



## Почему при засыпании мы иногда как будто падаем?

При погружении в сон часто нарушается координация мозга и тела. Тело начинает расслаблять мышцы, но перегруженный дневными переживаниями мозг переходит в режим сна гораздо медленнее. Информация о вялости мышц, пришедшая от периферической нервной системы, трактуется еще бодрствующим мозгом как падение; соответственно он пытается разбудить хозяина и спасти от травмы.

## ФОРМУЛА ВЕЗЕНИЯ

"Раз в жизни Фортуна стучится в дверь каждого человека, но человек в это время нередко сидит в ближайшей пивной и никакого стука не слышит", - подметил как-то известный всем писатель Марк Твен. И действительно: мы часто не используем хороший шанс, просто потому что не замечаем его. А почему не замечаем? Потому что напряженно думаем совершенно о другом. Или абсолютно уверены в том, что удача обходит нас стороной. Напрасно! Наука утверждает: удачу можно привлечь на свою сторону. Ученые-психологи не исключают фактора везения, но говорят о том, что везение – это не просто счастливый случай, появление которого никак от нас не зависит.

Такой подход соответствует взглядам Ричарда Вайзмана (Richard Wiseman), британского психолога, автора множества книг, среди которых и "Фактор удачи". Изучение сотен удачливых людей позволило ему установить, что существует два вида везения: пассивное (выиграть в лото) и психологическое. В то время как пассивная удача дается случайно, психологическая удача возникает в результате волевого решения, осознанного формулирования своей личной позиции, определенного психологического настроения. Причем, удача второго вида может возобновляться, поэтому британский психолог характеризовал ее как "долговременную удачу". Вайзман полагает, что для того, чтобы психологическая удача стала постоянным спутником, важно усвоить четыре установки.

>> Продолжение на след. стр.

# Баланс

Informationsblatt "Balance" | Extra-Ausgabe 1/2017

**18** ФЕВРАЛЯ 2017, СБ.  
FEBRUAR 2017, SA.

**10:30 - 16:30**

**Gemeinschaftshaus  
Langwasser**

Glogauer Str. 50, Nürnberg

мероприятие на русском языке  
вход свободный

Eintritt frei

**День  
здоровья**  
Tag der Gesundheit

## Фране Селак: "Джентельмен удачи"

Есть люди, для которых случайно оказаться в экстремальной ситуации обычное дело. Самым (не)везучим человеком в мире считается 88-летний учитель музыки на пенсии Фране Селак из Хорватии, переживший семь смертельных опасностей и впоследствии выигравший в лотерею.

Этот человек воистину родился в рубашке. Первый раз ему повезло в 1962 году, когда поезд из Сараево в Дубровник сошел с рельсов и упал в реку. Тогда 17 человек утонули, а ему удалось выплыть на берег, испытав лишь переохлаждение, сломав руку и отделавшись парой мелких синяков.



Фране Селак

Годом позже он вывалился из самолета, в котором во время полета внезапно распахнулась дверь. Погибло 19 человек, а Селак приземлился на стог сена и отделался шоком, синяками и порезами. В 1966 он ехал на автобусе, который снова упал в реку, четыре человека погибло, а Селак снова выжил, отделавшись ушибами и очередным шоком. В 1970 году автомобиль, в котором ехал Селак, внезапно загорелся. Ему удалось выпрыгнуть из машины за несколько секунд до взрыва бензобака. В 1973 году ему снова "повезло". Из-за неисправного топливного насоса, который выплеснул бензин на раскаленный двигатель, у него обгорели все волосы.

Очередное приключение ожидало Селака в 1995 году, когда на одной из

улиц Загреба его сбил автобус. И в этот раз все обошлось благополучно. Последнее испытание наш герой перенес в 1996 году. На горной дороге он встретил грузовик, несшийся на большой скорости. Чтобы избежать столкновения, ему пришлось свернуть в сторону. Его машина пробила дорожное ограждение и зависла над пропастью. В последний момент ему все же удалось выпрыгнуть из машины. Он приземлился на дерево, наблюдая как его автомобиль взорвался, пролетев еще 300 метров в пропасть. А в 2003 году он выиграл в лотерею почти миллион долларов, раздал почти все деньги родственникам и друзьям, а остаток потратил на операцию на тазобедренном суставе. Вот такой он везунчик, Фране Селак.



КАЛЕНДАРЬ

**AWO - Fachstelle für pflegende Angehörige**

- Каждый понедельник и четверг встречи и общение в группе для людей, болеющих деменцией;
- Ежемесячно информационные встречи для родственников, ухаживающих за больными деменцией близкими. Подробная информация и предварительная запись по телефону: 0911-45 06 01 31 (Олеся Райс)

Суббота, 18 февраля 2017:

**"День Здоровья"**  
в Gemeinschaftshaus Langwasser (Glogauerstr. 50, Nürnberg)

Специалисты ответят на интересующие вас вопросы и дадут рекомендации. Вы познакомитесь с различными методами, которые помогут вам восстановить или сохранить свой физический и душевный баланс. Участие в "Дне здоровья" возможно в любое время на протяжении дня. **Вход свободный.**

Международный фестиваль **"АПЛОДИСМЕНТЫ для интеграции"**

Суббота, 25 февраля 2017 с 14 до 19 часов:

- Интернациональный танцевальный конкурс (Karl-Diehl-Halle Röthenbach, Geschwister-Scholl-Platz 2, 90552 Röthenbach a.d. Pegnitz)

Воскресенье, 26 февраля 2017:

- Мастер-классы от ведущих хореографов (Vorderer Cramergasse 11-13, 90478 Nürnberg)

Подробнее: [www.applaus-info.de](http://www.applaus-info.de)

>> Продолжение // Формула везения

**Что же нужно делать, чтобы почаще везло?**

**1. Максимизируйте возможности**

Создавать сценарии и максимизировать возможности – отличный способ привлечь удачу. Этому есть рациональное объяснение: человек, который редко выходит из дому, имеет меньше шансов пережить волнующее и интересное событие. Люди, которые много общаются, постоянно открывают для себя новые возможности. Важно быть готовым к новому опыту, иначе никаких положительных изменений в жизни можно не ожидать. Везучие люди постоянно пробуют новые вещи и, в отличие от людей невезучих, не страдают аналитическим параличом. Они не заиклены на негативе: постоянные беспокойства не дадут увидеть возможность, даже если она будет "прямо перед носом". Запомните простую истину: если вы делаете привычные вещи, ожидайте привычного результата.

**2. Прислушайтесь к внутреннему голосу**

Второй верный способ привлечь удачу: постараться прислушаться к своему внутреннему голосу, рассмотреть варианты, которые он Вам предлагает. Интуиция – это не магия, наука подтверждает ее существование, объясняя это тем, что мозг на уровне подсознания узнает те или иные паттерны и подсказывает верный выход из ситуации.

**3. Верьте, что вам везет. Ждите удачу!**

Третий способ привлечь удачу: ждите ее!

Верьте в то, что Вам везет, тогда в Вашей жизни станет больше приятных сюрпризов. Помните, что удача идет рука об руку с хорошим настроением, а оптимизм – одна из важнейших составляющих удачи. Оптимистам действительно чаще везет, поскольку легкий самообман и вера в лучшее помогают верить в себя и придают уверенности.

**4. Используйте неудачи**

Четвертый способ привлечь удачу: превратить невезение в везение. Вряд ли существует в мире человек, которому везет постоянно. Однако удачливые люди, помимо всего прочего, отличаются своим восприятием неудач: умеют видеть позитивную сторону неудач; уверены, что фортуна в результате будет на их стороне; не застревают на неприятностях; делают конструктивные шаги для предотвращения неудач. Случилась неприятность? Не тратьте время на негативные эмоции. Ведь почти всегда все могло быть хуже. А опустить руки, загрустить, закрыться в комнате - худшее, что можно сделать. Проанализируйте ситуацию, постаравшись понять причины неудачи, оценить и учесть сложившиеся обстоятельства. Отделите случайный провал, который не зависел от Ваших действий и был неизбежен, от того, который (пусть и частично) спровоцировали Вы сами. Помните, что любое негативное событие может в итоге привести к лучшему.

**Удачи Вам!**

**Все звездочки в гости к нам!**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА "АПЛОДИСМЕНТЫ для интеграции"**



На этом ярком празднике будущих звезд танцевальной сцены 24 - 26 февраля в Нюрнберге встретятся юные дарования со всей Германии, а также из-за рубежа. В интернациональном конкурсе, который пройдет во второй день фестиваля в живописных окрестностях Нюрнберга (Karl-Diehl-Halle, Geschwister-Scholl-Platz 2, 90552 Röthenbach a.d. Pegnitz) примут участие как любительские, так и профессиональные хореографические коллективы и солисты.

Юные артисты в возрасте от 6 до 25 лет продемонстрируют перед профессиональным жюри мастерство хореографии и посоревнуются в различных номинациях сценического танца: детского, классического, народного и современного.

Нюрнбергские "АПЛОДИСМЕНТЫ" направлены на развитие и стимулирование юных талантов, а также международный обмен информацией о культурных традициях и творческих достижениях в области хореографии. Популяризируя Великое искусство, способное преодолеть любые языковые и межкультурные преграды, фестиваль способствует интеграции и укреплению межнациональных связей. В его программе

целый ряд разнообразных мероприятий: встречи, беседы, выставка детских рисунков, мастер-классы от ведущих хореографов, а также обзорная экскурсия по историческим местам Нюрнберга.

Организуют фестиваль молодежная ассоциация "JugBi e.V." и баварский Союз молодежи Землячества российских немцев "Jugend-LmDR-Bayern" в сотрудничестве с Нюрнбергской балетной школой "Елена", при медиа-поддержке журнала RESONANZ.

Подробная информация и актуальная программа на сайте [applaus-info.de](http://applaus-info.de)

**Kartenvorverkauf unter 0911 48 00 665 sowie an der Tageskasse**

**МУЗЕЙ В БОЛЬНИЦЕ**

Нам пишут



**LESERBRIEFE**

Я обнаружила эту экспозицию случайно. Бродила в тоске по коридорам больницы и вдруг увидела: на стене картины – десятки живописных работ. Чем дальше я вглядывалась то в одну, то в другую работу, тем сильнее волновалась. Мне нельзя нервничать, но это было радостное волнение. Не в силах оторваться, я переходила от одной картины к другой. Почему я раньше не видела эту экспозицию? Впрочем, раньше – это раньше, когда тебя со скорой отправляют прямо в реанимацию – в огромную палату, где ты лежишь одна и какие только мысли не лезут в голову... Теперь я будто в музее и понятно, почему не увидела замечательную экспозицию сразу. Это непривычно, почти невероятно: Больница, страдания, надежда и безнадежность и тут же, рядом – преображающий жизнь и душу, доступный тебе мир искусства! В том, о чем говорили художники, была ненавязчивая красота жизни и человека с его незлобливостью, покорностью судьбе и созидательной силой. Если бы там, в палате реанимации, где я лежала одна-одинешенька, было несколько таких картин, – подумала я, глядя на одну из работ, меня бы не посещали столь тяжелые мысли, о которых и вспоминать не хочется...

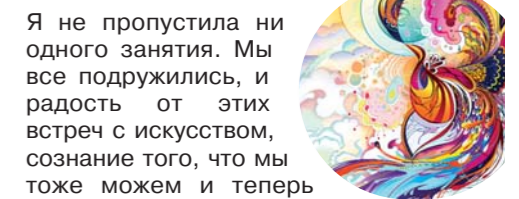
Но откуда и почему здесь, в больнице, вдруг появилась выставка работ художников? Чья добрая мысль и воля сотворили это чудо? И тут я вспомнила о знакомой, которую на днях встретила в коридоре больницы. Она говорила, что ходит на уроки рисования, которые ведет художница Марина, занятия проходят

каждый день в столовой.

На первый урок я пошла вместе с Наташей, молодой женщиной, лежащей в нашей палате. Наташа больна так, что даже писать об этом трудно. У нее рассеянный склероз. Она не может самостоятельно ходить, держать спину, ложку или чашку. Когда она пытается встать и пойти в ванную комнату, хватаясь за стены, головки кроватей, на это невозможно смотреть. Кто-то из нас обязательно бросается к ней, чтобы помочь встать, поддержать, не дать упасть. Она не очень хорошо говорит...

... Я могла представить, как Наташа добиралась до столовой, но как она держит кисточку, карандаш? Потом я увидела – как: двумя руками. А рядом с ней – Марина, учитель. Эту замечательную Марину я не забуду. Она – одно из самых ярких впечатлений моей жизни.

И по сей день я храню три разных работы, выполненные на уроках рисования: витраж, жар-птицу, вырезанную из бумаги, и пейзаж – эту первую работу, едва увидев ее, забрала моя дочь, которую я с четырех лет водила на уроки рисования. Она с трудом поверила, что это нарисовала я. Но "дело", конечно, не во мне. Причина всему – наш учитель Марина. Она не присела и на минутку, всех держала в поле зрения. Поправив что-то у меня, сказав, что я – умница, что получается "отлично" (любимое ее слово на уроке), тут же уходила к другому. И все мы были у нее "талантливыми", "умницами" и "гениальными". У всех все получается! И мы – расцвели.



Я не пропустила ни одного занятия. Мы все подружались, и радость от этих встреч с искусством, сознание того, что мы тоже можем и теперь умеем создавать интересные витражи и другие "вещи" долго не покидала каждого. У нас образовался свой коллектив, мы улыбались друг другу при встречах, а в столовой старались сесть вместе. Если бы вы знали, как много это значит для больного человека! Впрочем, многие из нас уже не чувствовали себя больными.

Одно из известных латинских выражений гласит: "Mens sano in corpore sano" – "В здоровом теле здоровый дух". Думаю, это выражение можно переиначить и сказать: "Здоровый дух врачует тело". Именно эта идея лежит в основе проекта "Арт терапия", разработанного московской Ассоциацией 'Пленэрия'. Вице-президент Ассоциации - Марина Зубкова, наш учитель. Цель Ассоциации абсолютно благородна: перевести больных людей из одной реальности в другую. Реальности боли, страдания, неверия в возможность возвращения к нормальной жизни в реальность радостного изумления: ты еще можешь учиться, можешь нарисовать чудный пейзаж, небо, закат... Живешь, радуешься, творишь, начинаешь постигать искусство, чувствовать его целительную силу – разве этого мало?..

**Альбина Верецагина**

**Здесь Вы получите совет и помощь:**

**По вопросам душевного здоровья:**

**Beratungszentrum für seelische Gesundheit der arbewe (SpDi)**

Pfründnerstr. 24, 90478 Nürnberg

тел. 0911/8104916

по.-ср. 9.00 - 16.00

чт. 9.00 - 15.00

**По вопросам деменции и уходу за родственниками:**

**Fachstelle für pflegende Angehörige**

Karl-Bröger-Str. 9,

90459 Nürnberg

тел. 0911/45060131

olesya.reis@awo-nbg.de

Projektkoordinatorin **Oxana Strobel**

**При проблемах с учреждениями, в семье, при поиске учебы и т.д.:**

**Beratungszentrum für Integration und Migration – BIM AWO**

Feuerweg 21, 90443 Nürnberg

тел. 0911 /27 41 40 27

**Консультация для мигрантов**

вт. 8.30 – 11.30, пятн. 8.30 – 11.30

**Служба помощи молодым мигрантам от 12 до 27 лет (Jugendmigrationsdienst):**

пон.- пятн.: 9.00 - 12.00

пон., вт., чет.: 13.00 – 16.00

**Психологическая помощь и консультирование:**

**Кризисная Служба (Krisendienst Mittelfranken)**

Hessestr. 10, 90443 Nürnberg

тел. 0911 / 42 48 55 20

(на русском)

вт. 18.00-20.00, чт. 20.30-22.30,

сб. 17.00-19.00

**Консультации по личным вопросам:**

**SinN-Stiftung: Evangelische Seelsorge**

Georgstraße 10,

90439 Nürnberg

встречи по тел. договоренности;

тел. 0911 /23991930



## 9. Malwettbewerb "Migrantenkinder malen ihre Welten: Baltikum - Vielfalt an der Ostsee"



**Immanuel Kant und Königsberg**  
Diana Kairbekova (13)



**Die Seebrücke auf der Insel Rügen**  
Viktoriya Kanivec (13)



**Gründer von St. Petersburg Peter I.**  
Sonja Romanova (11)

## BALTISCHE SCHÄTZE, SLAWISCHES RÜGEN UND DIE ZARENSTADT ST. PETERSBURG

Seit der Antike ist die Ostsee, auch Baltisches Meer genannt, ein wichtiges Bindeglied zwischen dem Norden und dem Osten Europas. Viele Länder grenzen an die Ostsee: Schweden, Dänemark, Deutschland, Polen, Finnland, Russland, Estland, Lettland, Litauen. Die kulturelle Vielfalt des Baltikums ist das Thema des 9. weltweiten Malwettbewerbes "Migrantenkinder malen ihre Welten". Am Wettbewerb, der inzwi-

schen Partner in mehr als 50 Ländern hat, nehmen bilingual aufwachsende Kinder und Jugendliche aus aller Welt teil. Die Finalisten werden eingeladen, Anfang Mai 2017 an einem internationalen Forum in Estland teilzunehmen. Ihre Arbeiten werden in den internationalen Ausstellungen einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt. **Im Folgenden eine kleine Auswahl der Bilder. Vielen Dank allen Beteiligten!**



**Stockholm - die baltische Perle**  
Ksenia Smirnova (10)



**Peterhof** / Aleksandra Zholdak (14)



**Estland. Küste der Ostsee**  
Anita Nymmiste (11)



**Das Schloss Örebro in Schweden**  
Anastasia Saranchukova (14)



**Ballettstar Maris Liepa**  
Arina Maksimova (15)



**Altes Schloss**  
Irina Lyashko (11)



**Die Schönheit der Insel Rügen**  
Natalia Korobkova (14)

### Die alte Festung

Ksenia Telegina (15)



**Arkona. Svantevit-Heiligtum.**  
Daria Martynenko (10)