

№ 7
сентябрь
2023 г.

ПОЗИТИВ

ЖИЗНЬ - ЭМОЦИИ - НАСТРОЕНИЯ

для русскоговорящих читателей Саксонии

А вы носите соломенную шляпу?

История соломенной шляпы. Соломенная шляпа – древнейший головной убор, история которого полна неожиданных фактов.

Защита от солнца

Первые упоминания о соломенной шляпе появляются в Древней Греции. Эти плетеные головные уборы с широкими полями носили крестьяне, поскольку такие шляпы помогали закрыть лицо от палящего солнца во время работы. Свидетельством этому служат оригинальные карикатуры в шляпках.

Восточная мода

С раннего Средневековья в странах Азии крестьяне тоже стали носить плетеные шляпы из выделенного рисового стебля. С тех пор шляпа в виде конуса стала отличительной чертой жителей Юго-Восточной Азии и остается ею по сей день.

Головной убор бедноты

В средневековой Европе соломенные шляпы носили простолюдины, ремесленники и крестьяне. По форме, цвету и декору шляпы можно было отличить торговца от кузнеца, а крестьянина от ремесленника, словом, шляпа сообщала о положении человека на социальной лестнице.

Августейшая дачница

В XVII веке на шляпки обратили внимание аристократы. Особую популярность эти головные уборы приобрели у французев, а самой яркой их поклонницей была Мария-Антуанетта. Она ввела в моду отдых «на даче», для которого силами портных даже разработала специальный костюм, включавший соломенную шляпу. Наряд создавал образ милой садовницы, который воспевали художники и поэты тех времен.

Стиль сельской Америки

Мужчины тоже не брезговали «крестьянской» шляпой. Нувористы и аристократы, перебравшиеся в Новый Свет, сочетали соломенные шляпы с деловыми ансамблями.

Широкую популярность мужская соломенная шляпа в Америке приобрела в 1860 году, когда разработали ковбойскую шляпу для скотоводов. Причем ковбойская шляпа полюбилась и женщинам, став одним из символов дерзости, смелости и тяги к приключениям.

Новая жизнь шляпы

В 1880-е в моду вошла французская соломенная шляпа канотье. Она покорила как мужчин, так и женщин. Короткополая, скромная и несложная в исполнении, шляпа канотье стала частью национальных костюмов в Молдавии, Хорватии, Беларуси. Но особенно высоко ее оценили венесуэльские гондолеры. До сих пор представители этой профессии носят канотье на радость туристам.

Спасение в тропиках

При строительстве Панамского канала рабочие заметили, что из волокон панамской пальмы топились получаются красивые переплетения. Кроме того, такое плетение хорошо сохраняет прохладу. Но изготовление панамской шляпы – настоящее искусство. Их плетут только вручную и только в определенные лунные фазы, а на все производство может уходить до полугода.

Наряд «детей цветов»

В середине прошлого века, в период расцвета культуры хиппи, соломенные шляпки снова вернулись в моду. Правда, теперь их делали весьма нежизнелюбно – из вискозы. Однако такой материал дал волю дизайнерам – появились модели с разными полями, разного цвета и даже с рисунками. А уже в 80-е соломенные шляпы стали делать из волокон текстильного банана.

Возвращение шляпы

На рубеже веков соломенные шляпы стали излюбленным аксессуаром некоторых звезд шоу-бизнеса. В таких головных уборах в 2000-е регулярно появлялись Бритни Спирс, Пэрис Хилтон и Николь Ричи. Они комбинировали шляпы с велюровыми костюмами, стразами, джинсами, казаками. Вновь мода на этот аксессуар вернулась после появления гигантской соломенной шляпы от Jacquemus в 2018 году.

В последние годы соломенные шляпы редко можно видеть на подиумах. Но вполне возможно, что модные дома снова обратят внимание на этот головной убор, ведь он давно зарекомендовал себя как стильное и практичное дополнение образа.



Судьба

Пусть будет так, как суждено, я – фаталистка.
Судьба играет нашу жизнь, как пианистка.
Симфония, или романс, или фуга Баха...
И я приемлю эту жизнь почти без страха.
Та музыка во мне звучит судьбы подкаской
И строчками стихов в ночи, любовной лаской.
А клавиши души моей – черны и белы,
И робкие звучанья их так неумелы.

А. А.

Почему мы смущаемся тёплых слов?...
Сколько их не сказала я в жизни этой,
И как горько понять, что поезд ушёл
И конечная станция близко где-то.
Безвозвратно проходят мгновенья... От бед
Нет страховки, а смерть выбирает лучших.
У сердечных дел срока давности нет.
Твоих слов тепло, словно солнца лучик,
Отогрело мне душу. А мудрость, любовь,
Что звучат в каждой строчке твоих стихов,
Учат верить в добро и в шёлк парусов,
Что унылые – один из семи грехов,
От которых черствеет наша душа,
И нельзя ни звучать, ни писать, ни дышать.
Мне тебя не хватает...

Мы всё спешим, торопимся куда-то:
Дела, заботы, была суета...
Но вдруг ты остановилась внезапно,
Чтобы послушать пение дрозда.
И среди дневного шума городского,
Гула машин и гомона людского
Услышишь ты мелодию капели,
И детский смех, и звуки птичьей трели.
Закрой глаза, прислушайся, услышишь
Свой город. Он звучанием наполнен.
Неважно, это Хемниц или Париж –
Своею жизнью он живёт и помнит
Шаги всех тех, кто был когда-то здесь,
Гулял, любил и кофе пил в кофейне,
Чьи тени оживают в час вечерний.
И город словно на ладони весь –
С мелодиями лета и зимы,
Шуршанием листьев и пеньем птичьим,
Что в музыку слагаются привычно...
В ней нотками с тобой звучим и мы.

Симфония дождя

Симфонию дождя на окнах напиши,
Симфонию тебя, симфонию души.
У каждого своя мелодия во тьме,
И отзвуки тебе откликнулись во мне.
Мелодия своя у звёзд и у трав,
По-разному звучит в разлуке и в любви.
Немного грустно мне, но это всё пройдёт,
И тайнописи судьбы я знаю наперёд.
В ней есть твоя строка и есть моя строка.
Трепет и дрожат в твоей моя рука.
Печаль звучит в тебе и чуточку любви...
Мелодию к судьбе попробуй подбери.

Ирина Константинова

Представляем еще одного автора «Вдохновения», которому удается в своем творчестве выразительно-просто и лучезарно коснуться философских тем жизни.

Родилась в Одессе, но большую часть жизни прожила в Новомосковске Тульской области. Работала библиотекарем в научной библиотеке МХТИ. В середине 90-х переехала в Одессу, где работала библиотекарем в школе. В Германию приехала в 2002 году, живёт в Хемнице. Стихи пишет с юности, но печататься начала только здесь, в Германии. Первые публикации были в газете «Германия плюс», на страницах газеты «Глобус информ», в саксонском поэтическом сборнике «Вдохновение», в сборнике «Краски жизни» из серии «Библиотека современной поэзии», на сайте stih.ru.

Правильные, умные слова
Для себя придумал человек:
Смысл жизни – жизнь, а не игра
В поиск смыслов. Наш жестокий век
Приучил с иронией взирая
На сомненья маетной души.
Рифмовать созвучий благодать
С прозой жизни только не спеши...
Истину, известную давно,
Каждый для себя вновь открывал –
То, что нас не делает сильнее,
То нас убивает наповал...

Душа моя идёт на поводу.

Г. Щербакова

Душа моя идёт на поводу
Привычек, и обид, и чихов осуждений,
Желаний, и вины, ошибок, и сомнений,
А хочется, чтоб было налегке.
Чтобы ничто её не отягчало...
Взлететь бы или всё начать с начала,
Но ты привязан поводком тутим –
Не убежать, не оборвать, не стать другим.
И надо как-то жить с собой в ладу,
У совести своей на поводу.

Простые вещи

А жизнь состоит из обычных дней,
Из мелочей, что всего дороже.
Наверно, с годами они видней...
Вдруг станет ясно тебе до дрожи –
В ней ориентиром простые вещи:
Встать рано утром, почистить зубы,
Завтрак, если получится, вместе
И поцелуй торопливый в губы.
Так каждый день, и вчера, и завтра
В важных делах идёт быстроходно,
Чтобы однажды понять внезапно,
Что ничего на земле не вечно.
И, вдруг споткнувшись об эти мысли,
Остановиться на полуслове...
Серыми тучами в небе повисли
Все объяснения и все резоны.
И ты – один на один с собою,
С главными истинами земными.
А где-то слева сожмётся болью
Нежность, что мы влопыхах забыли.

Пытаюсь осмыслить себя
В стихах и немного боюсь,
Что строчек нахлынет волна
И я в ней почти захлебнусь.
Понять бы, зачем нам дано
На рифмы нанизывать чувства.
Поэзии быть суждено
На грани судьбы и искусства.
О боже, как грань та тонка!
Где силы взять, чтоб не солгать...
Моя прозвучит пусть строка
В тебе, чтобы отзвучать стать.

Ноктюрн уходящего лета
Пленительно солнце играет...
Душа заблудилась где-то
И бабочкой в небе летает.
Безудержно отдаётся
То летнему зною, то ветру.
И грустью в тебе отзовется
Мелодия нежная ретро.
Как томно звучат её ноты,
Изысканно так и уютно...
А с кем ты, и где ты, и кто ты –
Неважно сейчас абсолютно.

Неразрешимые вопросы,
Невосполнимые потери...
Мы все у жизни счастья просим
И в исполнение свято верим.
И опинаемся порою,
И ушибаемся всё чаще,
Не учит опыт нас с тобою,
И жизнь не делится на части.
На ту, где всё когда-то было,
И ту, где всё ещё случится...
Как говорят, что было – сплыло,
А новое в окно стучится
Озябшей веткой, листопадом,
Дождём или бабочкой ночью.
Я вздрогну: может быть, не надо,
Но всё равно окно открыто.
И зябко поведу плечами,
А может, задохнусь от зноя...
И позабуду все печали,
И опипусь, наверно, снова.

ОТПУСК. КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Вот и подошел к концу сезон отпусков. Жаль расставаться с теплым летом. Мы снова с нетерпением будем его ждать. Многие, возможно, уже сегодня задумываются о том, как его провести в следующем году, и планируют свои будущие отпуска. Как сделать правильный выбор? Чтобы разобраться в этом вопросе, мы обратились к Надежде Борисов, владелице туристического агентства „Russland Service Center“ в Дрездене. Надежда с удовольствием откликнулась на нашу просьбу и дала несколько советов.

«Да, летний сезон подошел к концу, но это не значит, что осенью и зимой нам остается грустить. Этот, как нам кажется, серый и не очень веселый период также можно наполнить незабываемыми впечатлениями и провести с удовольствием и пользой для себя и своих близких. Отдых на море под солнцем можно продлить, если отправиться в жаркие страны, жаль, что этот вид отдыха в последнее время стал малодоступным по цене, поэтому не все могут его себе позволить, но есть отличные альтернативы. Например, раннюю осень и весну можно посвятить познавательным автобусным экскурсионным поездкам по Европе, в зимний период, конечно же, целью для многих становится горнолыжные курорты. Но многие совсем забывают о том, что это один из самых подходящих сезонов для того, чтобы позаботиться о своем теле и здоровье. Что это значит?»

В последнее время наша жизнь подвержена излишним стрессам, и это не зависит от того, чем мы занимаемся повседневно. По статистике, на сегодняшний день медиками зафиксирован резкий рост заболеваний, вызванных повседневным стрессом, а возраст людей, подверженных им, резко помолодел. Стресс любого рода, к сожалению, не проходит бесследно и имеет свойство накапливаться, поэтому просто необходимо хотя бы раз в году посвятить время своему телу и здоровью.

Что могу я в этом случае посоветовать? Конечно же, КУРОРТ-отдых, как правило, в каком-либо оздоровительном или СПА-отеле в той точке на карте, где сама природа способствует отдыху, избавлению от последствий стресса, исцелению и поддержанию здоровья при хронических заболеваниях и, что я считаю самым важным, – профилактике возможных заболеваний. Дополнительные процедуры в спа-отелях, основанные на природном ресурсе того или иного региона, спа- и косметические процедуры, такие как расслабляющие и омолаживающие массажи, различные водные и воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе – помогут Вам добиться максимального эффекта. Очень часто я слышу мнение, что такой вид отдыха очень дорог, скучен, неинтересен и предназначен только для людей пожилого возраста. Я, конечно же, с этим мнением категорически не согласна. Как правило, это мнение людей, которые мало знают об этом виде отдыха. Многие могут возразить, что были в таких отелях и чуть не умерли от скуки, да и результаты особого не увидели. На что я могу только ответить, что просто выбор был сделан неверно. Для всех можно найти «место на карте», которое подойдет Вам по интересам и будет по карману.

Этот вид отдыха я могу порекомендовать и взрослым, и семьям с детьми.

Для людей более старшего возраста (в этом случае я не побоюсь определить границу от 40 лет) я рекомендую санаторно-курортное лечение как минимум 1 раз в год. Сразу возникает вопрос: чем же этот вид отдыха отличается от того, о котором мы говорили выше? В первую очередь тем, что он направлен на профилактику и лечение хронических заболеваний и реабилитацию после перенесенных острых заболе-

ваний или травм. Почему я рекомендую этот вид отдыха людям от 40 лет? Потому что, как правило, первые симптомы заболеваний опорно-двигательного аппарата и пищеварительного тракта начинают проявляться именно в этом возрасте. Санаторно-курортное лечение проводится в отелях чаще всего на базе сертифицированных специализированных учреждений при поддержке специально обученного персонала. Для такого вида отдыха необходимо планировать не менее двух недель, лучше 21–28 дней. Нужно учитывать нюансы при выборе региона, так как различные курорты предлагают разные направления лечения, и эти направления обычно прямо зависят от природных условий. Для детей такой вид лечения предлагают не все санатории, и, как обычно, есть возрастные ограничения. Поэтому при планировании отпуска с детьми на это нужно обратить особое внимание.

Еще один важный вопрос – возмещение расходов на амбулаторное лечение, которое Вы можете получить от ваших медицинских страховок. Мы также проконсультируем Вас по этому вопросу.

Больше информации наши клиенты могут получить при посещении наших информационных вечеров, где я рассказываю о различных курортных регионах, их особенностях и отелях. Такие вечера получили хороший отклик и вызвали интерес.

Мы в нашем агентстве подходим индивидуально к выбору места и отелей для каждого клиента и учитываем несколько важных аспектов: медицинские показатели, интересы и, конечно же, бюджет посетителя. На последний мне хотелось бы особенно обратить Ваше внимание. Поговорка, что скупой платит дважды, в этом случае как никогда актуальна.

Какие же ошибки мы допускаем при выборе отдыха? Об этом мы поговорим в следующем выпуске.

В туристическом агентстве „Russland Service“ мы готовы предложить широкий спектр услуг, включая билеты на различные виды транспорта, визы, путевки, и постараемся сделать Ваше путешествие комфортным и незабываемым. Консультацию Вы можете получить быстро и удобно по WhatsApp или по электронной почте. Приходите, звоните! И отправляйтесь в незабываемые путешествия!

Часы работы: пн. – пт.: с 9 до 12, пн. и ср.: с 15 до 18 и по договоренности.

Schewrinstr. 44, 01067 Dresden. Tel. +49 (0)351 48 217 885

☎ Mob.: +49(0)15234225376

E-Mail: kontakt@russland-service.eu



«СТАРАЙТЕСЬ ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО ВЫ СЧАСТЛИВЫ»

Секреты отличного самочувствия от нейрофизиолога
Джона Ардена

Джон Арден, нейрофизиолог, врач с огромным стажем, рассказывает, как мы можем использовать знания нейрофизиологии, чтобы улучшить свое настроение, снять тревогу и чаще испытывать радостные эмоции. Его советы основаны на последних достижениях науки и доказательственной медицины. Предлагаем вашему вниманию 20 цитат из книг ученого.



1. Улыбаясь и хмурясь, вы посылаете сигнал подкорковым областям или коре, совпадающий со счастливыми или грустными ощущениями. Так что старайтесь делать вид, что вы счастливы, – это поможет вам почувствовать себя лучше!

2. Если вы будете постоянно обращать внимание на возможности вместо ограничений, вам удастся перенастроить мозг. Когда вы начнете фокусироваться на возможностях,

в мозге вместо использования привычных связей, усиливающих негативные эмоции, будут формироваться новые связи между нейронами.

3. Необходимо сопротивляться соблазну избегать неприятных ситуаций, даже если кажется, что так будет лучше. Я называю этот принцип преодолением парадокса. Преодоление парадокса подразумевает, что человек встречает страх лицом к лицу. Вместо избегания, он открыто идет ему навстречу. Намеренно помещая себя в не совсем комфортные ситуации, человек привыкает к ним, а его чувство тревожности и дискомфорта постепенно снижается.

4. Суть этих методов состоит в интересном парадоксе реакции на боль: вместо того чтобы пытаться не думать о ней, задача в том, чтобы принять ее. Это может показаться странным. Зачем стараться принимать боль? Разве это не приведет к еще более острому чувству боли? Ответ: нет, боль уменьшится. Практика осознанности меняет работу мозга и повышает болевой порог. Наблюдая и принимая боль, вы парадоксальным образом дистанцируетесь от степени ее интенсивности.

5. Если человек склонен чаще находиться в определенном настроении, можно сказать, что это настроение формирует его восприятие всех событий. Это базовый эмоциональный фон, настроение по умолчанию, центр притяжения в его жизни. Большинство из того, что происходит в жизни, основано на этом и вращается вокруг этого.

6. Старайтесь как можно дольше поддерживать тот эмоциональный настрой, в котором вы хотите оставаться всегда, чтобы, в конце концов, это начало получаться у вас легко и непринужденно. Чем чаще вы целенаправленно вызываете у себя определенное состояние, например, спокойствие или надежду, тем выше вероятность, что это состояние станет привычкой. Чем чаще происходит активация нейронов, отвечающих за это состояние, тем легче будет вызвать это состояние вновь и закрепить его в привычку.

Ответ на загадку из номера 6

Из 50 членов общества 10 говорят только на родном (немецком) языке. Другие 40 членов общества, кроме родного языка, владеют также французским или итальянским языком. Так как $20 + 35 = 55$, а $55 - 40 = 15$, то делаем вывод, что 15 членов общества говорят и на французском, и на итальянском.

7. Если грусть, подавленность или злость – постоянное эмоциональное состояние человека, то это похоже на испорченную пластинку. Иголка проигрывателя попадает на царапину на поверхности пластинки, и одна и та же музыкальная фраза начинает проигрываться без конца. В этом суть выражения «звучит, как заезженная пластинка». Чтобы песня перестала повторяться, нужно приподнять иголку и сдвинуть ее на несколько канавок. Если человек погрузился в состояние уныния, грусти или злости, ему нужно найти способ «передвинуть иголку».

8. Если вы сосредоточены на том, чем что-то не является, вы блокируете восприятие того, что это на самом деле. В этом случае вы руководствуетесь негативной системой координат.

9. Предположим, вы ожидаете какого-то конкретного результата, но все получается иначе. Вместо того чтобы оценить сложившуюся ситуацию, вы зафиксированы на факте, что все получилось не так, как вы надеялись. Эта дилемма напоминает явление, носящее в психологии название когнитивного диссонанса: при уже сформировавшемся мнении по поводу чего-либо бывает сложно воспринять другое мнение на этот счет, не совпадающее с вашим.

10. Недавние исследования показали, что в гиппокампе происходит процесс формирования новых нейронов – нейрогенез. Ранее нейрогенез считался невозможным. Открытие новых нейронов в той области мозга, где происходит накопление последней информации, подчеркивает важность тренировки работы памяти для перестройки мозга.

(Продолжение в следующем номере.)

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ВОПРОС

ПРИТЧА

В тот день, как нарочно, каждый спрашивал учителя только об одном, самом главном вопросе: «Что будет после смерти?»

Учитель только улыбался и ничего не отвечал.

После ученики спросили, почему он все время уклонялся от ответа.

– Вы замечали, что загробной жизнью интересуются именно те, кто не знает, что делать с этой? Им нужна еще одна жизнь, которая длилась бы вечно, – ответил Учитель.

– А все-таки, есть жизнь после смерти или нет? – упорствовал один из учеников.

– Есть ли жизнь до смерти – вот в чем вопрос, – заметил Учитель...

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

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