

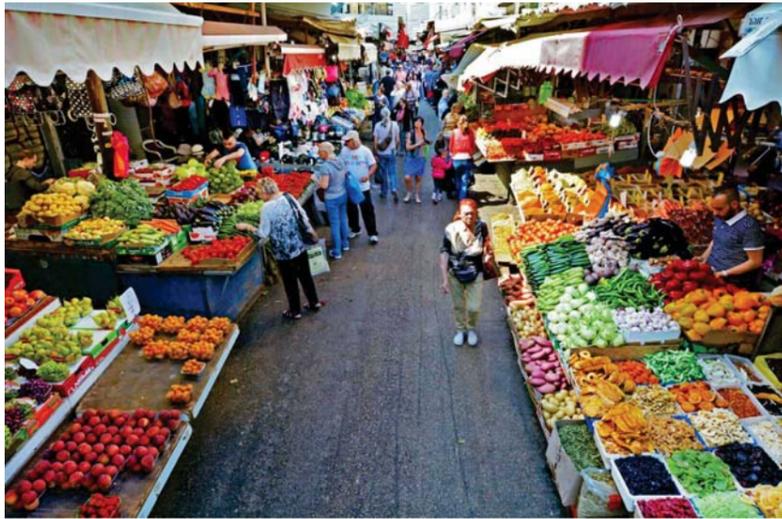


ОПТИМИСТ

ИНТЕРНЕТ - ГАЗЕТА № 291

Мир принадлежит оптимистам, пессимисты – всего лишь зрители

УГРОЗА ЗАБАСТОВКИ НА ПРОДУКТОВЫХ РЫНКАХ



Как распознать израильские фрукты и овощи в супермаркете?

Обоснованы ли мрачные прогнозы для израильской экономики?

«Абсурдно, что депутаты Кнессета не приехали на наши рынки, чтобы изучить возможность исполнения новых правил на месте! Они приняли неправильное, ужасное и оторванное от действительности решение, даже не услышав нашего голоса», – заявила Тали Фридман. Она добавила: «Рыночные торговцы подготовили широкий спектр эффективных идей, которые поставят израильские продукты в центр внимания и приведут к увеличению их продаж, как того хочет каждый из нас. Мы будем рады представить их и подробно рассказать о результатах в случае немедленной их реализации до принятия закона».

Фридман рассказывает о радикальных разногласиях между министерством экономики и экономической комиссией Кнессета относительно закона: «В моих многочисленных беседах с генеральным директором министерства экономики и промышленности Амном Мерхавом, который всегда внимателен к нашим проблемам, я поняла, что министерство во главе с министром Баркатом выступает против законопроекта. С другой стороны, в разговорах с инициаторами законопроекта я поняла, что они тверды в своём мнении и отказываются видеть полную картину, мрачную картину будущего рынков. Я надеюсь, что министр финансов Бецалель Смотрич предотвратит принятие закона, иначе мы будем выступать против него любыми законными способами».

Ответ министерства экономики и промышленности: «Это ненужный закон, который противоречит усилиям правительства по снижению стоимости жизни в Израиле. Закон препятствует импорту и конкуренции и налагает дополнительную регулятивную нагрузку на малые и средние бизнесы и угрожает им большими штрафами. Министр экономики и промышленности Нир Баркат при поддержке премьер-министра и министерской комиссии по стоимости жизни добивается принятия закона «Что хорошо в Европе – хорошо в Израиле», который призван разрешить свободный импорт в Израиль с целью увеличения предложения дешёвых продуктов».

Инон Шалом-Итах, Walla

Ожидается, что уже сегодня, в воскресенье, 16 июля, министерская комиссия по законодательству одобрит поправку к закону «Маркировка нефасованной сельскохозяйственной продукции» в рамках закона о защите прав потребителей.

По словам торговцев, это «по своей сути популистский закон, который призван не удешевить жизнь, а ударить по мелкому торговцу на рынках», говорится в письме, которое они направили на прошлой неделе председателю экономической комиссии Кнессета.

При поддержке министерства экономики председатель комитета рыночных торговцев в Израиле Тали Фридман призвала полностью парализовать рынки в случае принятия закона: «Если закон о маркировке сельскохозяйственной продукции пройдёт министерскую комиссию, мы призовём всех торговцев в Израиле закрыть рынки и объявить забастовку».

Министерство экономики и промышленности поддерживает позицию комитета рыночных торговцев: «Министр и министерство поддерживают позицию торговцев рынка Махана-Иеуда, а также других рынков и розничных продавцов по всей стране, выступающих против предлагаемого закона, который, как уже упоминалось, излишне обременяет их».

По словам торговцев, закон обяжет их маркировать товары, которые не расфасованы, и указывать название каждой страны, из которой прибыл товар. Кроме того, это не та мера, которая будет отдавать приоритет местной продукции, она приведёт к тяжёлому финансовому бремени и откроет дверь для коллективных исков.

КАРМИЭЛЬ СЕГОДНЯ

ПРОГРАММА ЛЕТНИХ МЕРОПРИЯТИЙ В КАРМИЭЛЕ

- 10 июля - Мени Мамтера, Горди и игры для всей семьи в парке Офира.
- 13 июля - Вечерний Фермерский рынок на территории городского рынка (ул. Кабай, 5).
- 17 июля - кино под открытым небом.
- 19 июля - час сказок и игр в семейном парке Ади («Мишпах»).
- 19 июля - Идо Бей, Несс и Стила, Лиад Меир, Инбаль Раз и другие сюрпризы на подростковом мероприятии в парке Офира.
- 20 июля - RoofTop Cocktail Party «Остров», открытая терраса на крыше матнаса «Тиват Рам».
- 25 июля 2023 года - грандиозные летние игры в семейном парке Ади («Мишпах»).
- 1 августа 2023 года - Илай Ботнер и Шоу «Дети улицы» на Кармиэльском фестивале танца.
- 2 августа 2023 года - «Танцы с Керен Пелес» на фестивале танца.
- 3 августа 2023 года - Идан Райхель, Элиав Зоар и Рухама Раз на Кармиэльском фестивале.

- 7 августа 2023 года - Когомело и «Залив приключений» в парке Офира.
 - 16 августа 2023 года - Нати «Я пришел, я выступил» и Сами Пожарник в парке Офира.
 - 22 августа 2023 года - большие игры сети общественных центров в семейном парке Ади.
 - 23 августа 2023 года - час сказок в матнасе Рабин.
 - 24 августа 2023 года - Ран Данкер в парке Офира.
 - 27 августа 2023 года - Мики и его летающие машины в парке Офира.
 - 29 августа 2023 года - Анна Зак в парке Офира.
 - 1 сентября 2023 года - Ави Абуруми и Галь Малка на вечеринке у бассейна в конце лета.
- Также запланированы три масштабных мероприятия в амфитеатре по специальным ценам для жителей Кармиэля:
- 21 августа 2023 года - Ошер Коэн и Сарит Хадад.
 - 11 сентября 2023 года - Одая и Насрин.
 - 2 октября 2023 года - Ханан Бен-Ари.

כ.ב. צלמים
צילום מקצועי
לכל מטרה
מגנטים לאירועים
052-2485809 - 📷
054-4971611 - 📷

Вам бы хотелось превратить ваши стихи в песню?
Услышать, как тексты наполняются разнообразием интонаций?
Заказать музыкальное или поэтическое поздравление?
Наполнить свой новый творческий проект стихами и песнями?

Сейчас - это всё возможно!

- Написание музыки и исполнение под гитару ваших стихов.
- Озвучивание прозы, запись аудиокниг.
- Написание на заказ стихов, музыки, запись и исполнение.

Только голос наполняет слова настоящей жизнью!

050-3059062
050-7435866
victor-s@mail.ru

КЕНГУРУ Индивидуальный подход и креативность

Графика Тексты

Реклама Все виды печати

050-7435866

Ведение страниц в соцсетях

ОПТИМИСТ
ИНТЕРНЕТ - ГАЗЕТА ДЛЯ КАРМИЭЛЬЦЕВ И НЕ ТОЛЬКО

Вы можете заказать в нашей газете интервью, статью, рекламное объявление. Мы поможем провести рекламную кампанию вашей продукции и услуг, а также лучшее позиционирование на страницах нашей газеты и в соцсетях.

30.000 читателей еженедельно!

Вы можете поделиться с нами вашими публикациями в рубриках «творчество», «письма читателей» или «актуальные события».

e-mail
optimist-gazeta@mail.ru

СЛОЖНАЯ ЕВРЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ КУКЛЫ БАРБИ

Задолго до ажиотажа вокруг будущей премьеры фильма «Барби» эта кукла была эталоном красоты – популярная бойкая белая улыбчивая американка. Её произвела на свет неудержимая еврейская бизнесвумен Рут Хэндлер, чья семья бежала из Польши – от нищеты и антисемитизма.

Рут Хэндлер родилась в 1916 году в Денвере, младшей из 10 детей. Её отец бежал от призыва в царскую армию и в 1907 году приехал в США. Её мать приехала через год.

По словам Робин Гербер, автора книги «Барби и Рут: история самой известной куклы в мире и её создательницы», именно в еврейской общине Денвера, в 16 лет, Рут познакомилась с Иззи Хэндлером. Она сразу же влюбилась в студента-художника без гроша в кармане.

В 19 лет Рут бросила университет и переехала в Лос-Анджелес, устроившись секретарём на студию Paramount. Иззи последовал за ней. «Она попросила его сменить имя на Эллиот», – рассказывает Гербер, – «она считала, что им будет лучше с американизированным именем».

Супруги не отреклись от иудаизма. Наоборот, помогли основать «Храм Исаяи» в Лос-Анджелесе и жертвовали деньги в фонд United Jewish Appeal. Но прагматичная Рут не забывала, как денверские полицейские остановили её машину, позволив себе оскорбительные антисемитские замечания.

Вопреки уговорам семьи, знавшей, что Эллиот беден, Рут вышла за него замуж. Она продолжала работать в компании Paramount. Эллиот начал в гараже делать из люцита подставки для книг и пепельницы, а Рут азартно их продавала. Они были взаимодополняющими партнёрами: тихий творец, стеснявшийся сделать заказ в ресторане, и отчаянная Рут, по словам Гербер, при первой продаже почувствовавшая себя «как под наркотиком».

Вторая Мировая война поставила бизнес под угрозу, поскольку президент Рузвельт ограничил использование пластмассы. Хэндлеры вместе со своим другом Гарольдом Мэтсоном переключились на производство деревянных фоторамок и мебели для кукольных домиков. Они назвали свою компанию Mattel. В 1946 году Рут Хэндлер стала первым президентом Mattel. Вскоре компания стала производить игрушки и игрушечное оружие. Поскольку конструкторский отдел компании состоял исключительно из мужчин, поначалу игрушки были ориентированы на мальчиков.

Рут наблюдала за играми своей дочери Барбары. В 1950-х продавались только куклы-младенцы, и предполагалось, что девочки хотят играть в дочки-матери. В Швейцарии в 1956 году Рут углядела изящную куклу для взрослых – Bild Lilli. Игрушку, созданную по мотивам соблазнительной героини комиксов немецкого таблоида Bild, задумывали как сексуальный подарок для мужчин. Рут рассматривала её как прототип Барби.

Дизайнеры компании и даже Эллиот отвергли идею



детской куклы-взрослой женщины, заявив, что матери никогда не купят дочерям куклу с грудью. Рут настаивала, и первая Барби в чёрно-белом купальнике и туфлях на каблуках появилась на нью-йоркской ярмарке игрушек в 1959 году.

Многие матери говорили, что кукла слишком сексуальна, но дочери её обожали. Mattel пришла на телевидение, став первой компанией по производству игрушек, разместившей рекламу в диснеевском «Клубе Микки Мауса».

«До этого момента дети видели игрушки только тогда, когда родители давали им в руки каталог. Но когда игрушки стали рекламировать по телевидению, дети стали бегать к родителям со словами «я хочу эту штуку из телевизора», – рассказывает Гербер.

В первый год работы Mattel продала 350 тысяч Барби. В 1961 году компания выпустила куклу-мужчину, назвав его Кеннетом в честь сына Хэндлеров.

Тонкая фигура Барби вызвала в 1970-х негативную реакцию феминисток. «Я не кукла Барби!» – скандировали участницы марша 1970 года. Женские правозащитные группы утверждали, что, будь Барби настоящей женщиной, с такими пропорциями она смогла бы ходить только на четвереньках, а излишняя худоба нарушила бы месячный цикл.

По словам Хэндлер, Барби олицетворяла возможности женщин. Женщины не могли завести кредитную карту на своё имя до 1974 года, а Барби покупала наряды для любой карьеры, олицетворяя будущее: Барби-астронавт появилась в 1965 году, за 18 лет до того, как Салли Райд стала первой американской женщиной, побывавшей в космосе.

В мемуарах «Кукла мечты: история Рут Хэндлер» Рут пишет: «Барби всегда олицетворяла выбор женщины. Даже в раннем возрасте Барби не устраивала роль подружки Кена. У неё была одежда, чтобы начать карьеру медсестры, стюардессы, певицы в ночном клубе».

Но задолго до феминистской дискуссии вопрос об отношении американских евреев к Барби многое рассказал о них самих. Хэндлер создала Барби в 1959 году, когда евреи боролись с концепцией ассимиляции.

Эмили Тамкин, автор книги «Плохие евреи: история американской еврейской политики и идентичности», рассказывает: внезапно они переехали в пригородную

Америку с белым забором – территорию Барби. Подобно культовой моде Ральфа Лорена, еврейского дизайнера, сменившего фамилию на Лифшиц, или – рождественским гимном Ирвинга Берлина, русского еврейского иммигранта, урождённого Израиля Бейлина, Барби парадоксальным образом стала американским идеалом, ассимилировавшим евреев.

Но была ли оригинальная Барби на самом деле еврейкой? Сьюзан Шапиро, автор бестселлера «Барби: 60 лет вдохновения», считает, что да. «Рут просто хотела, чтобы Барби стала её отражением», – говорит Шапиро в интервью, – «Барби должна была быть всеамериканской, и сама Рут действительно ассимилировалась в Америке. Но её семья бежала из Европы из-за антисемитизма».

Кукла не вписывается в рубрику стереотипов о внешности ашкеназов – ведь её первая форма копировала немецкую секс-куклу, «выглядевшую очень гойской», – говорит Гербер. (Барби других рас появились только в 1980-х). Тиффани Шлейн, автор короткометражного документального фильма «Племя» об истории евреев и Барби, сама – светловолосая, голубоглазая еврейка (написавшая сценарий вместе с мужем, которого по счастливой случайности зовут Кен Голдберг). Ей часто говорили, что она «не похожа на еврейку».

Сейчас мы переживаем настоящий ренессанс, когда видим, как по-разному выглядят евреи, и нет никакого общего «внешнего вида», нет никакой единой идеологии», – говорит Шлейн.

Независимо от того, что думают американские покупатели, на Барби навешивают ярлык «еврейки», вводя дискриминационные запреты. В 2003 году она была временно объявлена вне закона религиозной полицией Саудовской Аравии: «Еврейские куклы Барби с их откровенной одеждой и постыдными позами, аксессуарами и инструментами являются символом декаданса извращённого Запада». Иран также неоднократно вводил ограничения на продажу кукол Барби после того, как в 1996 году объявил их неисламскими.

Фильм Греты Гервиг «Барби» по сценарию Гервиг и Ноаха Баумбаха очень ждут. The Hollywood Reporter прогнозирует не менее 70-80 миллионов долларов сборов только в премьерный уикенд 21-23 июля 2023 года.

Подробности о сюжете фильма не сообщаются, но, судя по всему, героини покидают воображаемый мир Барби и попадают в реальный. Роли Барби и Кена исполняют несколько разных актёров, что также, по-видимому, подтверждает всеамериканские корни Барби.

«Люди разных форм и размеров, с разными возможностями, участвуют в этом. Не обязательно быть белым или блондином, чтобы стать Барби или Кеном», – говорит актёр Сими Лю, играющий одного из Кенов.

Шира Ли Бартов, «ХаАрец», Н.Б

ИЛОН МАСК СОЗДАЛ НОВУЮ КОМПАНИЮ В ОБЛАСТИ ИИ



Илон Маск создал новую компанию под названием xAI. Как сообщается на сайте компании, главная цель xAI – «понять истинную природу Вселенной». Новая компания будет заниматься разработками в области искусственного интеллекта. На сайте также сказано, что Маск больше расскажет про работу xAI в трансляции в Twitter в самое ближайшее время.

О том, что Маск зарегистрировал новую компанию в области искусственного интеллекта, со ссылкой на свидетельство о регистрации, писали в апреле The Wall Street Journal и Financial Times. Как сообщали СМИ, Маск хочет

создать конкурента OpenAI, разработчика чат-бота ChatGPT и нейросети для генерации изображений DALL-E.

Для этого он собирает команду исследователей и инженеров из ведущих лабораторий искусственного интеллекта, таких, как подразделение DeepMind AI компании Alphabet, – и уже закупил тысячи графических процессоров от Nvidia. Илон Маск являлся одним из основателей OpenAI в 2015 году, но вышел из проекта в 2018 году.

На странице xAI в Twitter пока только один пост. «Какой самый фундаментальный вопрос, на который пока нет ответа?» – спрашивает компания подписчиков. На сайте xAI говорится, что компания не входит в X Corp Маска, но будет тесно работать с Twitter, Tesla и другими компаниями, чтобы «достичь прогресса в своей миссии».

В штате xAI – разработчики, которые сотрудничали с компаниями DeepMind, Google Research, Microsoft Research, Twitter и Tesla, в том числе занимались разработкой чат-ботов GPT-3.5 и GPT-4 и системы искусственного интеллекта AlphaCode. По данным FT, к X.AI уже присоединился бывший сотрудник DeepMind Игорь Бабушкин и «ещё около полдю-

жины инженеров». На сайте также указано, что компания нанимает на работу исследователей и разработчиков.

В марте Илон Маск вместе с группой экспертов по искусственному интеллекту и руководителей отрасли в открытом письме призвали к шестимесячной паузе в разработках систем искусственного интеллекта, более мощных, чем недавно запущенный OpenAI GPT-4. Авторы письма ссылаются на потенциальные риски для человечества.

В письме, выпущенном некоммерческим «Институтом будущего жизни» (Future of Life Institute) и подписанном более чем 1000 человек, включая Илона Маска, содержится призыв приостановить разработку продвинутого ИИ до тех пор, пока не будут созданы, внедрены и проверены независимыми экспертами общие протоколы безопасности для таких проектов.

В вышеуказанном документе подробно описаны потенциальные риски для общества и цивилизации со стороны конкурентоспособных систем искусственного интеллекта, – в виде экономических и политических потрясений, – а также содержится призыв к разработчикам сотрудничать с политиками над организацией управления и созданием регулирующих органов.

«Детали», Ю.Л.

6 САМЫХ ТОКСИЧНЫХ ПРИВЫЧЕК



Неуважение к чужим личным границам, избегание ответственности – мы часто сами не видим в себе подобные склонности и не можем понять, почему окружающие нас недолюбливают. Если вы постоянно испытываете проблемы в отношениях с людьми – возможно, стоит пристальней присмотреться к себе. Вот некоторые токсичные привычки, которые мешают налаживать гармоничные и конструктивные отношения.

1. Неготовность к честному диалогу.

Мы склонны избегать общения на действительно важные темы. Из-за этого многие серьёзные проблемы остаются нерешёнными. Если же мы не можем уйти от разговора, то часто стараемся зародить у собеседника сомнения и подорвать его уверенность.

2. Избегание ответственности.

Нам очень сложно признавать свои ошибки, и мы часто перекладываем вину на других. Если мы не осознаём, какие проблемы создаём собственным поведением, это мешает расти и развиваться.

3. Неумение извиняться.

Мы искажаем факты, пытаемся выставить себя жертвой или просто невиновными. И даже когда мы уже не можем отрицать собственную ошибку или проступок, предпочтём разорвать отношения с человеком, лишь бы не пришлось извиняться.

Если кто-то пытается призвать нас к ответу за недостойное поведение, мы начинаем агрессивно защищаться, оскорбляемся в ответ на любую критику (даже конструктивную).

4. Склонность к манипуляциям.

Попытки манипулировать другими ради собственной выгоды – типичное токсичное поведение. Такие люди лгут, искажают, преувеличивают или замалчивают факты, стремясь получить желаемый результат. Частая причина этого – стремление создать у других позитивное мнение о себе.

Манипуляция также может заключаться в оскорблениях, подшучивании над «больными местами» другого человека, отказе проявлять поддержку, внимание и заботу, а также газлайтинге – попытке заставить другого человека усомниться в его восприятии действительности и даже собственной

адекватности.

5. Неуважение к чужим личным границам.

Если мы не уважаем границы другого человека, то тем самым лишаем его ощущения безопасности и подрываем его доверие к нам. Игнорируя его нужды и потребности, мы постепенно разрушаем отношения.

6. Ненадёжность.

Никто не совершенен, и каждый иногда оказывается необязательным. Но если вы регулярно нарушаете свои обещания, окружающие, скорее всего, будут очень вами недовольны.

Исследования показывают, что, хотя мужчины и женщины в среднем не отличаются друг от друга по степени надёжности и ответственности, мы склонны более сурово осуждать женщин за проявления необязательности.

Найдя в себе силы для изменений, вы сможете значительно улучшить отношения с окружающими – в первую очередь с самыми близкими людьми. Вот несколько важных шагов к избавлению от токсичных склонностей:

1. Займитесь своим психическим здоровьем и благополучием.

Если вы поняли, что непродуктивные шаблоны поведения нарушают психическое равновесие и отношения с близкими, попробуйте практики осознанности – например, дыхательные упражнения и медитацию. Они могут помочь лучше понять собственные мысли и чувства, которые провоцируют токсичное поведение. Если самостоятельно сделать это не получается, вы можете проконсультироваться с психологом.

2. Будьте готовы искренне извиниться.

Если вы поняли, что поступили несправедливо, лучше всего будет немедленно попросить прощения. Важно показать, что вы готовы нести ответственность за свои ошибки и воспринимать конструктивную критику. Извинения помогают сразу снизить напряжённость в отношениях, а также демонстрируют готовность работать над собой и своими недостатками.

3. Уважайте личные границы.

Если вы осознаёте, что нередко нарушаете чужие границы, попробуйте поставить себя на место этих людей – что бы вы почувствовали, если бы кто-то так бесцеремонно и неуважительно относился к вам, игнорируя все ваши просьбы?

4. Не избегайте ответственности.

Да, признавать свои ошибки может быть тяжело и некомфортно, но это чрезвычайно важное умение. Все мы иногда ошибаемся и, пытаемся переложить ответственность на других, выглядим в глазах окружающих гораздо хуже, чем если бы честно признали свою роль в случившемся.

Чтобы действительно измениться к лучшему, очень важно научиться брать ответственность за своё поведение и за то влияние, которое оно оказывает на нас и окружающих.

КАК БЫСТРО ЗАПОМНИТЬ ЛЮБУЮ ИНФОРМАЦИЮ



Если вам нужно что-то запомнить, ритмично сжимайте и разжимайте в ладони мячик-антистресс. Такой совет, особенно полезный для студентов и пожилых людей, дали учёные.

Статья профессора геронтологии и психологии из Калифорнийского университета Мары Мэтер и её коллег опубликована в журнале Psychology and Aging. В проведённом ими

исследовании приняли участие 109 человек, которых разделили на две группы: в одну вошли молодые люди в возрасте от 18 до 29 лет, а во вторую – пожилые люди в возрасте от 65 до 85 лет.

Участникам предлагали прослушать, запомнить и повторить некую информацию.

При этом одна часть предварительно выполняла простое упражнение – ритмично сжимала и разжимала в ладони упругий мячик-антистресс, – а другая этого не делала.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате выяснилось, что упражнение с мячиком значительно улучшило память участников вне зависимости от их возраста и трудности заданий.

ВЫВОД:

Как установили исследователи, сжатие и разжатие кистей рук повышает уровень физиологического возбуждения – состояния, в котором мозг концентрирует внимание и готовится к поступлению новой информации.

НЕ ДУМАЙТЕ О БЫВШИХ



Развод или расставание с когда-то любимым человеком – огромный стресс. Друзья убеждают выбросить из головы все мысли о нём и не думать о произошедшем. Но от их советов становится только хуже. Почему? Дело в том, что, пытаясь подавлять нежелательные мысли, мы оказываемся во власти «эффекта белого медведя».

В историю мировой психологии белый медведь попал благодаря русскому классику Льву Толстому – точнее, его старшему брату. Будущий писатель жил с братьями в Ясной Поляне. Там мальчишки создали тайное «муравейное братство», одной из целей которого было сделать так, «чтобы люди не знали никаких несчастий, никогда не ссорились и не сердились, а были бы постоянно счастливы».

Для достижения цели нужно было каждый день выполнять определённые задания, самое сложное из которых изобрёл старший из братьев, Николай. Он решил, что для всеобщего счастья надо стать в угол и не думать о белом медведе.

«Помню, как я... старался, но никак не мог не думать о белом медведе...» – напишет через много лет Лев Толстой в «Воспоминаниях».

Намного позже, в 1980-е, эта история привлекла внимание американского социального психолога Даниэла Вегнера. Он поставил ту же задачу перед студентами. Несмотря на понятную инструкцию, участники исследования не просто с трудом подавляли мысли о запретном белом медведе: его образ всплывал в их мыслях с навязчивой частотой.

В ЧЁМ ПОЛЬЗА?

«Эффект белого медведя» (его также называют «эффектом бумеранга» и «эффектом иронического процесса») прекрасно применим и к человеческим отношениям. После расставания с важным для нас человеком мы принимаем сознательное решение избегать мыслей о нём. Однако в итоге мы ещё больше заикливаемся на нём.

Разрыв может быть очень болезненным опытом, сравнимым по шкале стресса со смертью супруга. Даже если вы эмоционально отстранились от партнёра на момент расставания, когда-то вы были сильно привязаны друг к другу, и конец отношений обычно вызывает острое чувство потери.

Интенсивность негативных эмоций зависит от качества и продолжительности отношений, а также от того, что они для вас значили. К примеру, если вы уже были друзьями перед тем, как начался ваш роман, вы ощущаете двойной удар.

Так что же поможет забыть о неудачном романе и выпустить белых медведей на волю?

1. Не запрещайте себе думать о партнёре.

Наилучшая стратегия – переключить внимание на другие вещи, расписать весь день по часам, обязательно выделив время на любимые занятия, и естественным образом заполнить внутреннюю пустоту более приятными мыслями.

2. Избегайте стресса и дополнительной эмоциональной нагрузки.

Стресс снижает наши способности противостоять негативным переживаниям. Не блокируйте соблазны. Просто откладывайте «на потом» желание посмотреть старые фотографии, прогуляться по местам былых свиданий или проверить, не появилось ли на его странице в социальных сетях что-то новое. Сначала на полчаса, потом на несколько часов или дней. Со временем интервалы будут всё больше увеличиваться.

3. Принимайте любые свои мысли о бывшем партнёре.

И одновременно пытайтесь выработать позитивный подход и попробовать отпустить ситуацию. Тут вам очень пригодятся чувство юмора и самоирония.

ГИГАНТСКИЕ СКУЛЬПТУРЫ ЗАХВАТИЛИ МУЗЕЙ-ВОКЗАЛ В БЕРЛИНЕ



Огромный выставочный зал берлинского музея Гамбургер-Банхоф представляет собой внушительное пространство. Именно здесь дизайнер Ева Фабрегас дала волю своему воображению. И результат

впечатляет даже видавших виды ценителей арта.

Главные залы Музея современного искусства Hamburger Bahnhof в Берлине раньше были залом ожидания на вокзале. Сейчас это – одна из крупнейших выставочных площадей в Германии. Уроженка Барселоны Ева Фабрегас сделала попытку (и весьма успешную) в покорении этого пространства. Около 70 надувных красочных скульптур – некоторые на полу, другие ползут по стенам к потолку, покоряя пространство. «У меня есть способ работы, который для меня во многом зависит от моих ощущений. Мои знания и процесс обучения исходят больше от кожи и тела, чем от моего рационального ума», – рассказывает о своём творчестве Фабрегас. Фантазийные скульптуры Фабрегас – её понимание того, что удовлетворение желания глубоко зависит от нашей неспособности потрогать, ощутить или почувствовать то, чего мы так сильно желаем, остаётся в основе этих работ.

Первая персональная выставка дизайнера состоялась в

2019 году в Kunstverein Munich, она называлась «Те вещи, которые могут рассказать ваши пальцы» и стала кульминацией исследования тактильного звука, в ходе которого были представлены крупномасштабные бугристые скульптуры, резонирующие на разных частотах и ревербирующие басовые партии, прокачиваемые через произведения через серию сабвуферов, как если бы они были подключены к звуковой машине жизнеобеспечения.

Фабрегас родилась в Барселоне в 1988 году. Она изучала изобразительное искусство в Барселонском университете, а затем в Колледже искусств Челси в Лондоне. Она выставлялась в Барселоне, Лондоне, Мюнхене и Генте, но выставка в Гамбургском вокзале на данный момент является её крупнейшим проектом.

«Она создала 70 скульптур специально для этой выставки. И вы переноситесь в мир, который находится между человеческим, нечеловеческим, технологически созданным. Это очень органично. Вы понимаете, что эти скульптуры не полностью статичны, они дышат», – рассказывают организаторы проекта. Биоморфные скульптуры превращают архитектуру станции музея, характеризующуюся промышленными железными балками, в органически выращенное пространство.

Выставка «Ева Фабрегас. Devouring Lovers» продлится до 7 января 2024 года.

Lada Baumgarten

БОИ БЕЗ ПРАВИЛ ДЛЯ МИЛЛИАРДЕРОВ В КОЛИЗЕЕ



22 июня глава корпорации Meta, Марк Цукерберг, принял вызов Илона Маска выяснить отношения на ринге. Спровоцировало это агрессивное предложение намерение

Цукерберга запустить приложение, готовящееся стать главным конкурентом Twitter, которым с прошлого года владеет Маск. Поединок обещает стать самым просматриваемым в истории. Поступило даже предложение провести этот бой века в Колизее. Тем временем ссора миллиардеров продолжает набирать обороты...

Илон Маск приобрёл Twitter прошлой осенью. Ни одна из подобных платформ не имела такого успеха, кто бы ни являлся её автором. Так было до тех пор, пока Цукерберг не запустил две недели назад Meta's Threads. Его сразу окрестили убийцей Twitter, а количество скачиваний за два дня перевалило за 70 миллионов. Излишне говорить, что Илон Маск был чрезвычайно этим недоволен. Его компания сразу подала в суд за «незаконное использование коммерческих секретов Twitter и другой интеллектуальной собственности».

Тем временем напряжённость между Маском и Цукербергом только растёт. Маск публично обвинил Meta в грязной игре. «Конкуренция – это хорошо, мошенничество – нет», – написал он недавно. Илон и до этого часто не совсем коррек-

тно отзывался о Марке, совершенно забывая о том, что этот человек разбогател на том программном обеспечении, которое Маск, по-видимому, считает ничем не примечательным. Он постоянно оскорблял владельца Meta в соцсетях. Недавно буквально бросил ему вызов на бой без правил.

Марк Цукерберг никогда не выходил за рамки приличий при выяснении отношений с конкурентом. Он был неизменно корректен. На поединок согласился без лишних слов. Мать Илона поспешила заявить, что никакого боя не будет. Сын сразу же опроверг её заявление и сказал, что уже начал тренировки. Поединок между двумя знаменитыми миллиардерами обещает стать самым просматриваемым в истории. Илон Маск заявил, что он может пройти в Колизее. В свой 51 год он, безусловно, имеет огромное преимущество в габаритах. Кроме того, он закалён участием в уличных драках в своей бурной молодости, которая прошла в ЮАР. 39-летний Цукерберг намного уступает в весе, но при этом тоже не лыком шит. Он является бойцом ММА и уже выигрывал турниры по джиу-джитсу. Недавно он прошёл изнурительное многоборье Murph Challenge менее чем за 40 минут и стал победителем.

Если это историческое сражение будет показано в прямом эфире, то у него есть все шансы затмить абсолютно любую спортивную трансляцию. Букмекеры тоже не останутся в стороне. И не столь важно, кто в итоге выйдет победителем. Зрелище обещает быть воистину незабываемым.

ФРАНЦУЗСКИЙ ХУДОЖНИК САУРЕ НАПИСАЛ КАРТИНУ НА ВЫСОТЕ 2000 МЕТРОВ



Работа французского художника Saure, известного во всём мире своими монументальными произведениями искусства, изображающая ребёнка и пожилого человека, появилась на высоте более

2000 метров над уровнем моря в северо-западном итальянском регионе Аоста.

Saure добавил итальянские Альпы в свой длинный список огромных холстов. Французский художник-самоучка известен тем, что рисует на лужайке штаб-квартиры ООН, а также в отдалённых уголках мира, таких, как плавающая деревня в Бенине. Однако на этот раз он выбрал зелёные склоны Монблана, чтобы зарисовать ребёнка и пожилого человека.

«Идея состоит в том, чтобы навести мосты между поколениями», – говорит художник. «Важность наведения мостов между пожилым человеком, который для меня олицетворяет мудрость, опыт, и молодёжью, которая олицетворяет

будущее и полна невинности, и так далее. Я думаю, что это просто послание созерцания природы».

Художник создал этот вид искусства в 2012 году, когда понял, что «старомодные граффити» можно растворить в загрязнении нашего современного общества. Он приблизил своё искусство к природе и придал ему нужный размер, некоторые из его работ достигают 10000 квадратных метров. Используя стопроцентно биоразлагаемую краску, он продолжает создавать сообщения о солидарности, решая острые проблемы, такие, как миграционный кризис в Европе и пандемия Covid. В 2018 году он создал арт-объект в поддержку ассоциации SOS Mediterranean в самом центре Женевы, который, как сообщается, посмотрели 120 миллионов человек.

После этого замечательного успеха Сайп приступил к реализации глобального проекта в 2019 году. Его цель – символически создать самую большую человеческую цепочку в мире, воссоздав одни и те же произведения искусства в более чем 30 городах.

Lada Baumgarten

ДЕРЕВНЯ-ПРИЗРАК



В пустыне неподалёку от городка Аль-Мадам находится крошечная деревня-призрак, затерянная в песках. Она представляет собой давно заброшенные и поглощённые дюнами два ряда разноцветных домов с мечетью. В том, как природа захватила эти старые покинутые постройки, есть что-то поэтическое и одновременно жуткое.



Ржавые железные ворота ведут во дворы домиков с красочными сине-зелёными комнатами, украшенными керамической плиткой и обоями. Все помещения засыпаны испещрёнными следами скорпионов горами песка, иногда доходящими до середины высоты стен.



Местная легенда гласит, что выгнали жителей из деревни джинны – сверхъестественные существа, которые, как верят арабы и мусульмане, обитают в невидимом для людей параллельном мире. Поселение было построено в 1970-х, проживали в нём представители племени аль-кутби, однако просуществовать долго деревне было не суждено.

Хотя это странное и тихое место действительно кажется



населённым привидениями – на самом деле изгнала жителей из домов наступающая пустыня, а отнюдь не злые духи. Сегодня этот маленький затерянный посёлок Аль-Мадам местные жители называют «старой деревней», «деревней-призраком» или «похороненной деревней». Некоторые здания теперь полностью находятся внутри дюн и имеют окна на крыше, поэтому следует быть внимательными, наступая на песок.

Lada Baumgarten

«МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: СМЕРТЕЛЬНАЯ РАСПЛАТА. ЧАСТЬ I»



Некий искусственный интеллект угрожает безопасности планеты и начинает контролировать все глобальные системы. Державы и спецслужбы настораживаются, но быстро понимают суть: обладание «Суцим» даёт бесконечную власть над миром, поэтому оперативные сотрудники и преступные самозванцы пускаются в погоню за желанным объектом. Решение вопроса

– в поиске пары ключей, куда также увязалась команда Итана Ханта (Том Круз) с помощником Бенджи (Саймон Пегг) и техником Лютером (Винг Реймс). Помимо агентов (Шей Уигэм), заинтересованных в провале Ханта, в авантюру вплетается загадочная Грейс (Хейли Этвелл) и целая группа психопатов-террористов во главе с мутноватым Гэбриелом (Эсай Моралес).



Как-то в интервью Том Круз сказал, что для него нет невыполнимых миссий. Морщины подвигу не помеха: на 62-м году актёр уверенно продолжает испытывать судьбу и бросать вызов силам гравитации. Как выяснилось, после покорения Бурдж-Халифы, убойных погонь на мотоциклах и эквилибристки на воздушном транспорте ещё есть куда стремиться – адреналиновый наркоман всегда найдёт способ вштыриться. Итан Хант – герой нашего времени, и рискнём предположить, что уже единственный: у Индианы Джонса только состоялся последний крестовый поход, а крейговского Джеймса Бонда ещё пару лет назад решили трагично отправить в отставку. Тем временем Хант продолжает спасать мир от новых витков холодной войны, разгула международного терроризма и зазнавшихся гениев в подковёрных играх спецслужб. Креативный дуэт МакКуорри и Круза ожидаемо повышает ставки: теперь дружный отряд агентов противостоит искусственному интеллекту, контроль над которым определит властителя мира (об этом только и фантазировать на фоне творческих успехов ChatGPT). Бюджет «Миссии» закономерно вырастает, а седьмое приключение обстоятельно делится на две части – чем теперь не эпическая сага?

Седьмая «Миссия: Невыполнима» – не просто высокооктавный технотриллер с сверхсовременными наворотами



(девайсы будущего, ноу-хау с силиконовыми масками и так далее). Скорее наоборот: через злободневный научно-фантастический сюжет лента галантно стучится к прародителям – Альфреду Хичкоку и его шпионским триллерам. Например, здесь очень бойко ссылаются на «39 ступеней»: пристёгнутые наручниками Том Круз и Хейли Этвелл комично увиливают от римской полиции и спецслужб, примерно как Роберт Донат и Мадлен Кэрролл 80 с лишним лет назад. Есть драка на крыше поезда – железобетонный троп любой шпионской классики, почти прямой мостик к 1996 году и Брайану де Пальме, с которого началась кинофраншиза. Седьмая часть по-прежнему несётся со скоростью локомоти-



ва, но в этот раз ещё элегантнее и старомоднее. МакКуорри – режиссёр в свободном полёте, работает с Крузом по старой схеме: трюк – это кости, а сюжет – мышцы, которые можно нарастить (на такую инверсию способны разве что авторы «Миссии»), обставляя каскадёрские выходы Круза изобретательными усложнениями. Однорукое вождение малогабаритного Fiat по улицам Рима, прыжок со скалы на мотоцикле (к нему актёр готовился целый год, назвав своим опаснейшим трюком) и карабканье по падающему в пропасть поезду – в общем, за повышенный сахар в крови вы знаете, кого благодарить.

Но причина нескончаемой радости не только в том, что седьмая «Миссия» – высококлассный киноуглевод. Пока агенты собирают ключи, МакКуорри целно и с умом организует свой конструктор: экшен – только лучший, дать место лирике и сантиментам – пожалуйста, но в меру (достаточно флешбэков и одной трагической перестановки в сюжете), раскрыть злодея – обязательно, только не забывая о правильных пропорциях. Равноправие в сюжете – сделано: вот вам маскулинные агенты и боевитые агентши, умные



специалисты и изворотливые femme fatale. Больше шпионских перипетий, а не дуболомного экшена – есть: действие закольцовано в ряд хитроумных секвенций с кошками-мышками, маскировками и передачей ключей из рук в руки.

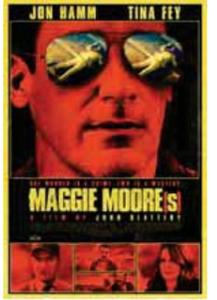
Иначе говоря, новая «Миссия» – хорошо темперированный блокбастер, который не допускает осечек и активизирует все центры удовольствий. Если Брэд Берд, допустим, в четвёртом фильме начал переворачивать концепцию франшизы, то



МакКуорри с Крузом просто довели эти реформы до совершенства. Из шпионского триллера «Миссия» превратилась в искусство чистой эквилибристики, в затейливый цирковой номер, во многом поставивший на злобу дня вопрос: резонно ли считать Тома Круза актёром? Или, быть может, он уже лет десять как каскадёр, с каждой трюковой идеей отнимающий рабочие места у коллег? Не так уж важно – главное, жить с чувством облегчающей надежды, что Итан Хант всегда нажмёт на кнопку «стоп» за пару секунд до того, как взорвётся мир.

«МЭГГИ МУР(Ы)»

Снимая чёрные комедии, режиссёры в основном орудуют приёмами, найденными ещё стариной Хичкоком. Продвинутые используют более современные находки, породив целый поджанр фильмов, которые принято называть «тарантиноидами». И лишь немногие отваживаются ступить на скользкую дорожку братьев Кознов. Одним из таких храбрецов стал Джон Слэттери, снявший чёрную комедию «Мэгги Мур(ы)».



Итак, маленький тихий городок, затерянный в пустыне где-то на юго-западе США, потрясён убийством некой Мэгги Мур (Мэри Холланд). Больше всех удивлены шеф местной полиции Джордан Сандерс (Джон Хэм) и его помощник Редди (Ник Мохаммед) – ведь совсем недавно в городе убили женщину с таким же именем! А началось всё, как водится, с ерунды: мелкий мошенник Джей Мур (Мика Сток) забыл дома конверт с запретными фотками, который должен был передать своему поделельнику Томми Ти (Дерек Баско).



Фотки нашла жена Джей по имени Мэгги (Луиза Краузе) и пригрозила заявить в полицию. И тогда Джей обратился к специалисту по решению проблем Коско (Хэппи Андерсон), чтобы тот вежливо объяснил его жёнушке, что закладывать мужа копам нехорошо. Однако зрителю достаточно одного взгляда на этого «решалу» – аутичного рыжебородого громилу, да ещё и глухонемого – чтобы сразу понять: идеальный план уже полетел в тартарары, и трупами двух злосчастных Мэгги Мур(ов) дело явно не ограничится...

Первый же титр картины отсылает зрителя к началу чёрной комедии «Фарго». Так что фильм изначально не претендует на оригинальность, стремясь по возможности удачно воспроизвести стиль прославленного режиссёрского тандема. Можно поворчать, что картине не хватает философской глубины, присущей фильмам братьев Кознов, однако делать этого совсем не хочется. У Джона Слэттери в его всего лишь втором режиссёрском кинопроекте (вообще-то он актёр, известный по сериалу «Безумцы») и роли папы Железного Человека) получилось создать достойное кино в стиле «большая заварушка в маленьком городке», насытив действие россыпью маленьких, но точных и порой уморительно смешных деталей.



добавлена удачная романтическая линия: ведя расследование, шеф Сандерс знакомится с Ритой Грейс (Тина Фей), соседкой Джей и Мэгги Мур. В затрапезном городишке, где мужа и жёны не желают слышать друг друга, а любовь заменяется сексом по дружбе, неуверенное сближение двух немолодых и побитых жизнью людей смотрится не менее интересно, чем криминальная интрига. И когда в финале эти две линии ожидаемо сходятся воедино, напряг такой, что хочется грызть подлокотники кресла!

И коль скоро у нас тут всё-таки хотя и чёрная, но комедия, то добро, пусть и не без потерь, победит. И злодеи получат по заслугам. А большой куш (куда ж без него!) сорвёт лоховатый лузер, который хоть и не противился злу, но в нужный момент смог сделать правильный выбор.

Эрик М. Кауфман, "Петербургский телезритель"



ИРИНА КИЛЬФИН – профессиональная певица, лауреат международных конкурсов, поэт-песенник, композитор, член союза израильских композиторов «АКУМ».

Исполняет песни собственного сочинения, которые звучат на международных радиостанциях, выпустила 4 авторских альбома, а также либретто к мюзиклу. Написала более 60-ти авторских песен в разных стилях.

Теле- и радиоведущая, журналист, диктор и актриса по озвучиванию американской студии «Universal Pictures».

Участвовала в озвучивании всех фильмов про Барби (несколько главных героев), голос Ракель в мультсериале «Барби в доме мечты», является голосом нескольких главных героев в мультсериале «Удивительные приключения Гамбла», а также голосом главной героини в сериале «Кунг-фу Панда».

Кто я?

Кто я? Я чувствую себя каплей, сорвавшейся с неба.
 Куда-то падаю. Направление мне бы...
 Ощущение гравитации фантастическое!
 И это сознание мистического:
 Со скоростью света, я лечу всё быстрее и быстрее,
 какая же это лёгкость!
 Всё закручивается, теряется чёткость.
 Восприятие затуманивается.
 Окружающая действительность расслаивается.
 А может, я попала в облако
 и поэтому плохо вижу, что происходит вокруг?
 Совсем не боюсь, что вот-вот, разобьюсь,
 Если не встречу чьих-нибудь рук...

Мягких и нежных, дающих надежду
 На выживание.
 Как это круто, когда с высоты, на скорости, несмотря на
 расстояние,
 Стремительно приближаешься...
 К чему? К концу или к началу?
 Идёт проверка на прочность твоему внутреннему
 потенциалу.
 Твоей силы воли, позиции,
 проверяются границы и
 Самое главное, не струсить, потому что свернуть не
 можешь.
 Греет мысль, что, если что-то случится, ты уже путь
 проложишь.

Падаешь прямо, иначе невозможно
 Ты хоть и капля, но на душе тревожно.
 Или, всё-таки, есть надежда на что-то такое
 Важное, мощное, большое,
 что сможет перевернуть всё наизнанку?
 Сердце выстукивает морзянку.
 Предательски перехватывает дыхание.
 Ничего себе, расстояние!
 Вот это я забралась! Слово смогла дойти до вершины
 Эвереста!
 Высоко, удивительно ярко и страшно от этого квеста.
 Все говорят, что подняться – это полдела.
 Спуститься намного сложнее, особенно, если душа
 замёрзла, обледенела.
 И тогда капля становится белой льдинкой.
 Колючей и острой крупинкой.

Если капля намочит, то льдинка порежет.
 Так кто я? Капля или льдинка?
 Или половинка на половинку?
 Зависит от обстоятельства.
 Для кого-то я нежная и добрая,
 Но, если столкнулась с предательством,
 Рву намертво. Я злопамятна.
 Вычёркиваю из жизни, сделать больно у них нет шанса.
 Научена: предатели предадут снова. Не дам им аванса.
 Переживаю и плачу: я же не каменная.
 Всё принимаю близко к сердцу,
 но становлюсь постепенно, словно бумага пергаментная.
 Прозрачная, но это обман. Защита от будущих ран.

Не боюсь обжечься, знаю, что смогу выстоять.
 Это жизненный опыт. Раньше удавалось некоторым меня
 высмеять.
 А сейчас мне всё параллельно, неинтересно:
 Пусть говорят, обижают: это чудесно!
 Это закон успеха: о тебе вспоминают, если ты чего-то, да
 стоишь.

Значит, ты завистников беспокоишь.
 Значит ты выделяешься, а многим это мешает.
 Надо радоваться, если кто-то тебя обсуждает,
 Если разбирают по косточкам, сплетничают,
 За твою спиной секретничают.
 Иногда всё открывается неожиданно:
 Думал, что к тебе относились уважительно,
 Но действительность неутешительна.

Люди так устроены: мало кто радуется твоим успехам,
 Со стороны кажется, что всего достигаешь играючи, со
 смехом.
 Мало кто знает, чем ты жертвовал, чего лишился,
 Сколько было положено сил, как ошибался,
 Набивал синяки и шишки немеряно.
 Сколько было найдено и потеряно.
 Как нуждался от близких своих понимания.
 Как накрывает депрессия, а порой отчаяние.

И борьба с собою: а стоит ли рыпаться?
 Может всё бросить уже, когда начинает ломаться и
 сыпаться?
 Может идти по пути наименьшего сопротивления?
 Есть профессия, есть опыт, умения.
 А амбиции и желания
 – это лишь мечтания.
 Не все могут подняться в гору и дойти до вершины.
 Легко себя уговаривать, что есть на это причины.
 Любая неудача, ищем виновных.
 Так проще, так спокойнее, и нету затрат огромных.

.....
 Я тут подумала и решила:
 Ну какая же я капля? Я бурный поток, я сила!
 И почему я должна падать с неба? А?
 Сравнение с каплей нелепо.
 Да!

Точка

Этот город слишком велик.
 И никто не может меня разглядеть.
 Я, как маленькая точка,
 Которую можно стереть
 в один клик.

Мой внутренний мир, кого он волнует, когда всё напоказ:
 все части тела, не должно их прятать, оставлять без дела.
 То, что природой создано, давно уже познано,
 это пресно и неинтересно.

У девушки грудь нулевого размера – это смешно и
 немодно.
 Узкие губы, нет, ни за что, целоваться же неудобно!
 Рамки, условности, вбиваются намертво:
 Стандарты на всё, особенно на интимное.
 Всё, что твоё от природы, теперь нелегитимное.

Будь в тренде, слышишь, не выделяйся из массы!
 Будь стандартным, даже, если ты другой расы:
 негроидной, европеоидной, особенно монголоидной.
 Толерантность с нами шутит, внутри мы совсем
 нетерпимые,
 мы злые и агрессивные.

С виду овечки, никто не держит над нами свечки.
 Высказываемся шёпотом, только доверенным и
 проверенным,
 А на публике мы мягкие и пушистые,
 Добрые и лучистые.

Но, не дай Бог, ситуация выйдет из-под контроля,
 Мир переворачивается, становится полем боя.

Спадают маски, меняются краски
 из цветного всё превращается в чёрно-белое,
 а иногда в красное.
 Когда в красное, то это страшно и больно.
 Зрители недовольны:
 помните, мы мягкие и пушистые,
 заботливые и сострадательные.
 Для вида старательные.

А в душе мы ленивые, с виду неприхотливые.
 Хочется многого, хочется быстро.
 Хочется всего и сразу, без заморочек,
 Чтобы не тратить силы.
 Запросы стандартные:
 Машина премиум-класса, поближе к морю, большая вилла.
 Цели выбраны, цели поставлены
 они притягательны.

Есть некоторые, которые всё делают сами:
 Не попросят у папы, не обратятся за помощью к маме.
 Миссия выполняема, если умеешь жертвовать
 Временем и весельем, бесцельным общением.

Годы вложений в себя и обучения, но они не напрасны.
 Все говорят:
 «Ты удачливый, ты такой уникальный, такой классный,
 Неужели всё сам, без помощи?
 Не верим, не верим!
 Никто не подставил подножку,
 Не захлопнул перед носом двери?
 Да разве такое бывает?
 Все ведь только болтают и обещают,
 Никто ничего не делает и не выполняет!»

Да, такие крайности!
 Иногда распирает от жалости.
 Но это лучше, ежели распирает от важности!
 Когда сам на себя водружаешь корону.
 Когда уверен, что все тобой восхищаются, восторгаются!
 Лучше медленно подниматься, стараться, но не сдаваться.

Такие мысли сумбурные, не очень гламурные,
 Потому что надо спать ночью.
 И не ворочаться с боку на бок,
 Не бросать в кота, беззаботно храпящего, тапок.
 Выключить телефон, все электроприборы,
 Чтобы спать не мешали своим светом.
 Не лезть по ночам в Гугл за ответом
 На вопросы совсем незначительные, обременительные,
 Которые не расслабляют, не усыпляют, лишь напрягают.

И поэтому начинаешь опять домысливать,
 Толк во всём выискивать и понимать, что
 Этот город слишком велик.
 И никто не сможет меня разглядеть.
 Я, как маленькая точка,
 Которую можно стереть
 в один клик.

