

№ 5
май
2023 г.

ПОЗИТИВ

Жизнь - эмоции - настроение

для русскоговорящих читателей Саксонии

«От улыбки станет всем светлей»

Удивительные факты об улыбке, которые заставят вас чаще улыбаться!

Держим пари, что вы читаете этот текст с хмурым выражением лица. Но есть несколько причин, по которым вам стоит немедленно улыбнуться! И о них мы как раз расскажем ниже.

Улыбка делает нас счастливее

На это влияют мышцы, которые задействуются во время улыбки. Они, в свою очередь, посыпают в мозг так называемые сигналы радости, что в конечном счете влияет на наше эмоциональное состояние. Таким образом, если вам сейчас грустно, просто улыбнитесь, и вы сразу же почувствуете себя лучше. Этот эффект срабатывает независимо от того, искренне ваша улыбка или нет.

Да, улыбка помогает продлить жизнь

Так же, как и смех, искренняя, интенсивная улыбка способствует увеличению продолжительности жизни. Это подтвердили многие научные работы. Как оказалось, счастье является залогом здоровья и долгой жизни. К счастью, как мы уже узнали, улыбка может быть вызвана искусственно – стоит просто приподнять уголки губ, и хорошее настроение вам обеспечено!

Улыбка как признак дружелюбности
Улыбка является международным знаком дружбы. Улыбка, осознанная или случайная, во всем мире и во всех культурах известна как знак счастья, добродушия и терпимости.

Улыбку можно распознать даже издалека

Улыбка является самым быстро и легко распознаваемым выражением лица. Человек способен распознать улыбку даже с расстояния 100 метров.

Улыбка заразительна

Так же, как вы способны поднять настроение себе, вы можете сделать счастливыми и других. Одно исследование показало, что многие люди могут перенимать эмоции других, и порой они могут даже подражать им. Это значит, что, заметив улыбку другого человека, вы можете улыбнуться ему в ответ.

Улыбка помогает снизить кровяное давление

Улыбка влияет не только на наше психическое состояние, но и на физическое. Так, когда люди улыбаются и начинают смеяться, у них учащается сердцебиение и дыхание, что и приводит к снижению давления.

Ученые различают 19 типов улыбки

К таким выводу пришел французский врач Дюшен де Булонь еще в XIX веке. Согласно его теории, не каждая улыбка вызвана радостью. С хорошим настроением ассоциируются лишь 6 типов улыбки, остальные 13 могут быть вызваны совершенно различными чувствами: смущением, грустью, нервозностью и т.д. Так что, если проходящий мимо вас человек улыбается, это еще не значит, что он счастлив.



Улыбка как награда

Исследования показывают, что при виде улыбки у нас активизируется область мозга, которая заставляет нас чувствовать себя вознагражденными за что-либо и оцененными.

Улыбка как ключ к успеху

Улыбка может быть одним из ключей к нашему успеху. Улыбающийся человек кажется привлекательнее, увереннее в себе и социально успешнее. В свою очередь, эти качества признаны одними из условий на пути к достижениям в карьере и других областях жизни.

Существует Всемирный день улыбки

Всемирный день улыбки отмечается каждый год в первую пятницу октября. Этот день был придуман американским художником Харви Боллом. Именно он в 1963 году создал широко известный в мире символ «смайлика». Девизом Всемирного дня улыбок является следующая фраза: «Сделай доброе дело. Заставь хотя бы одного человека улыбнуться».

Улыбающиеся люди внушают большие доверия

Замечательный факт – одно из американских исследований показывает, что трое из четырех человек доверились бы человеку с чудесной улыбкой, а не человеку с хорошей работой, одеждой или машиной. Младенцы улыбаются уже в утробе матери

Возможно, ты улыбался (улыбалась) до своего появления на свет – у мамы в животе. Конечно, это происходило неосознанно, но способность улыбаться нам дана уже с самого рождения.

Улыбка улучшает работу мозга

Недавние исследования французских физиологов открыли, что напряжение мышц около глаз и рта, связанное с улыбкой, повышает тонус мозга, усиливая его кровоснабжение. Чем больше человек улыбается, тем больше его мозг находится в активном состоянии, тем лучше питается. А это – лучшая профилактика нарушений мозгового кровообращения, склерозирования сосудов, инсультов и т.д.

Улыбка способствует омолаживанию

При улыбке мы задействуем от 5 до 53 лицевых мышц – в зависимости от ее типа. Это поддерживает лицевые мышцы в тонусе. Улыбайтесь чаще – и никакие косметические процедуры не понадобятся!

Улыбающиеся женщины более привлекательны для мужчин

Мужчины считают женщин, которые не красятся, но улыбаются, более привлекательными, чем женщины с изысканным макияжем и каменным лицом. Кстати, согласно исследованию Йельского университета, женщины улыбаются намного чаще мужчин: 62 раза за день против 8!

Литературное кафе

ЮБИЛЕЙНОЕ

Да, это рыцарь, он же и скакун,
Который не считает дней и лун.
На холмы Штутгартя уже давно легло
Души его нездешнее тепло.
И отпечатался его успех
На нас, его друзьях, на нас на всех.
Он Богом дан... Но что нам делать с ним,
Таким ламанческим, таким иным?
За радость тихую его любить,
Кого, скажите, нам благодарить?

СЕЗАМ

Сезам, не открывайся, не узнай
Волшебных слов лукавого принцельца.
Секретов жрица, лаковая дверца,
Своих пружин в движение не дай.
Я не хочу открытьсти твойей,
Что я Гекубе и что мни Гекуба?
Благославляю таинство дверей,
Непостижимость квадратуры круга...

В. Б.

Играя только на регистрах верхних
И взглядываясь пристально в людей,
Писатель был из первых и последних
Александрийских лебедей.

И день настал, когда по воле рока,
Преодолев черт знает сколько верст,
Увел он из Отечества пророка,
Взял и словесность на себе понес.

И брайтонские там соткались притчи,
Где мок и камень – постоянным фоном.
Там зелен луг и стар фасад кирпичный.
В Александрии, что под Вашингтоном.

ЧЁТКИ

Н. И.

Тайну этих изысканных зерен
Не пытайся понять и разъять.
Сдергив все завершающий корень
Сур Корана исламскую рать.
И рука замирает, ласка,
И скользит сверху вниз и назад.
Тридцать три остановки до рая
мусульманин не знает про ал.
Драгоценность прохладного камня:
В ней степная кипчакская спесь.
Вековому господству ислама
Послушанье, как тайная месть...

Н. И.

Сводил с ума минут беспешный бег
И ненаглядный карий свет очей.
Мой амулет, янтарный оберег
Развеял в пыль ногайский суховей.
Объятый сильных рук опалена,
Душа моя просилась на noctem;
Зов был услышан, дверь отворена.
Но был уже утрачен оберег...

Представляем нового автора Н. Борисову.

Наташа Борисова живет на юге, в уютном старинном Фрайбурге. За четверть века пребывания в Германии она успела вошлотить в жизнь несколько ипостасей своего образования: филолог-германист; переводчик, экскурсовод, преподаватель, журналистка.

Согревающим, позитивным импульсом всей жизни Наташи Борисовой явилась ее литературная одаренность, способность воплощать события и впечатления в поэтическом слове.

Вехами этого пути стали несколько поэтических сборников, а также работа литературным редактором и рецензентом в различных изданиях.

В этой подборке представлены еще нигде не напечатанные стихотворения, объединенные общей темой – МОИМ ДРУЗЬЯМ.

А. К.

Поззия – сознанье правоты.
Бессонная тревожная погода
Твоей души,
Что бьется у виска, саднит, болит
И требует исхода.
Как драгоценны взгляды бирюза
И аскетичность рта и жеста...
Когда б не Вифлеемская звезда,
Уж быть тебе весталкою Гермеса.
Все города растерянной Земли
Старались для тебя явиться домом.
Собаками к ногам твоим легли.
И болевым фантомом...

О. М.

В подножье поэтического трона
Гармонии и таинство, и власть,
Еще не тон, предвосхищенные тона
Узнать – и в рабство сладкое попасть.
И обожженный корень миндаля
Святынею в заржалленной жестянке
Хранить всегда и узнавать себя
В жизниночке и умиранке.

ФЕМУР*

Постельно-процедурное безделье,
Здесь боль – хозяйка, а душа – служа.
Сулит покой прописанное зелье,
Все ниже потолок болыничной кельи,
А смысл жизни – левая нога!
Сустав гвоздем железным заколочен,
Весь мир теперь на вертеле бедра
Дал трещину и сделался неспособен.
И нетерпением вдруг задышит осень:
Так ждет тепла остывшая вода.
Роптать нельзя, но нужно рассставаться
С иллюзиями дружбы и любви.
Уйти легко, но хочется остаться.
Уже без аналитика в крови.
И полюбить свой остров Невезенъя
Уродливый, зеленый и родной.
Он никогда ничьей не станет тенью...
Притянутся повышавшие звенья,
Объединив меня со мной...

*Бедренная кость

Факты

СЧАСЛИВЧИК БИЛЛ МОРГАН: УДАЧА ХОДИТ ЗА НИМ ПО ПЯТАМ

Никто точно не знает, миф это или реальность, но, по рассказам очевидцев, в 1999 году в Австралии приключилась следующая история.

37-летний Билл Морган был обычновенным водителем грузовика. Однажды на работе он попал в дорожно-транспортное происшествие и был доставлен в реанимацию в очень тяжелом состоянии. Чудом врачи считали уже то, что он выжил. Но в больнице случилось непредвиденное: у Билла проявилась сильная аллергическая реакция на медикаменты, и это стало причиной остановки сердца.

Клиническая смерть Моргана длилась аж 14 минут. И только на 15-й минуте его сердце отреагировало на действия медиков и вновь начало биться. Очень часто в таких случаях происходят необратимые изменения в головном мозге. Но есть ли эти изменения – было неизвестно, так как Билл был в коме.

Тем не менее, после 12 дней в коме Билл чудом вышел из нее и был полностью в порядке, никаких признаков повреждения мозга выявлено не было.

Из-за произошедшей аварии мистер Морган решил больше не заниматься грузоперевозками, он нашел другую работу. А пережив клиническую смерть, Билл осознал, что следует изменить свою жизнь. Он осуществил то, на что давно не решался: в романтической обстановке он преподнес кольцо Лизе Уэллс. Билл был без ума от счастья, когда любимая согласилась стать его женой.

Нет сомнений в том, что Билл чувствовал себя везунчиком: он не только выжил после ужасного ДТП, но и пережил клиническую смерть, а его любимая девушка согласилась выйти за него замуж. В честь такого своего везения он приобрел лотерейный билет. И что тут удивительного? Билл выиграл автомобиль!!! (Стоймость на момент выигрыша около 17 тысяч долларов.)



Обычно те, кто выигрывают в лотерее автомобиль, не очень интересуют прессу, но виду того, что мистер Морган недавно был мертв в течение 14 минут, местные СМИ Мельбурна решили взять у мужчины интервью.

Журналист спросил мистера Моргана, не будет ли он возражать, если скажут будет «изувечен» – то есть мужчина купит такой же лотерейный билет, как и тогда, изобразит радостное удивление от выигранного автомобиля и скажет на камеру что-то вроде: «Я только что выиграл автомобиль!» Билл не возражал, он просто перед камерой принял обычновенный лотерейный билет. Изобразив серьезность, он стер защитное покрытие. Но вместо оговоренной фразы мистер Морган произнес: «Я только что выиграл 250 тысяч! Я не шучу!» (около 370 тысяч долларов сегодня).

Излишне говорить, что журналисты в процессе съемок получили сенсационный материал, а мистер Морган немедля позвонил своей будущей жене и сообщил, что еще раз выиграл в лотерее и теперь сможет купить дом, о котором они мечтали.

Что касается его невесты, то во время одного из интервью она сказала: «Я просто надеюсь, что он не использовал в этих лотереях всю свою удачу».

ПРАВИЛО 72 ЧАСОВ, КОТОРОМУ СЛЕДУЮТ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ

Есть ли у вас какая-либо мечта? Или, может, даже несколько – крупных и не очень? Теперь подумайте: исполнились ли ваши мечты ранее и насколько это зависело от сложности мечты? Или от чего-то иного?

Впервые правило 72 часов описал немецкий писатель и бизнес-тренер Бодо Шефер.

Оно гласит: если у вас есть какие-либо планы или мечты – начинайте их выполнение в течение 72 часов после того, как эти планы появились.

На самом деле это могут быть даже мелкие шаги, но это обязательно должны быть шаги, которые, в вашем понимании, ведут к исполнению ваших планов.

Этот феномен по-своему объясняют как психологи, так и приверженцы мистических взглядов на жизнь. Так что, даже если мировоззрение вы ни имели, это правило легко укладывается в него.

Мистики говорят, что Вселенная, видя, что Вы не предпринимаете никаких шагов для исполнения вашей мечты, откладывает их в сторону как несущественные для вас и больше не помогает вам в этом направлении.

Психологи утверждают, что подобным образом мыслит ваше подсознание: оно делит планы и мечты на существенные и несущественные по тому, насколько серьезно вы намереваетесь их исполнять. В этом случае отрезок времени, когда желание в вас все еще достаточно свежо и может подтвердиться действиями, также равен приблизительно 72 часам.

Так что, если чего-то хотите – планируйте и совершайте действия незамедлительно, в таком случае даже маленькие шажочки приблизят вас к успеху. Главное – упорство и желание.

Успехов вам!



КАК ПРОБЕЖАТЬ МАРАФОН В 92 ГОДА



В 2015 году Хэрриет Томпсон, 92-летняя уроженка Северной Каролины, приняла участие в марафоне Sunday's Rock'n'Roll в Сан-Диего, прида к финишу через 7 часов 24 минуты 36 секунды после старта.

Начало 2015 года для Хэрриет было окрашено в черные тона. В январе после продолжительной болезни умер ее супруг, а в ее ноге обнаружили стафилококк. «Я не могла нормально тренироваться», — цитирует спортсменку Guardian. — Муж сильно болел, и я должна была находиться рядом с ним; когда он умер, мне пришло лечить ногу. Сегодня я в воссторге просто от того, что мне удалось добраться до финиша».

Пробежав восхранный марафон, Хэрриет Томпсон установила рекорд, став самой возрастной спортсменкой, преодолевшей такую дистанцию. Предыдущее достижение принадлежало Глэдис Беррилл, сумевшей добраться до финиша марафона в Гонолулу в возрасте 92 лет и 19 дней. Томпсон перекрыла рекорд соотечественницы на 46 дней.

Несмотря на проблемы с ногой, Хэрриет оказалась близка к своему прошлогоднему результату: тогда ей удалось преодолеть марафонскую дистанцию за 7 часов, 7 минут и 42 секунды. То был рекорд для женщин-марафонцев от 90 лет и старше, причем предыдущий результат оказался перебит более чем на полтора часа.

Пианистка по профессии, Томпсон начала бегать на длинные дистанции уже после того, как ей исполнилось 70 лет. На это решение женщину подвигла одна из прихожанок ее церкви, собиравшая средства на благотворительный марафон. «В первый раз я вообще планировала просто пройти эти 42 километра пешком. Вот только вокруг все бежали, и в итоге я побежала вместе с ними», — признается рекордсменка, которая теперь уже сама собирает деньги на борьбу с раковыми заболеваниями.

По мнению Хэрриет, процесс и результат идут на пользу всем: «Не думаю, что дожила бы до сегодняшнего дня, если бы не бегала. Я помогаю им раковым больным, а они, получается, помогают мне».

Загадка на сообразительность

Одно швейцарское общество насчитывает 50 членов. Родной язык всех 50 членов общества - немецкий, но 20 из них говорят еще и на итальянском, 35 из них владеют французским и 10 не знают ни итальянского, ни французского.

Сколько членов общества говорят и французским и итальянским?

Редакция газеты сообщает, что следующий номер газеты выйдет в сентябре месяце.

Желаем всем хорошего лета и каникул!

КОРОТКИЙ РАССКАЗ О ПРЕДАННОСТИ И БЛАГОРОДСТВЕ

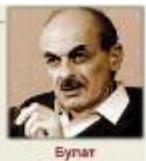
Один моряк получал письма от женщины, которую он никогда не видел. Её звали Роза. Они переписывались 3 года. Читая её письма и отвечая ей, он понял, что уже не может жить без её писем. Они полюбили друг друга, сами не осознав того.

Когда закончилась его служба, они назначили встречу на Центральном вокзале в пять часов вечера. Она написала, что в петлице у неё будет красная роза.

Моряк задумался: он никогда не видел фотографию Розы. Он не знает, сколько ей лет, не знает, уродливая она или хорошенькая, полная или стройная...

Он пришёл на вокзал, и, когда часы пробили пять, она появилась. Женщина с красной розой в петлице. Ей было около шестидесяти. Морик мог повернуться и уйти, но он не сделал этого. Эта женщина писала ему всё то время, пока он был в море, посыпала подарки на Рождество, поддерживала его. Она не заслужила такого отношения. И он подошёл к ней, протянул руку и представился. А женщина сказала моряку, что он ошибся. Что Роза стоит за его спиной. Он обернулся и увидел её. Она была одних с ним лет, милая и очаровательная.

Совесть, благородство и достоинство –
Всё это, считая наше единство
Протягиваем свою ладонь
За него не страшно и в опась.
Пыл его высок и удивителен.
Посвяти свою юную красоту век
Может и настанешь победителем,
Но ты будешь жить как человек!



Булат
Окуджава

Пожилая дама объяснила ему, что Роза попросила её пропустить цветок в петлицу.

Если бы морик повернулся и ушёл, всё было бы кончено. Но если бы он подошёл к этой пожилой даме, она показала бы ему настоящую Розу и рассказала всю правду...

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРЕДЛАГАЕМ РАБОТУ

Фирма VNS GbR ищет сотрудников со знанием русского или украинского языка как для дополнительной так и для основной трудовой деятельности.

Mo-Fr. 9.00 - 19.00, Mob: +49(0)172 396 3017

Газета выходит в последнюю неделю каждого месяца, она доступна в Дрездене, Лейпциге, Хемнице, Фрайталье, а также в группах «Газета „Позитив“» в «Одноклассниках», «Телеграм» и в группе „WhatsApp“. Принимаются частные объявления любого содержания, а также объявления по поиску второй половины.

Импресум: издатель, составитель и редактор газеты фирма HLDesign. Тираж 1000 шт.

Эл. почта: positiv21-dresden@mail.ru

WhatsApp: 0157 5098 5757 письменные сообщения. На звонки сразу ответить не сможем, но обязательно перезвоним.

За достоверность фактов несут ответственность авторы публикаций. Их мнения могут не совпадать с точкой зрения редакции. Редакция оставляет за собой право на редактирование присланных материалов.

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT