

А у нас праздник! Доброе число 13

*Твори добро на всей земле...
Александр Медведев*

13 – несчастливое число. Но только для недобрых людей. Ведь именно 13 ноября отмечается World Kindness Day – Всемирный день доброты.

На самом деле то, что День доброты празднуется 13 числа, не более чем совпадение. Просто именно в этот день в 1998 году Всемирное движение доброты провело в Токио свою первую в истории конференцию. Основная цель движения, записанная в его декларации – **«создать более добрый и более полный сочувствия мир»**.

Праздник был утверждён на третьей конференции, которая прошла в Сингапуре в 2000 году, а впервые отмечен в 2001. Таким образом, сегодня Дню доброты исполняется 18 лет. В этот день необходимо каждому постараться сделать хоть одно доброе дело, например, перевести бабушку через дорогу. Не найдёте бабушку – можно покормить птичек, или уступить кому-нибудь место в транспорте или на парковке.

Кстати, быть добрыми не только приятно, но и полезно. Как неопровержимо доказали учёные Оксфордского университета, добрые поступки вызывают выброс эндорфинов, что положительным образом сказывается на иммунной системе, улучшает настроение и снижает риск депрессии.

Если ваш характер не способствует проявлению доброты к окружающим, необходимо менять рацион питания. По мнению биологов из Лейденского университета, на объём добрых чувств в наших душах прямым образом влияет аминокислота триптофан, которая в организме преобразуется в серотонин – химический регулятор настроения. Поэтому сегодня рекомендуется закусывать продуктами, в которых содержится триптофан. Это яйца, куриное мясо, рыба, сыр, орехи.

В качестве культурной программы можно почитать, что думали о доброте великие люди. Вот несколько цитат, так сказать, для затравки:

Добро есть вечная, высшая цель нашей жизни. Как бы мы ни понимали добро, жизнь наша есть не что иное, как стремление к добру (Л. Толстой).

Я не знаю иных признаков превосходства, кроме доброты (Л. Бетховен).

Сколько в человеке доброты, столько в нем и жизни (Р. Эмерсон).

Только добро, творимое человеком, остаётся, и благодаря ему жизнь чего-нибудь стоит (Ж. Ж. Руссо).



Главное сегодня – не выпить лишнего, поскольку в подавляющем большинстве случаев сильное опьянение и доброта несовместимы.

Ну, за доброту!

P. S. В поисках иллюстрации для данной статьи, мы долго думали, как же выглядит доброта. Решили, что примерно так:

Фото: goodfon.ru

Автор: Филипп Марков © Babr24.com
СОБЫТИЯ, МИР 👁 18924
13.11.2018, 17:07 🔄 1129

URL: <https://babr24.com/?ADE=182939>

Bytes: 2632 / 2399 Версия для печати

[Скачать PDF](#)



[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Филипп Марков**, редактор отдела культуры.

На сайте опубликовано **3721** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)