что давайте взглянем на мир глазами Ларисы.



Ваш доктор Шаевич

ИЗБА-ЧИТАЛЬНЯ ЗМЕЯ ГОРЫНЫЧА

«Да, мир ужасен и жесток, как кошмарный сон. Только книги могут спасти, только в них можно найти и сочувствие, и утешение, и любовь...

Книги, ничего не требуя взамен, любят каждого, кто их открывает. Они никогда не покидают даже тех, кто не заботится о них».

Корнелия Функе «Чернильное сердце»

Добрый день, мои дорогие читатели!

Сегодня я с радостью поделюсь с вами некоторой информацией о книгах для женщин и о женщинах. Уже в чём-то, а в женских вопросах я, похитивший столько царевен и принцесс, и столько от них натерпевшийся, разбираюсь досконально! Скажу сразу – это будут не такие книги, которые я называю, пардон, «Сопли и вопли» – терпеть их не могу. Это будут книги, в чём-то отражающие боевой настрой типа «Смело, товарищи, в ногу, Духом воспрянем в борьбе», то есть книги, которые могут помочь женщинам, заразить их позитивом и желанием бороться за хорошее в своей жизни. И с целью внести немного юмора в описание этих книг, к каждой я подобрал что-то типа цитаты из известных советских фильмов, книг, песен и т.д. Вы можете их угадать сразу или нет, а для контроля в конце заметки будут правильно названы источники цитат. Расшевелим же вместе наши мозги и поможем самим себе в деле борьбы с предстоящей деменцией! Эта тема для меня в три раза актуальнее, чем для вас, дорогие читатели, ведь у меня три головы, стало быть риск деменции в три раза больше...

Итак, книга первая. Цитата: «Меня терзают смутные сомнения...» (1)

Дорогие царевны и принцессы! Предположим, что вы уже много лет и счастливо живёте в браке с богатырём, когда-то вас завоевавшим, и вроде бы всё хорошо, но... Вам что-то кажется, или что-то вас беспокоит... Как говорили братья Колобки из одноимённого мультфильма: «Или что-то случилось, или одно из двух». В таком случае книга Фионы Гибсон «Когда жизнь подкидывает тебе лимоны» может вам помочь в этой ситуации. Ведь иногда нас спасает юмор и возможность посмотреть на это с другой стороны. Как говорила одна знакомая 50-летняя принцесса про эту книгу: «В точку! Подписываюсь под каждым словом!»

Но вот, допустим, семейная жизнь царевны и богатыря потерпела крах. Вот вам **книга вторая. Цитата: «Расставанье – маленькая смерть» (2)**

Многие расставание с любимым человеком переживают очень тяжело. Понимаю, сочувствую и

предлагаю прочитать книгу Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить». Она вытолкнет вас из замкнутого круга переживаний, страданий и обвинений себя в случившемся. Как верно заметил один из героев современного мультсериала «Симпсоны»: «Нельзя постоянно винить себя за что-то. Обвините себя разок, и спокойно живите дальше». Берите пример с героини книги и спасайте себя изо всех сил.

Казалось бы, острая фаза переживаний пройдена. Как быть дальше? Захотеть жить всеми силами своей души! А здесь очень подойдёт **книга третья. Цитата: «Мне попала вожжа под мантию» (3)**

Чтобы снова захотеть жить, многим помогла книга профессионального психолога Михаила Лабковского «Хочу и буду: принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым». Михаил Лабковский помогает разобраться «с собой и своими тараканами». Попробуйте, и да сопутствует вам успех!

Когда с прошлым покончено, вполне может быть, что на горизонте появляется новый богатырь. Если что-то в его поступках настораживает – воспользуйтесь **книгой**

четвёртой. Цитата: «Я его, ирода, насквозь вижу!» (4)

Весело взглянуть на настораживающие вас моменты в поведении очередного богатыря, или приколоть на него соответствующий ярлык, как на бабочку в коллекции, вам поможет книга Тани Танк «Бойся, я с тобой. Страшная книга о роковых и неотразимых». Это прямо справочник с примерами про абьюзеров, нарциссов, манипуляторов, мучителей и прочих деструктивных людей. И пусть эти сведения помогут вам избежать неприятностей.

На свете есть много прекрасных книг. Как красиво сказал американский писатель-фантаст Джордж Мартин: «Наш разум нуждается в книгах, как меч – в точильном камне, чтобы не затупиться». Предлагаю в следующий раз в качестве точильного камня для наших мечей подборку книг-автобиографий. На полках моей избы-читальни ждут встречи с вами книги про интересных людей с необычными судьбами. И у каждого есть что вам рассказать!

До следующей встречи!

Ваш Горыныч-Книгочей

(1) Слова управдома Бунши из фильма «Иван Васильевич меняет профессию»

(2) Строчка из песни «Три счастливых дня» (слова Ильи Резника, музыка Аллы Пугачёвой)

(3) Слова короля из фильма «Обыкновенное чудо»

(4) Слова Тоси Кислицыной из фильма «Девчата»

ДАВАЙТЕ УЛЫБАТЬСЯ ВМЕСТЕ

Ведущая рубрики –
Галина Шаат-Шнайдер

Смехотерапия для поднятия иммунитета

Мир глазами детей

Дети – неиссякаемый источник словесного творчества и неординарного мышления. Разговаривая с ними, мы учимся смотреть на жизнь совершенно под иным углом зрения.

В детском садике воспитательница спрашивает:
– Петя, вы держите дома каких-нибудь животных?
– Держим. Собаку, кошку и замороженную скумбрию.

Мама спрашивает сынишку:
– Что бы ты хотел получить на день рождения?
– Лошадку, пистолет и три дня не мыться!

– Мама, ты получишь от папы на Рождество шубу?
– Боюсь, что нет.
– А ты уже пробовала падать на пол, ногами дрыгать и орать?

– Папа, а правда, что настоящий мужчина в любой обстановке остаётся спокойным?
– Правда, сынок.
– Тогда тебе что сначала показать — мой дневник или мамино новое платье?

Два мальчика разговаривают в детском саду:
– Знаешь, надоело сидеть на шее у родителей.
– Пойдешь работать?
– Да нет... поживу немного у бабушки.

– Смотри, сынок, луна за тучку спряталась.
– Нет, это у неё просто батарейки сели!

– Сынок, ты почему ешь шоколад так быстро? Забыл, что у тебя есть братик?
– Нет, не забыл, потому и тороплюсь!

Мама баюкает на руках пятилетнего сынишку, напевая песню за песней. Минут через десять ребёнок спрашивает:
– Мам, а когда ты петь перестанешь? А то я так спать хочу...

– Дашенька, быстренько надень тапочки, ты же кашляешь, – строго говорит мама пятилетней дочке.
– А я и в тапочках кашляю, – грустно говорит Даша.

– Сейчас помоюсь, завтра в садик чистый пойду, меня там никто не узнает!

Из открытых источников Интернета



НЕНАВЯЗЧИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Ведущая рубрики – Людмила Берибес

Цените время

Недавно перебирала, как и все мы, старые вещи в шкафу. Думаю, всем известна эта процедура. Есть у вас сервиз, который изо дня в день простаивает в шкафу без дела? А берегли ли вы его на случай большого застолья и прихода гостей, периодически доставая лишь для того, чтобы протереть от пыли? Но даже когда гости и приходили, они могли оказаться «недостойны» нового сервиза, и он продолжал стоять на полке, ожидая своего следующего часа. В итоге, спустя много лет, эта посуда уже перестала быть новой, вышла из моды, превратилась в «старьё». Старьё, которое за все годы его существования использовали в лучшем случае пару раз. Ну, тогда вы меня поймёте.

В данном примере с сервизом речь идёт о так называемом синдроме отложенной жизни. Если говорить простыми словами, то этот синдром (который практически у всех у нас есть) представляет собой поведение человека, при котором он бережёт всё лучшее на потом и ждёт, когда наступит удачный момент для того, чтобы жить полной жизнью.

А что дальше? Всё на потом? «Вот закончу школу и заживу», «Вот поступлю в институт и начну новую жизнь», «Вот похудею и куплю себе новое платье», – всё это психологические установки, которыми человек сам программирует себя на проживание своей жизни в ожидании, что когда-то всё изменится.

Первое, что я сделала: это призналась себе в том, что не решу свои проблемы, откладывая их на потом. Что жить надо сегодня, сейчас, а не когда-нибудь.

Разумеется, думать о конце не нужно, это может привести к излишней тревожности и депрессивным настроениям. Но помнить о быстротечности времени и человеческой жизни – очень важно. Не менее важно приучать себя не откладывать мелкие радости на потом. Заставьте себя начать носить новую вещь, которую вам было жалко использовать. Не берегите красивую посуду для гостей, ешьте из неё сами. Если у вас хранятся вещи, которые вы планировали начать носить, когда похудеете – избавьтесь от них и приобретите себе одежду по размеру, которую вы сможете надевать прямо сейчас. Не оставляйте вкусные конфеты из коробки на потом, начиная с самых невкусных. Приступайте в первую очередь к тем, которые вам больше всего нравятся.

Представьте, что существует банк, который переводит вам каждое утро 1000 евро. Деньги, оставшиеся от этой суммы после дневных трат, не переходят на следующий день. Ночью счёт обнуляется. Что бы вы делали с деньгами? «Старались бы растратить всё до последней копейки», – скажете вы.

На самом деле, у каждого из нас есть такой банк. Имя этого банка – постоянно утекающее время.

То, что было вчера, уже история. Что будет завтра – не дано знать никому! Цените своё время и используйте его с пользой.



Ваш НЕ психолог Людмила Берибес

**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)*

Дорогие читатели!

Из-за подорожания услуг типографии мы
вынуждены сократить количество
печатных экземпляров газеты.

Со свежими выпусками Вы можете
ознакомиться на нашем сайте:

www.globus-chemnitz.de

*Если же Вы хотите получать газету на свой
электронный адрес, то присылайте ваши
данные на **E-Mail: iryna-konst@mail.ru***

**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**

**Praxis
Геннадий Шаевич
врач
акушер-гинеколог**



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

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

**Мероприятия для детей
во время
школьных каникул**



«Каникулы вместе»

**Так называется
наша группа в WhatsApp(e),
в которой вы найдёте
мероприятия для школьников,
а так же их родителей во
время летних каникул
с 10.07. по 18.08.2023.**

**Телефон/WhatsApp для связи:
0179-7061587
Игорь Шемяков**

**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.