



Глобус информ

ОТ РЕДАКТОРА



*«Так лето жду, как будто летом
Сойдётся жизнь моя с ответом,
Всё разрешится, совпадёт,
И всё по-новому пойдёт...»*

Лариса Миллер

Лето! Отпуск! Так хочется сбросить с себя накопившиеся усталость и раздражение, отдохнуть, зарядиться положительными эмоциями. И даже если вы никуда не поехали, можно прекрасно провести время, благо лето даёт много возможностей! Например, поплавать в бассейне или собраться на даче с друзьями. Что может быть лучше шашлыков на природе! Да и в городе происходит много разных мероприятий. Это и ежегодный фестиваль в Stadthallenpark «Парковое лето» с концертами, йогой, пилатесом и танцами. Можно посмотреть кино на импровизированном песчаном пляже Uferstrand в центре города. Сходить на винный фестиваль на рыночной площади, попробовать вино и всякие вкусности. Вариантов интересного времяпровождения много.

Главное – не поддаваться унынию. Не зря его называют одним из семи смертных грехов. Не подпускайте к себе плохое настроение, пусть оно вообще забудет к вам дорогу! Недаром философ Бенедикт Спиноза ещё в XVII веке сказал: «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение». Как ни странно, иногда прекрасное настроение возникает просто так, без причины. И хочется улыбаться и радоваться жизни. Просто проснёшься утром с ощущением, что сегодня обязательно должно произойти что-то хорошее. И тогда никакие жизненные трудности не способны выбить тебя из колеи, и любое дело спорится. Даже в самую плохую погоду настроение может быть солнечным, если рядом те, кто тебе дорог. Давайте радоваться наступившему дню, ведь он больше никогда не повторится! Будут другие. Хуже или лучше. Но, возможно, именно этот мы будем вспоминать потом как самый важный. Недавно вычитала фразу, которая мне очень понравилась: «Чтобы жить и радоваться нужно всего две вещи: во-первых жить, а во-вторых радоваться». По-моему, здорово сказано!

В далёком 1994 году я написала такие вот стихи:

*Жизни мчит карусель и мелькают по кругу
Дни удач и везений, и серые тусклые дни.
А так нужно, чтоб вовремя мы улыбнулись друг другу,
И умели б прощать, даже если в том нету вины.
Смысл глубокий имеет каждый прожитый день,
Но не всё нам увидеть дано и не всё угадать.
А порою нам просто мешает душевная лень
Разобраться в себе, и в судьбе, и счастливыми стать.*

Дорогие читатели, здоровья вам и хорошего настроения. Пусть будет меньше страха за детей, внуков, да и за себя. И больше веры и надежды. Любви вам всем, сил, понимания. В эти дни. В это время. В этой нашей непростой жизни.

Ирина Константинова

**«Мы рождены для наслаждения
трудом, дракой и любовью...»**

Исаак Бабель

У нас в «Глобусе» стало уже традицией каждый месяц проводить литературные встречи в клубе «Диалог». Не был исключением и июль, нас не остановили ни жара, ни отпуска. В этот раз мы говорили о жизни и творчестве Исаака Бабеля, 130-летие со дня рождения которого отмечается в этом месяце. Вот как он сам писал о себе: «Я беру пустяк – анекдот, базарный рассказ – и делаю из него вещь, от которой сам не могу оторваться. Она играет. Она круглая, как морской голыш. Она держится сцеплением отдельных частиц. И сила этого сцепления такова, что её не разобьёт даже молния. Его будут читать, этот рассказ. И будут помнить».

Жизнь Исаака Бабеля была окутана мифами, которые он сам же охотно поддерживал. Сведения о нём противоречивы: писатель по-разному рассказывал о себе, меняя детали биографии. Вот и точная дата его рождения до сих пор доподлинно неизвестна: 12 или 13 июля 1894 года. И с датой смерти тоже всё не просто. В мае 1939 Бабеля арестовали на даче в Переделкино по обвинению в «антисоветской террористической деятельности». При аресте у него изъяли 15 папок, 11 записных книжек, блокноты с записями. Всё это оказалось навсегда утраченным. 27 января 1940 года Исаак Эммануилович был расстрелян. А известно об этом стало только спустя 15 лет. Все эти годы его жена подавала запросы и каждый год получала ответ: «Жив, здоров, содержится в лагерях». Даже во время реабилитационного процесса в 1954 году о судьбе писателя семье до последнего момента ничего не сообщали.

Мы вспоминали произведения писателя, я немного рассказала историю его жизни и любви. Марина Раинчик поделилась своими впечатлениями от рассказов Бабеля. Как точно он смог отразить «этот прекрасный и яростный мир» своего времени, с его пронзительной смесью жестокости и человечности. Мы получили истинное наслаждение, когда она зачитала один из «Одесских рассказов» писателя. А Галина Шаат-Шнайдер познакомила нас с экранизациями и спектаклями по произведениям Бабеля. Какие выдающиеся артисты снимались в этих фильмах! Наша встреча, как всегда, прошла в тёплой душевной обстановке, и совсем не хотелось расходиться по домам. В следующем месяце мы обязательно опять соберёмся в уютной гостиной «Глобуса». Приходите, будет интересно.

Ирина Константинова



СКАЖИТЕ, ДОКТОР

Ведущий рубрики - доктор Шаевич

Истории от доктора

Отрывок из нового рассказа

(Продолжение. Начало в № 7-2024)



Шесть месяцев... Мне осталось максимум полгода? Так сказала доктор Ледок. Теперь понятно, почему она столь внимательно и озабоченно осматривала меня.

Меня трясло, ноги не попадали в колготки, руки в свитер, но мне кое-как всё же удалось одеться и выйти из смотровой через боковую дверь.

Ну, химию из-за каких-то лишних трёх месяцев я делать не дам! И какого чёрта мне нужен этот парижский профессор, если всё равно полгода.

А может доктор ошиблась, может ещё что-то можно сделать? А если всё же к профессору? Операцию надо будет делать... и химию. А покроет ли это всё медицинская страховка? Госп-ди, ну за что?! И почему именно я?! В чём я перед Тобой провинилась? Неужели я это заслужила? Мне и так не везёт ни в чём. Почему всё на меня? Гос-ди, как мне плохо!

И почему у меня нет совершенно никаких симптомов? Хотя, говорят, они появляются уже в самом конце.

Как теперь жить эти... шесть месяцев. А что делать с работой? И с новым курсом в балетной школе?

О Госп-ди, мне даже поговорить не с кем. Маме нельзя ни в коем случае, это убьёт её. Маме – потом... сообщат. Нет, надо сейчас же перестать даже думать такое! Так, с кем же ещё? Как мне не хватает сейчас мужа! Его умных глаз, рук, слов поддержки. Эх, Тристан, как же он меня подвёл. И почему именно теперь? Когда он ушёл, я думала, в этот раз всё будет точно так, как это случалось уже много раз за наши двадцать лет семейной жизни. По его собственному сценарию, разыгрываемому каждый раз с новыми актёрами. Вернее, актрисами. Он не был никогда мне верен. Как я уже потом узнала, впервые муж изменил мне через месяц после нашей свадьбы. Да и потом это происходило с обидным постоянством множество раз. Правда, он говорил, что любит только меня, что я единственная женщина в его жизни, что я его муза и вдохновение, что лучше меня ни в постели, ни собеседницы, ни друга не найти. Что ему вообще никто, кроме меня, не нужен. А все эти связи на стороне – так это всё неважно, не имеет значения, просто он без этого не может. Ему как воздух необходимо периодически кого-нибудь завоёвывать, покорять, нужна порция свежего воздуха для творчества, новые ощущения для полёта, нужны новые эмоции для вдохновения. А я любила мужа так сильно, так беззаветно, что верила ему, надеялась на правду в его словах и всё прощала. И старалась забыть. И не устраивать сцен. Быть для него не только идеальной любовницей, но и идеальной женой. Пыталась даже понять и забыть те несколько недель унижительного лечения у мадам Ледок от какой-то нудной инфекции, появившейся после его трёхмесячных гастролей с выставкой по Америке. Да, признаюсь, я тоже не всегда была ему верна. Но это произошло впервые

гораздо позже и не шло ни в какое сравнение с его изменами. При всех моих возможностях и большом числе поклонников, оказывающих мне знаки внимания, за все годы со мной такое случилось всего лишь дважды. И то оба раза в основном из-за желания отомстить. Без чувств, без особых эмоций, без физического притяжения. Просто от обиды, боли и одиночества. И удивительное дело, я всегда после этого сама испытывала чувство вины перед мужем. Каялась, корила себя, давала себе слово быть верной и преданной женой. Потому, все мои отношения на стороне быстро заканчивались уже после трёх свиданий, и всегда по моей инициативе. Я любила только Тристана все эти годы. Ещё с тех пор, как мы познакомились на его выставке во время учёбы в университете. Для меня это была любовь с первого взгляда и на всю жизнь. Даже сейчас, несмотря на все обиды и унижения, я продолжаю его любить почти так же сильно, как в тот первый день. До встречи с Тристаном я не могла похвастаться большим количеством увлечений и романов, к тому же все они были непродолжительные и несерьёзные, без ощущения ожидаемого полёта и бабочек в животе, без духовной близости и особой интимной притягательности и заинтересованности. Не удивительно, что эти отношения длились недолго и заканчивались без сожаления, не оставляя следа. Как будто я всё время ждала именно его – моего принца, моего единственного, мою половинку, мою судьбу.

Тогда, после нашего знакомства, много лет назад, я буквально сошла с ума от нахлынувших и захвативших меня чувств и эмоций. Казалось, что Б-г придумал этот мир только для меня, для нас, так безгранично мы были счастливы. Его первая персональная выставка и моя первая большая главная роль в «Лебедином Озере». Успех, признание, надежды на совместное будущее. Даже бытовое неустройство и некоторые материальные сложности не омрачали нашего безграничного семейного счастья. Мы жили тогда в съёмной квартирке с одной комнаткой в десять метров и кухней, где отгородили место под душевую кабинку. К нам постоянно приходили какие-то его знакомые художники и скульпторы, они много пили и сильно накуривали, кто-то обязательно оставался у нас на кухне ночевать. Но мне это не мешало, я видела только его и жила только им. Зато, когда родился наш мальчик, всё изменилось. Тристан нашёл настоящую работу, мы переехали в другую квартиру в хороший район, незваных гостей стало гораздо меньше, и муж стал реже уходить из дома, всё больше уделяя внимание семье. Он был удивительным отцом в те годы. Он и сейчас очень хороший отец. Наш мальчик, я знаю, по-прежнему гордится своим папой и любит его, хоть и перестал с ним в последнее время разговаривать. Ничего, потом он всё поймёт, и они помирятся, просто сейчас сын сильно переживает из-за нашего развода, став безоговорочно на мою сторону.

Когда пару месяцев назад Тристан в очередной раз ушёл из дома, я думала, что, как это уже бывало неоднократно, пройдёт ещё какое-то время, и он вернётся, как возвращался всегда. Приползёт уставший, униженный, похудевший и брошенный, как побитая бродячая собака.

Будет валяться у меня в ногах, пытаться целовать кончики моих пальцев и просить прощения. И я приму его назад. Без упреков, без скандалов и без чтения морали. После этого он не будет выходить из дому несколько дней подряд, оставаясь почти без еды и сна, пока не закончит писать мой очередной портрет. Лучший, чем все прежние. Сколько их набралось у меня за все эти годы? Десять, двадцать, или больше. Они везде в нашем доме: самый удачный висит в спальне над моей кроватью, ещё два портрета в его кабинете, пара в коридоре и даже некоторые лежат на антресолях. А сколько незаконченных набросков раскиданы по всей его мастерской! Начатых и заброшенных – вечных напоминаний о его изменах и моих прощениях.

В этот раз муж не вернулся домой ни через три, ни через шесть месяцев. Просто однажды он позвонил и сказал, что хочет встретиться и поговорить. Но не дома, а в «Маленьком гурмане» – нашем с ним любимом ресторанчике возле старой синагоги. Как будто боялся, что дома не выдержит оставаться со мной наедине. Или не захочет, а может не найдёт сил уйти. Я пришла на нашу последнюю встречу бледная, но гордая и обворожительная, как никогда, стараясь не подавать вида, как мне на самом деле плохо и одиноко без него. А муж, пытаясь не встречаться со мной взглядом, говорил какие-то путанные слова о том, что в этот раз влюблён первый раз в жизни по-настоящему. Что просит развод и оставляет мне абсолютно всё, кроме своих красок и Адама. Я сухо и твёрдо ответила, что Адама, королевского пуделя – нашего общего любимца, члена семьи и удивительно умной собаки, я ему не отдам ни за что. Он как-то сразу сник, стал снова просить прощения, глядя в пол. Суетливо говорить, что девушка, которую он встретил, несмотря на юный возраст, что-то около двадцати семи, удивительно подходит ему, понимает его, как никто и никогда, она его новая муза, и что она... уже беременна. На седьмом месяце. И вдруг он как-то посмотрел на меня, потянулся всем телом навстречу, словно хотел обнять. И в глазах появилась капелька нежности и сожаления. Но наткнувшись на мой неприступный взгляд, снова потух, сник и опустил глаза. Я молча расплатилась, встала, пожелала удачи в новой семье и грустно улыбнувшись ему на прощание, вышла. А через неделю пришло письмо от его адвоката с документами на развод. Тристан благородно сдержал своё слово, оставляя мне кроме своих красок всё, в том числе дом и все свои картины без исключения.

Глава 2

– Здравствуйте, мадам Лапинье, давно я Вас не видела. И моя Ева соскучилась по Вашему Адаму. Надеюсь, у Вас всё хорошо, Вы здоровы? – мадам Воизон, хозяйка симпатичной гаванки – давней подружки моего пса, очень обрадовалась нашей встрече и остановилась с явным желанием поболтать.

– Нет-нет всё хорошо, спасибо, извините, мне надо идти, – я поторопилась сухо раскланяться, чуть ли не

силком потащив за собой упирающегося Адама, которому тоже хотелось пообщаться.

Я уже неделю практически не выходила из дому, взяв на работе отпуск за свой счёт. Задернула плотно шторы и отгородилась от всего мира вне моих стен. Не хотелось никого видеть, ничего никому объяснять, ни с кем разговаривать. Жизнь снаружи будто остановилась, замерла на время, прислушиваясь к тихому шороху дней, беззвучно мелькающих за окном.

В голове не осталось ни мыслей, ни чувств, кроме повторяющихся слов врача об оставшихся шести месяцах. Я находилась в состоянии странного выжидательного оцепенения, не имея сил для принятия разумных решений. Да и вообще каких-либо решений.

Конечно, признаюсь, я думала об этом. Если честно, вначале я только об этом думала, и ни о чём другом. Да-да, я размышляла, как мне покончить с собой. Я хотела таким способом радикально сократить эти шесть месяцев. Чтобы без боли, без операции, без химиотерапии. В голову лезли какие-то страшные сценарии из фильмов или прочитанное из книг. Всё затуманенное и нереальное. Я не была трусихой, но представить, что надо будет делать всё самой, своими руками, приводили меня в панический ужас, вызывая страх уже только от самих мыслей о самоубийстве. Эти размышления лишали воли, способности здраво мыслить. Я совершенно перестала спать, теряя силы и остатки разума. Но в один день всё странным и необъяснимым образом преобразилось: в субботу, уснув, как всегда уже под утро, я проснулась от яркого солнечного света, с удивлением отметив, что на часах почти полдень, а привычной усталости и разбитости во всём теле нет. Проснулась с ощущением, что во мне что-то незримо изменилось, произошли какие-то перемены и я снова начинаю приходить в себя, нащупывая, словно в предраассветной мгле, тропинку к выходу из тупика.

Я приняла душ, сварила кофе, выгуляла собаку, впервые за последние дни с удовольствием позавтракала, затем села за стол, взяла ручку, чистый лист бумаги, расчертила его на три части, приготовилась писать и... задумалась.

В первой части я решила написать то, что я не стану делать ни за что, ни при каких обстоятельствах. Уже когда сегодня проснулась, то я заранее знала, какой будет первая строка. Я не дам делать операцию! И никаких искусственных выходов кишечника наружу. И никакой химии! Это точно! Значит, надо позвонить доктору и отменить термин на следующей неделе.

И ещё: я больше никогда не вернусь к Тристану. Да, мне его всё ещё не хватает, сейчас даже сильнее, чем когда-либо, но я больше не стану унижаться очередным прощением. И он не получит Адама. Ни за что!

Так, что ещё... Да, забыла, с сегодняшнего дня больше никаких диет, хватит, буду есть всё, что захочу. Обязательно надо составить отдельный список, чего бы вкусенького купить. Возможно, я ещё вернусь к первой части, но теперь пришло время подумать, что необходимо сделать в любом случае, заполняя вторую часть моего листа. Главное, надо привести все финансовые дела в порядок и обратиться к месье Конфин – к его услугам прибегали ещё мои родители. Нотариусу было, наверное,

сто лет, но его старомодная обязательность и обращение истинного джентльмена вызывали абсолютное доверие. По разводу я получила почти половину суммы из нашего семейного счёта в банке, а это оказалось немало. Надо подумать, как их правильно распределить между всеми, и чтобы хватило на эти шесть месяцев для меня.

Самая серьёзная проблема – что делать с домом. Мне будет невероятно трудно с ним расставаться. Как долго мы его тогда вместе с мужем выбирали, с какой любовью подыскивали мебель, обставляли, вносили свои акценты. Только из-за цвета краски для стен спорили несколько недель. И всё это теперь...

Филсу никогда не нравился Авиньон. Ещё тогда, ребёнком, когда мы только въехали в наш дом, он сразу с детской безапелляционностью заявил, топнув ножкой, что никогда не станет тут жить. «Здесь скучно», – сказал он. И если дом достанется когда-нибудь ему, то он его сразу продаст. С тех пор мало что изменилось. Повзрослевший сын всегда стремился учиться в столице. Зато жить и работать мечтал в Лондоне, ведь он планировал специализироваться именно на английском языке. А после своей практики в США в десятом классе, так вообще не исключал переезда за океан. Сына можно понять, он хочет посмотреть мир, максимально реализовать себя, вдохнуть жизнь полной грудью. И Авиньон, далёкий от столичных возможностей, никогда не был городом его мечты. Значит дом придётся всё-таки продавать. Грустно-то как... Зато Филс получит хорошее наследство, деньги за дом – его по праву.

И ещё возникает одна труднорешаемая проблема: что делать с картинами мужа. Их осталось немало и в мастерской, и по всему дому. Конечно, самые известные и успешные из них выставлены в галереях по всему городу и даже несколько в столице. Они не относятся к договорённости по разводу и принадлежат мужу. А те, что в доме, а их осталось великое множество – что делать с ними? Хотя, похоже один выход есть, пусть и не самый приятный. Придётся отправиться на поклон к месье Горсен. Смирить свою гордость и идти. Забыть, как Тристан выставил его пару лет назад, когда тот собирался купить большинство его работ для своей галереи. «У него нет вкуса, он совершенно не разбирается в живописи! Я лучше пойду продавать их на улице или раздам бесплатно, чем ему!» – Тристан тогда его чуть с лестницы не спустил. Но мы люди не гордые, мы продадим. Да и деньги он тогда предлагал немалые. И потом, они по разводу всё-равно принадлежат мне, так что мне и решать. Да у меня просто элементарно нет времени заниматься картинами. Совсем. Главное, чтобы быстро и всё сразу. Оставляю себе самый лучший портрет из спальни, остальные продам. И возможно, я тоже поступлю порядочно и верну какую-то часть вырученного от продажи бывшему супругу. Посмотрим. Значит, с картинами решено.

Теперь надо подумать, как быть с Адамом. Этот пёс давно стал неотъемлемой частью моей жизни.

Большой, огромной частью. Нет, он скорее стал членом семьи. Да, именно так. Адам провожал меня с грустными глазами каждый день на работу, встречал с собачьим восторгом по вечерам, облизывая с ног до головы, ел только из моих рук и засыпал исключительно рядом с моей спиной, прижавшись боком. Иногда мне казалось, что Тристан даже слегка ревнует пса ко мне. Моё сердце разрывалось от мыслей, что собаку придётся отдавать в чужие руки. Но по правде сказать, я уже давно всё решила. Мадам Воизон всегда была нашей палочкой-выручалочкой, когда нужно было собаку где-то на время оставить. Она с удовольствием брала Адама к себе. К сожалению, у пожилой женщины нет собственных детей и всю свою нерастраченную потребность о ком-то заботиться и кого-то опекать она перенесла на четвероногих питомцев. И это у них с собаками абсолютно взаимная любовь. Лучше, чем Мадам Воизон, женщины доброй и порядочной, вариантов и быть не могло. Я уверена, она мне не откажет. Обязательно надо зайти к ней завтра же вечером. Купить что-нибудь вкусненькое для неё и собаки и напроситься в гости.

Теперь балетный курс. Надо решить, кому доверить моих учеников. Может передать их Владимиру? Мне кажется, он самый талантливый преподаватель в нашей школе. Владимир – русский, но живёт уже больше двадцати лет во Франции, и язык у него, если не придирааться, почти без акцента. Когда-то он был достаточно известен в России, танцевал во многих знаменитых театрах, но, выйдя на пенсию, остался не у дел, без семьи и почти без средств к существованию. Его нашёл наш директор, кажется, в Волгограде, на каком-то фестивале в составе жюри и пригласил поработать на пробу с молодыми танцорами в театре. А затем, когда он себя проявил и хорошо зарекомендовал, доверил и студентов в балетной школе. Он хороший мастер, на него можно оставить моих детей. Кстати, в понедельник надо написать в театре заявление на отпуск за свой счёт на три месяца. Поговорю с директором, он поймёт. Он хоть и тяготеет к диктатуре в руководстве, но ко мне относится неплохо, и, по большому счёту, мужик неплохой. Надеюсь, он не откажет. Так, что ещё?

Самое главное я забыла! Поговорить с Филиппом. Бедный мой мальчик. Правда, он уже парень взрослый, почти мужчина, должен понять. И помочь. Особенно с моей мамой. Это самое трудное, как ей всё рассказать. Пожалуй, я отложу пока разговор с мамочкой на позже, сейчас я ещё совершенно не готова.

На третью часть листа сил уже совсем не осталось. Наверное, перенесу эту самую сложную часть на завтра. Выплюсь и подумаю, какие пункты внести из того, что мне хотелось бы ещё успеть в этой жизни. Не то, что я должна, а что мне хочется самой. Пережить, испытать, увидеть, попробовать. То, что позволено только тогда, когда осталось всего шесть месяцев, а вернее уже пять месяцев и три недели. Такой своеобразный завтрак приговоренного висельника перед казнью.

Так, всё, это на завтра. А теперь спать, сил совсем не осталось, а они мне ещё понадобятся.

Ваш доктор Шаевич

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Дорогие читатели, мы продолжаем знакомить вас с творчеством **Амалии Клинк**. Она не только пишет стихи, которые мы часто публикуем в нашей газете, но и прислала нам очень красивые фотографии, где в кадре пойманы неповторимые моменты солнечного лета.



Не забывайте говорить «люблю»
Своим любимым, близким, дальним...
Любовь, как свечка к алтарю –
Питает волшебством сакральным.

Вы не жалейте добрых слов,
Дарите волшебство улыбки,
Не замыкайтесь в скорлупе домов
И совершайте вновь ошибки!

Никто не ведает, кто прав, не прав,
Жизнь так устроена непросто.
Нигде нельзя найти устав,
Как не упав, пройти по ГОСТу.

Дарите людям ДОБРОТУ,
Чтоб отступило их НЕНАСТЬЕ.
Скажите просто: «Я люблю»,
И мир закружится от счастья.



Шаровидная гортензия



Лето



Кот Харибо

ИЗБА-ЧИТАЛЬНЯ ЗМЕЯ ГОРЫНЫЧА

«Что за прелесть эти сказки!»

А. С. Пушкин

Добрый день, мои дорогие читатели!

Сегодня темой нашей подборки книг будут мифы, легенды и сказки разных народов мира. Сказки нам в детстве рассказывают бабушки, читают мамы, затем наступает время мифов и легенд. Забавные, необычные, весёлые или страшные – у каждого народа они свои.

Первый шаг в загадочный дремучий лес легенд – книга **Натальи Романовны Гусевой** «Легенды и мифы древней Индии». Поэтический мир, а какие сказочные персонажи! Например, царевна с походкой лебедя; бровями как натянутый лук; с зубами белыми, как морские раковины; с косами как струи водопада. Или похожая с русской сказка о царевне-лягушке. Или легенда о том, почему павлин стал государственной птицей Индии.

Перелетим на крыльях сказки через океан, чтобы познакомиться с Австралией, и в этом нам поможет книга известного антрополога **Рамсея Смита** «Мифы и легенды австралийских аборигенов». Шикарная, полная юмора легенда о поединке племени пернатых под предводительством орла с племенем животных, которое возглавил кенгуру, и почему после поединка совы стали считать эгоисткой, а летучую мышшь – героем. Очень интересен подробный рассказ о традициях и системе воспитания аборигенов – с детства у мальчиков и девочек тренируется сила воли, чтобы контролировать боль, сдерживать аппетит, управлять желаниями и страхом.

Если в детстве вам нравилась книга **Николая Куна** «Легенды и мифы Древней Греции», то может быть, стоит почитать «Сказки народов Африки» этого же автора? Книга знакомит нас с удивительным миром преданий Африканского континента. В дополнение к сказкам писатель даёт развернутое описание каждого племени: где живут, традиционные занятия, характерные черты. Много раз в сказках встречается заяц, хитрый и бесстрашный, иногда очень мудрый, иногда совсем бестолковый.

Читая легенды, невозможно пройти мимо древнего Египта. Необыкновенно хороша для этого книга «Египетская мифология», которую написал **Иван Вадимович Рак**. Интересно, что по верованиям древних

египтян, душа человека состоит из нескольких частей: физическое тело, духовное тело, сердце, двойник, нематериальный эфирный дух, образ и имя. Все эти составляющие тесно связаны меж собой. Мне ещё очень нравится рассказ о различных священных животных, например о священных крокодилах, уши которых украшают золотые серьги со стеклом, а передние лапы – кольца. Представляете себе эту картину? Я уж не говорю об общеизвестном почитании кошек в Древнем Египте!



Можно вернуться на европейскую землю, и многие мифы, например о короле Артуре, о Нибелунгах наверняка вам уже известны. Более подробно ознакомиться со сказочным миром помогут две книги: «Норвежские, кельтские и тевтонские легенды» **Вильгельма Вагнера** и «Мифы и легенды Средневековья» **Сабини Баринг-Гоулд**. На их страницах вы встретитесь с отважными рыцарями и прекрасными дамами, всемогущими богами, своенравными валькириями и добрыми волшебницами. Мне очень понравились рассказы о волшебных растениях, цветах и о роковых числах.

Не получится за один раз охватить все интересные книги о необъятном мире сказок, легенд и мифов. Ведь я ещё не рассказал о китайских легендах, сказках индейцев майя, народов Средней Азии и многих других. Прекрасно сказал поэт **Юрий Энтин**:

Для чего нужны нам сказки?

Что в них ищет человек?

Может быть, добро и ласку.

Может быть, вчерашний снег.

В сказке радость побеждает,

Сказка учит нас любить.

В сказке звери оживают,

Начинают говорить.

В сказке всё бывает честно:

И начало, и конец.

Смелый принц ведёт принцессу

Непреречно под венец.

Белоснежка и русалка,

Старый карлик, добрый гном –

Покидать нам сказку жалко,

Как уютный милый дом.

Прочитайте сказки детям!

Научите их любить.

Может быть, на этом свете

Станет легче людям жить.

До следующей встречи!

Ваши Горыныч-Книгочей

ДАВАЙТЕ УЛЫБАТЬСЯ ВМЕСТЕ

Ведущая рубрики –

Галина Шаат-Шнайдер

Смехотерапия для поднятия иммунитета Анекдоты про отпуск

– Какие планы на отпуск?

– Это вопрос или попытка унижить?

– Вот думаю, что бы мне взять с собой на море такого, чтобы я вышла на пляж и все вокруг обалдели?!

– Лыжи возьми.

– Дорогая, что тебе подарить на годовщину?

– Подари мне отдых на Кубе.

– Хорошо, а куб из какого материала сделать?

– А давай купим что-нибудь для активного отдыха: гамак или шезлонг...

– Я только что вернулся из отпуска.

– Ну и как вы отдохнули?

– Как вам сказать... За весь месяц дождь шёл только дважды: первый раз десять дней, а второй раз – двадцать.

– По-моему я беременна... меня тошнит от работы и тянет к солёному морю...

Муж уехал в Крым на курорт. Через неделю жена шлёт SMS:

– Как отдыхается? Как погода, как море?

Муж:

– Не знаю... Отстал от экскурсии на винзаводе...

– Где ты провёл отпуск?

– Первую половину в горах.

– А вторую?

– В гипсе...

Приезжий в гостинице:

– Что это у вас здесь, на бланке анкеты?

– Клоп, сэр.

– Я готов смириться с тем, что у вас в гостинице клопы. Но когда они вылезают посмотреть, какую вы даёте комнату – это уж слишком!

– Мне нужен отпуск по уходу за внутренним ребёнком.

Кратчайшее расстояние между двумя точками: расстояние между началом и концом отпуска.

Из открытых источников Интернета



НЕНАВЯЗЧИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Ведущая рубрики – Людмила Берибес



«Проходите – распишитесь...»

Среди нас немало тех, кто мечтал бы прожить жизнь, не принимая её всерьёз. Кстат, давно известно, что смех благотворно сказывается на состоянии организма человека. А недавно я где-то прочла, что даже предвкушение весёлой шутки или забавной ситуации приносит немалую пользу: значительное снижение уровня адреналина и кортизола, признанных «гормонами стресса».

Так что, ещё только включая телевизор в предвкушении юмористического шоу или покупая билет на премьеру весёлой опереты, вы уже повышаете устойчивость своего организма к стрессу.

Стресс – это всегда прямой путь к психологу. Но...

Зачем бегать от одного психолога к другому, если можно придумать такого, который больше нравится, и разговаривать с ним, не выходя из дома.

Вы о чём? – спросят меня читатели. Да о зеркале я. Нет ничего прекраснее и полезнее на свете, чем ты сам.

Начинать день надо с того, чтобы смотреть в зеркало и показывать весёлые рожицы. Вы себе не представляете, что это такое. и не понимаете, что если разыгрывать в зеркале хулигана, весельчака, то постепенно вы проникнетесь этим опытом, этим состоянием. Ну давайте подойдём к зеркалу, поморгаем немножко, высунем язык, улыбнёмся! И вдруг глядишь – день начался удивительный, хулиганский. Самое главное – это самообщение. Самомедитация, любовь к себе. Чем старше, тем больше люби себя. Поднимайся с дивана не для того, чтобы дойти до ближайшего стула, а для того, чтоб пошутить. Для того, чтобы порадоваться: ой, какое солнышко, ой, какой дождик! Как только вы начинаете удивляться, вы молодеете. Что такое старость? Это неспособность удивляться. Не теряйте любопытства и любви к жизни!

Из любых ситуаций выход есть всегда. И так устроена наша психика, что в тяжёлых жизненных обстоятельствах она всегда выбирает наиболее оптимальные решения чтобы выжить, по минимуму обходя конфликты. Согласитесь, что и конфликтные, и сложные ситуации повторяются по той причине, что нет ответов на какие-то важные вопросы. И человеку свойственно обострять ситуацию, чтобы наконец получить ответ. За каждым негативным поведением стоит страх, и за каждым страхом всегда стоит позитивное намерение. И каждое позитивное намерение уже таит в себе немного юмора.

Кстат, снится мне недавно сон: кругом лес, река, есть мост, церковь, памятник Ленину, краеведческий музей, военкомат, завод, рынок, парк, железнодорожный вокзал, аэропорт, какие-то санки и пони, жующая петрушку из Лидла. Какой славный набор, – подумала я проснувшись. И начала вспоминать кто я... физик, психолог, экономист, блогер или просто пони. Честно, так до сих пор вопрос остался открытым...

Может и найду себя в следующем выпуске.

Ваш Не психолог Людмила Берибес

ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ГЛОБУС»

ПРИГЛАШАЕТ

по вторникам с 13:00



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

Занятия проводит **Клаус Гёрнер**

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**

Наша фоторубрика

**«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

**ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ГЛОБУС
КЛУБ «ДИАЛОГ»**

ПРИГЛАШАЮТ

**27 августа 2024
в 16:00**

на встречу любителей литературы



«Поговорим о Маяковском»

Встреча будет проходить в форме
свободного диалога. Не только ведущий, но
и вы тоже сможете рассказать
о поэте, почитать любимые строки.

Приглашаем всех,
кто увлекается поэзией.

Приходите по адресу:
Theodor-Körner-Platz 13, 09130 Chemnitz
**С собой иметь хорошее настроение
и что-то вкусное к чаю.**

**Издатель:
ИНТЕГРАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР «ГЛОБУС»**



Редактор: Ирина Константинова
**Редколлегия: Галина Шаат-Шнайдер,
Елена Шемякова, Людмила Берибес**
**Адрес: Theodor-Körner-Platz 13,
09130 Chemnitz**

**Тел.: 0176-45198304 (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.