



ОПТИМИСТ

ИНТЕРНЕТ - ГАЗЕТА № 292

Мир принадлежит оптимистам, пессимисты – всего лишь зрители

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МОЖНО БУДЕТ ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНО



бакалавриата со второго года обучения и магистрантам с первого года обучения.

Ожидается также, что Университет имени Бен-Гуриона объявит о снижении на 50 процентов платы за обучение для получения сертификата преподавателя. Университет предоставит стипендии студентам, которые будут получать педагогическое образование одновременно с обучением по программам бакалавриата и магистратуры.

С 2020 года Еврейский университет реализует аналогичную программу, в рамках которой студенты, получающие

Ожидается, что из-за нехватки преподавателей в системе образования другие вузы присоединятся к Тель-Авивскому университету и проинформируют своих студентов об отмене платы за обучение на курсе для получения сертификата преподавателя или о её значительном снижении.

Тель-Авивский университет недавно объявил, что он позволит студентам бакалавриата и магистратуры по всем учебным направлениям бесплатно учиться для получения сертификата преподавателя. Программа была одобрена в попытке отреагировать на снижение спроса на педагогическое образование и нехватку учителей.

Теперь Университет имени Бар-Илана объявил об аналогичной программе, в рамках которой педагогический факультет вуза будет предлагать бесплатное обучение для получения сертификата преподавателя, начиная со следующего учебного года. Программа будет предложена студентам

степень бакалавра в области образования и сертификат преподавателя, получают 50-процентную скидку на обучение.

Хайфский университет в прошлом учебном году начал предлагать бесплатный курс для получения сертификата преподавателя студентам, обучающимся на степень магистра.

Он также предлагает студентам бакалавриата бесплатно получать педагогическое образование в первый год обучения и с 50-процентной скидкой – во второй год.

Сегодня большинство будущих учителей учится в педагогических колледжах, требования к поступающим в которых ниже, чем в университетах. По данным Центрального статистического бюро, только 10 процентов выпускников педагогических направлений в 2020 году были выпускниками вузов, 57 процентов – выпускниками колледжей.

TheMarker, E.A



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

КАРМИЭЛЬ СЕГОДНЯ

О ЧЕЛОВЕКЕ, ЧЕЛОВЕЧНОСТИ И БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ...



моём городе нет приюта для бездомных животных – ни временного, ни постоянного содержания. Максимум, что делалось в этом направлении – стерилизация бездомных кошек. Но всё меняется – и в данном случае к лучшему...

Мэр Кармиэля, избранный пять лет назад, Моше Конинский, тоже любит животных и понимает, насколько это важно в первую очередь для нас самих же – заботиться о слабых и беззащитных. Бездомные кошки, собаки, ни в чём не виноватые, без права выбора, зачастую никому не нужные, – но именно забота о них делает нас настоящими Людьми.

Все собаки, которые жили и живут дома у мэра и его детей, были взяты в приютах или у волонтеров. В том числе и красавец доберман по имени Дуби, – он появился в доме три года назад, в совсем непростой период «короны». До усыновления он пережил тяжёлое насилие – у него были сломаны лапы, хвост купировали без операции, много сил и любви ушло на его реабилитацию. Зато сейчас это – весёлый дружелюбный пёс, играющий с детьми.

Продолжение на стр.2

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 логичное 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

Продолжение.
Начало на стр.1

О ЧЕЛОВЕКЕ, ЧЕЛОВЕЧНОСТИ И БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ...



Примерно в тот же период был назначен и новый городской ветеринар Адам Бекер, который до этого был офицером ЦАХАЛа. Первое, что он сделал на своём посту – добился увеличения ассигнований на стерилизацию бездомных кошек и замену используемых операционных ниток на более качественные, что предотвратило многие воспалительные



процессы у оперируемых животных.

Следующим шагом стало создание небольшого приюта для собак и кошек. В феврале 2022 года впервые в городе открылись свои «кальбия» и «хатулия». Да, пока совсем

небольшие, с десятками проблем, которые ещё предстоит решить, но... Но за прошедший год им удалось спасти – и найти новый дом 183 собакам! И это совсем не весёлые счастливые щенки с открыток, а большие собаки, пережившие насилие, участвовавшие в собачьих боях – несчастными и изуродованными их забирают из соседних кфаров и привозят в кармиэльскую «кальбию», чтобы попытаться дать второй шанс. Кстати, каждую неделю в газете «Коль Кармиэль» печатаются фотографии собак и кошек из нашего приюта. И ещё один факт, о котором мне рассказал городской ветеринар, – несмотря ни на какие сложности, они не усыпили ни одно животное не по медицинским показателям.

Так же была обновлена и переоборудована ветеринарная



операционная, в которой в 2022 году стерилизацию прошли примерно 1200 бездомных кошек. В приюте и по городу ветеринарной службе помогают десятки волонтеров. К счастью, у нас в городе оказалось много небезразличных людей! И мне очень хочется верить, что со временем этот небольшой приют превратится в настоящий центр спасения бездомных животных.

Если вы хотите помочь в качестве волонтера, взять животное из приюта, а также по любым другим вопросам, связанным с работой городской ветеринарной службы – обращайтесь по телефону 04-8274658.

НОВАЯ СОЦСЕТЬ ЦУКЕРБЕРГА ТЕРЯЕТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Социальная сеть Threads, являющаяся конкурентом Twitter, уже потеряла 70% активных пользователей с пика, зафиксированного 7 июля, через два дня после запуска. Как пишет The Wall Street Journal со ссылкой на аналитиков из Sensor Tower, 7 июля у Threads было 44 миллиона ежедневно активных пользователей, в среднем они проводили в сети 19 минут. По состоянию на 21 июля в соцсети всего 13 миллионов пользователей, которые проводят там в среднем четыре минуты.

Сеть микроблогов Threads была запущена корпорацией Meta 5 июля. За первые после запуска пять дней её скачали 100 миллионов пользователей. И это несмотря на то, что приложение не вышло в ЕС из-за опасений по поводу соблюдения местных правил о конфиденциальности данных.

У конкурента Threads, сервиса микроблогов Twitter – 1.3 миллиарда аккаунтов, но только 368.4 миллиона из них – активные пользователи.

Естественно, число записавшихся в первые дни не являлось индикатором успеха соцсети в целом, о чём и говорят данные о падении активности пользователей. Во многом

всплеск интереса пользователей к новой сети в первые дни объяснялся тем, что Threads создана на базе Instagram, из последней пользователи могут перенести личные данные, аватар и подписки. Эксперты называли интеграцию соцсетей одним из преимуществ Threads – число пользователей Instagram достигло 2 миллиардов прошлой осенью.

В аннотации к сервису указано, что Threads – текстовое приложение для общения в Instagram. Это «место, где сообщества собираются вместе, чтобы обсудить всё, – от тем, которые волнуют сегодня, до того, что будет в тренде завтра». Приложение функционирует аналогично Twitter – содержит текстовые сообщения, которые можно лайкать, комментировать их и делиться ими. Пользователи Threads могут использовать свои учётные записи в Instagram, сохранив имя пользователя.



«Детали»

ЕСТЕЕ LAUDER ПОДВЕРГЛАСЬ ХАКЕРСКОЙ АТАКЕ

Estée Lauder, американский многонациональный производитель престижных средств по уходу за кожей, косметики, парфюмерии и средств по уходу за волосами, подвергся хакерской атаке. Компания зафиксировала несанкционированный доступ к ряду своих систем в рамках продолжающегося инцидента в области кибербезопасности, говорится в пресс-релизе компании.

Estée Lauder полагает, что третье лицо получило данные из её систем и пытается установить характер и объём этих данных. После выявления инцидента компания превентивно отключила некоторые из своих систем и начала расследование при участии сторонних экспертов. Также компания поддерживает связь с органами охраны правопорядка.

Пока неизвестно, кто стоит за хакерской атакой и какие данные были похищены. Возможно, хакеры могут использовать украденную информацию для шантажа, вымогательства или продажи на чёрном рынке. Это не первый случай, когда Estée Lauder сталкивается с утечкой данных.

30 января 2020 года специалист компании Security Discovery Джереми Фаулер рассказал, что ему удалось обнаружить в открытом доступе парфюмерно-косметической компании Estée Lauder незащищённую базу данных, содержащую в общей сложности 440.336.852 записи.

База данных содержала самую разную информацию, включая журналы аудита (с большим количеством адресов электронной почты в каждом); журналы производства, ошибок, CMS и промежуточного ПО (middleware); электронные адреса пользователей в виде простого текста; внутренние email-адреса компании (домен @estee.com). Но никаких данных о платежах или конфиденциальной информации о сотрудниках в базе не было.

Ссылки на отчёты и другие внутренние документы Estée Lauder тоже были обнаружены экспертом наряду с такими деталями, как IP-адреса, порты, пути и данные хранилищ. То есть в открытом доступе оказались потенциально полезные для киберпреступников данные, которые могли бы проникнуть в сеть компании.

Это не первый случай хакерской атаки на косметические компании в текущем году. В марте хакеры атаковали компанию L'Oreal, похитив данные о продажах и маркетинговых акциях. В апреле злоумышленники взломали сайт компании Sephora, украв личные данные и данные о покупках клиентов. Эксперты считают, что косметическая индустрия – привлекательная цель для хакеров из-за большого количества данных о клиентах и высокой конкуренции на рынке.

«Детали», ЮЛ

ОПРОС «МААРИВА»

После нескольких недель, в течение которых партия «Ликуд» лидировала в опросах, «Государственный лагерь» вновь набирает силу до 29 мандатов и обгоняет «Ликуд», который остается с 28 мандатами. Об этом свидетельствуют результаты опроса, опубликованного 21 июля в «Маариве».

Согласно опросу, «Еш атид» набирает 17 мандатов, ШАС – 9, «Еврейство Торы» – 7, ХАДАШ-ТААЛ – 5, «Еврейская мощь» – 5, МЕРЕЦ – 5, «Религиозный сионизм» – 5, НДИ – 5, РААМ – 5. Партии «Авода» и БАПАД не преодолевают электоральный барьер.

В целом на этой неделе положение блоков осталось неизменным: 66 мандатов у оппозиции против 54 у коалиции. Опрос также показывает, что большинство израильтян недовольны тем, как полиция действовала в отношении демонстраций и протестов в последние дни. 33% заявили, что полиция применяет меньше силы, чем необходимо, 29% – что применяется больше силы, чем необходимо. 28% считают, что силы применяются столько, сколько требуется. Респондентов также спросили о том, какой ущерб, на их взгляд, нанесёт судебная реформа отношениям между Израилем и США. 35% считают, что очень большой ущерб, 18% ответили, что отношениям будет нанесён некоторый ущерб, 8% оценили возможный ущерб как небольшой, а 26% заявили, что вообще никакого ущерба не будет.

«Детали»

7 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЛУЧШЕ

Иногда мы чувствуем себя несчастными и опустошёнными без видимых на то причин. У нас нет ни сил, ни желания делать что-либо, и мы удивляемся, как другие умудряются всё успевать. Эксперт по здоровому образу жизни подсказывает семь способов справиться с апатией и изменить жизнь к лучшему.

Все мы хотим найти один универсальный способ стать счастливее, активнее и здоровее. К сожалению, его не существует. Однако каждый день можно делать один небольшой шаг к тому, чтобы почувствовать себя лучше, избавиться от усталости и начать жить полной жизнью.

1. СТАНЬТЕ ВЕЧНЫМ ДВИГАТЕЛЕМ.

После курения ожирение – самая частая причина рака, поэтому сделайте физическую активность неотъемлемой частью повседневной жизни. Летом катайтесь на велосипеде, зимой – на коньках и лыжах. В любое время года занимайтесь скандинавской ходьбой. Больше гуляйте и ходите пешком.

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице вместо лифта, выходите на одну остановку раньше из общественного транспорта и идите пешком, паркуйтесь на самой дальней части парковки гипермаркета, несите пакеты с покупками в руках вместо того, чтобы воспользоваться тележкой, регулярно устраивайте генеральные уборки дома – словом, придумывайте любую физическую нагрузку. Главное, не сидеть на месте.

2. МЕДИТИРУЙТЕ.

Возьмите за правило каждый день 10 минут посвящать медитации. Пусть это будет священное для вас время, когда можно выдохнуть, спокойно всё обдумать или прочитать что-то воодушевляющее. Только не соцсети. Сгорбленное корпение над смартфоном вызывает головные боли и боли в спине. Старайтесь потратить 10 минут на позитивные мысли – слушайте внутренний голос, думайте о том, как стать лучше и помочь другим. Измените отрицательное восприя-

тие мира и окружающих на позитивное. Благодарите мир, друзей и близких людей за всё хорошее, что с вами случилось.

Доказано, что медитация помогает бороться с депрессией и снижает риск сердечного приступа на 15%

Попробуйте йогу. Заниматься можно дома и тратить на это те же 10 минут. Практика расслабления очищает ум и способствует позитивному мышлению. Несколько простых асан («Приветствие солнцу» или «Собака мордой вниз») укрепят мышцы и помогут сохранить гибкость.

3. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.

Здоровое питание требует продуманного подхода. Большинство срывов в диете происходит из-за того, что под рукой не оказалось полезного способа утолить голод. Пусть у вас в холодильнике всегда будут свежие фрукты и овощи, а в ящике рабочего стола – орехи и сухофрукты. Не заказывайте пиццу или суши для дружеской вечеринки.

Лучше купите здоровые закуски – ягоды, морковь, сельдерей и хумус, фермерский сыр и цельнозерновой хлеб.

Исключите из рациона магазинные соусы, полуфабрикаты, колбасные изделия и газированные напитки. Чистые необработанные продукты лучше усваиваются, дают больший заряд энергии и долгое чувство сытости.

Переключившись на здоровое питание, вы заметите, что стали лучше спать и проще концентрироваться. Цвет лица станет свежим и сияющим, а лишние килограммы уйдут сами собой.

4. ИЩИТЕ ПОЛЬЗУ.

Помимо отказа от вредной пищи, нужно наполнить рацион полезными продуктами. Например, жирная рыба, богатая омега-3, защищает сосуды от старения и заботится о молодости кожи. Бобовые и цельные злаки активизируют синтез гормона счастья серотонина, тем самым они противостоят плохому настроению и апатии. Тёмный горький шоколад (содержит магний) борется с раздражительностью.

5. ПРИНИМАЙТЕ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.

Постарайтесь хотя бы 15 минут в день находиться на свежем воздухе. Доказано, что витамин D, который синтезируется в организме под влиянием солнечных лучей, защищает от депрессии. УФ-лучи проходят через облака, так что пасмурный день не освобождает от обязательных прогулок. Ну а в солнечную погоду не забывайте пользоваться кремом с SPF-фильтром, чтобы уберечь кожу от преждевременного старения.

6. РАНЬШЕ ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ.

Недостаток сна заставляет нас чувствовать себя разбитыми с самого утра. Бесполезно пытаться обмануть организм с помощью кофе и химических энергетических напитков с высоким содержанием сахара. Они дают временный прилив сил, а затем наступает обратная реакция.

Нехватка сна плохо сказывается не только на работоспособности, но ещё и на иммунитете, приводя к простудным заболеваниям, ожирению, болезням сердца.

Старайтесь ложиться спать не позже 23 часов, этого требуют наши природные биоритмы. Перед сном не сидите в Интернете и не смотрите телевизор. Сделайте спальню зоной, свободной от цифровых устройств.

7. УСТРАИВАЙТЕ ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС.

Социальные сети и виртуальное общение не заменят реального. Постарайтесь поменьше пользоваться смартфоном по выходным, всегда отключайте телефон на время обеда и ужина, во время встреч с друзьями. Придумайте, чем можно заняться с близкими и членами семьи вечером. Например, поиграть в настольные игры, вместе что-то приготовить или обсудить прочитанные книги. Это лучше, чем сидеть по разным углам с планшетами и ноутбуками.

Для тех, кто маниакально проверяет почту каждые пять минут, есть приложения, которые полностью блокируют устройство на выбранное время, – 30 минут, 2 часа, день, неделю или даже месяц.

КАК И ПОЧЕМУ ВЫСТАВКИ ВЛИЯЮТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Музеи – важная часть социокультурного пространства. Они позволяют посетителям учиться новому, погружаться в популярную культуру, знакомиться с единомышленниками и... улучшать своё психологическое здоровье. Чем именно могут быть полезны нашей

психике походы на выставки? Какое отношение они имеют к арт-терапии? И почему в некоторых случаях визит в галерею может закончиться панической атакой?

В 2022 году в Бельгии начали эксперимент, в рамках которого врачи-психиатры могут выписывать пациентам рецепты на бесплатное посещение музеев Брюсселя. Впервые подобная практика была введена ещё в 2018 году в Канаде: она показала, что соприкосновение с культурой помогает бороться с депрессией – особенно пожилым людям. Если эксперимент в Брюсселе признают успешным, то его могут распространить на остальные города Бельгии и другие европейские страны.

А Международный совет музеев (ИКОМ) назвал темой Международного дня музеев-2023, который прошёл 18 мая, «Музеи: устойчивость и благополучие». Среди целей, которые были обозначены в контексте выбранной темы для развития, стоит отметить «обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию людей, в частности в том, что касается психического здоровья и социальной изоляции».

Такой выбор подтверждает, что сегодня одним из трендов музейной индустрии является содействие всему, что помогает улучшить психическое состояние.

КАК МУЗЕИ ВЛИЯЮТ НА САМОЧУВСТВИЕ ЛЮДЕЙ?

Музеи, выставки и галереи используются как локация для пассивной или смешанной арт-терапии. В зависимости от направленности и тематики экспозиции могут меняться цели этой терапии – и, наоборот, за конкретными чувствами, опытом и решением определённых задач стоит приходить в правильно подобранные места.

Так, классические музеи и галереи с традиционным искусством – хорошее пространство для размышлений о

вечном, об актуальных во все времена проблемах: смысл жизни, любовь, горе, вдохновение. А музей современного искусства с какой-нибудь экспозицией на социальную тематику – это скорее место, где можно по-новому взглянуть на свои ментальные трудности из-за устройства общества, актуальной повестки. Обычные выставки вероятнее подойдут тем, кто предпочитает наблюдать и думать, интерактивные – любителям делать всё руками и рефлексировать в процессе.

Музыкальное сопровождение на выставках тоже очень важно – оно может создать нужное настроение. Не существует «правильной» музыки, от которой всем будет хорошо: чаще всего самочувствие людям улучшает любимая музыка, будь то рок, поп или хип-хоп. Но всё же у классической музыки есть свои особенные плюсы: исследование показало, что классика с радостным настроением – в частности, «Времена года» Вивальди – повышает креативность людей. Если хочется создать на выставке умиротворяющую атмосферу, чтобы помочь людям снять стресс, лучше выбирать музыку с небольшим количеством аккордов, несильными перепадами тональности и меньшим числом басов.

Исследование Art Fund показало, что люди до 30 лет в два раза чаще, чем другие респонденты, ходили в музей для того, чтобы снять стресс и успокоиться. Из отчёта также следует, что регулярное посещение выставок и музейных мероприятий способствует укреплению чувства благополучия. Увидев такие результаты, фонд, который выпускает популярную дисконтную карту National Art Pass, даже решил расширить программу скидок: теперь они действуют не до 26, а до 30 лет.

Вообще, при посещении выставок активизируется креативная часть мозга, а та, что отвечает за планирование и принятие решений, может отдохнуть – это даёт возможность на время забыть о списке дел и расслабиться. Мало какие занятия погружают человека в такое медитативное состояние, позволяя просто созерцать красоту и не думать о своих заботах.

Красивые скульптуры и архитектурные сооружения также позволяют нам расслабиться. Дело в том, что скучная и

однотипная застройка городов, в которых многие из нас живут, ведёт к повышению уровня кортизола в крови. Когда глазу не за что зацепиться в окружающей среде, мозг человека может «застревать» в эмоциях и мыслях – в том числе негативных. Сооружения на выставке временно решают эту проблему.

Оказывается, созерцание картин способно вызывать такие же ощущения, что и влюблённость – это доказал в своем исследовании профессор нейробиологии Университетского колледжа Лондона Семир Зеки. При просмотре таких шедевров, как «Рождение Венеры» Боттичелли, работ Моне и Леонардо да Винчи у людей в орбитофронтальной коре головного мозга выделялся нейромедиатор дофамин – его содержание повышается при приёме наркотиков и при влюблённости в кого-то. Поэтому, по мнению учёного, просмотр картин может быть полезен при депрессивных состояниях.

«ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ» ВЫСТАВОК.

Могут ли у посещения музея быть «побочные эффекты»? Такое происходит крайне редко, но даже имеет своё название – «синдром Стендаля», который описала в 1979 году психиатр Грациелла Магерини. Синдром Стендаля – это состояние, когда психика человека не выдерживает перегрузки впечатлениями, смыслами и переживаниями от созерцания картины или другого произведения искусства.

Чаще всего у людей возникают психотические симптомы (паранойя, галлюцинации), также могут случиться перепады настроения или панические атаки. Некоторые люди описывают синдром Стендаля как состояние, когда они «как будто оказались внутри картины». Другие говорят, что были так захвачены эмоциями, что хотели уничтожить произведение искусства.

Этот синдром часто проявляется там, где сосредоточено много красивых произведений – в частности, в музеях Флоренции случается от 10 до 20 эпизодов в год. Особенно страдают путешественники: дополнительным фактором риска могут быть стресс от поездки, недосып и нарушение биоритма. Чаще всего провоцируют синдром Давид работы Микеланджело и «Рождение Венеры» Боттичелли.

Ирина Кирюхина

ПИЦЦА В ДРЕВНИХ ПОМПЕЯХ



Археологи сравнивают город Помпеи с чем-то вроде старинного сундука: одна за другой оттуда извлекаются удивительные находки, настоящие сокровища

для человечества, воссоздающего своё прошлое. Недавняя «добыча» исследователей древнего города – ни много ни мало изображение пиццы на стене дома, который 2000 лет назад оказался в одну ночь погребённым под пеплом Везувия. Неужели уже в Древнем Риме ели пиццу? Вот что говорят о находке специалисты.

На этой фреске, обнаруженной совсем недавно, изображено круглое серебряное блюдо, на котором размещены кубок, полный вина, фрукты и нечто очень напоминающее пиццу – круглая лепёшка с начинкой сверху и с корочкой по краям. Натюрморт украшал когда-то атриум дома, примыкающего к пекарне – речь идёт о доме-инсуле. Кстати, печи этой пекарни довольно сильно похожи на те, что используют при приготовлении пиццы.

Обнародование фотографий о новой находке в Помпеях озадачило и любителей пиццы, и тех, кто по каким-то причинам в их число не входит: известно, что это блюдо, популярное теперь во всём мире, изобрели в Неаполе, в Италии, в XVIII веке. Возможно ли, что история пиццы берёт своё начало в гораздо более далёком прошлом? И как быть с репутацией этого блюда как «еды для бедных», если на заре новой эры его подавали на изысканном серебряном блюде?

Стоит прежде всего разобраться, что именно считать

Женщинам-воительницам не раз посвящали хвалебные оды. О них писали и пишут, а читатели в массе своей почему-то каждый раз удивляются – как такое возможно? Возможно! Боудикка – жена Прасутага, тигерна, зависимого от Рима бриттского племени иценов. После смерти мужа римские войска заняли её земли, а император Нерон лишил титула, что побудило её возглавить антиримское восстание 61 года.

Муж Боудикки Прасутаг был тигерном иценов, населявших земли в районе современного Норфолка на востоке Англии. Эти земли фактически не были подконтрольны Риму, поскольку во время завоевания Британии императором Клавдием в 43 году ицены вместе с десятью другими племенами (Прасутаг, вероятно, тогда уже был тигерном – вождём клана) присоединились к его войскам в качестве союзников. В 47 году, во время попытки Публия Остория Скапулы разоружить их, они смогли отстоять своё право на независимость. Прокуратор поручил Прасутагу как царю-клиенту охрану близлежащих морских и речных путей, особенно устьев рек. Прасутаг был старше жены и прожил долгую жизнь. Чтобы сохранить свой род, он наравне с двумя дочерьми сделал сонаследником престола римского императора. Оставлять независимость союзным царствам было нормальной римской практикой, при условии, что царство завещалось после смерти ныне здравствующего союзного царя римскому императору. Таким образом, например, были присоединены к империи провинции Вифиния и Галатия. Также римские законы позволяли наследование только по мужской линии. Поэтому все попытки Прасутага сохранить на престоле свой род были тщетными. После его смерти царство было аннексировано, земли конфискованы, а имущество описано. Имущество благородных жителей и рабов теперь было одинаково. Согласно Тациту, Боудикку прилюдно выпороли, а её дочерей изнасиловали. Также была изъята в счёт погашения долга казна Прасутага, который был должен очень много денег Сенеке. В 61 году, когда наместник Гай Светоний Паулин возглавил кампанию на острове Англии (римское название – Мона), который был убежищем для бриттских бунтовщиков и цитаделью друидов, ицены, поддерживаемые многими своими соседями, в том числе и триновантами, подняли восстание. Их вдохновил пример Арминия, вождя германского племени херусков, в 9 году поднявшего восстание против римлян и изгнавшего их из своих земель. Дион Кассий пишет, что перед началом восстания Боудикка гадала с помощью зайца (это указывает на то, что Боудикка

пиццей, или протопиццей, или археопиццей, как теперь предлагают именовать изображённое на фреске блюдо. Если речь идёт о пицце в классическом её понимании, то при приготовлении никак не обойтись без теста, томатной пасты и сыра «моцарелла». И если с тестом в древнем мире проблем не было, то второго и третьего ингредиента жителям Помпей достать было нельзя: помидоры попали в Европу из Америки только в XVI веке, примерно тогда же в кулинарной книге появилось первое упоминание моцареллы (правда, готовить этот сыр могли и раньше).

Для привычной нам пиццы поварам Помпей, таким образом, ингредиентов не хватало. Но ничто не мешало взять всё ту же лепёшку и украсить её другой начинкой – одним из тогдашних видов сыра, зеленью или – к ужасу современных гурманов – даже фруктами. Вероятнее всего, именно фрукты изображены в качестве начинки для «пирога» на фреске из Помпей. Похоже, речь идёт о гранатах и финиках. Кстати, напоминающий ананас фрукт на этом натюрморте ананасом быть тоже не может: это тоже «подарок» из Нового Света, впервые обнаруженный Колумбом в его путешествии за океан.

Видимо, неизвестный художник изобразил фокачку – лепёшку, которую готовили ещё в Древнем Риме и которую иногда называют предшественницей пиццы. Само слово происходит от латинского слова, означающего «очаг». Фокачка была знакома представителям всех сословий, и вероятно, способ её приготовления римляне переняли от древних греков. На лепёшку в качестве начинки можно было положить рыбу или овощи, фрукты или густую пасту из сыра и трав (моретум), очень популярную в Средиземноморье в

ПАРАДОКСЫ ИСТОРИИ

была ещё и жрицей) и принесла жертвы Андрасте – богине победы, которой была посвящена.

Первой целью восставших был Камулудун (современный Колчестер), бывшая столица триновантов. Город был осаждён. Присланные прокуратором Катом Децинием (впоследствии сменённым Гаем Юлием Альпином Класцианом) по просьбе осаждённых войска в количестве двухсот ополченцев были легко разбиты. В течение двух дней город пал и, по данным археологов, был методично снесён. Квинт Петиллий Цериал, будущий наместник Британии, а тогда командующий IX легионом, попытался отбить город, но был разгромлен и вынужден бежать в Галлию.

Узнав о восстании, Гай Светоний поспешил на защиту провинции. Его целью было защитить заложенный римлянами в 43 году Лондиний (современный Лондон). Однако, видя, что подготовиться к осаде он не успеет, и помня о поражении Петиллия, он решил оставить город, чтобы спасти остальное. Лондиний был оставлен на милость восставших, которые сожгли город дотла (на раскопках в слое того времени были обнаружены оплавленные монеты, а сам культурный слой того времени был под слоем пепла), разграбили его и вырезали всех, кто не ушёл с римлянами.

Следующим разрушенным городом был Веруламей (современный Сент-Олбанс). В трёх городах было убито около 17 тысяч человек. Пленных не брали. Дион Кассий детально описывает события, говоря, что простых людей вешали, резали, сжигали, сажали на кол, распинали на крестах, а благородных, особенно женщин, убивали жестокими способами, принося их в жертву богине Андрасте. Также, судя по археологическим раскопкам, войсками Боудикки был разрушен город Каллева (современный Силчестер). Светоний сгруппировал свои силы в Уэст-Мидлендс. С флангов позиции были окружены лесом. Его силы насчитывали более 10 тысяч человек. Однако войска Боудикки во много раз превосходили силы Светония и насчитывали, по разным оценкам, от 80 до 230 тысяч человек. Тацит пишет, что Боудикка управляла своими войсками с колесницы, и приписывает ей речь, в которой она просила считать себя не благородной царицей, которая мстит за потерянное царство, а обычной женщиной, мстящей за отнятую свободу, за своё избитое плетью тело, за поруганное целомудрие дочерей. Боги были на их стороне, один легион, решившийся противостоять им, они уже разбили, разобьют и другие. Она, женщина, скорее

начала эры. Такой хлеб, который изображён на фреске, мог служить одновременно и едой, и блюдом для еды. А сам натюрморт связывают с древнегреческими традициями «ксении», то есть подношений гостям от хозяина дома – требование гостеприимства. Так можно ли говорить о том, что уже две тысячи лет тому назад на стол могли подать пиццу с фруктовой начинкой? Во всяком случае, на волне интереса к археологической находке в Помпеях стоит ожидать кулинарных экспериментов от тех, кто не боится отхода от клише. По крайней мере, рестораны мишленовского уровня не боятся предлагать своим гостям пиццу, признанную одним из самых демократичных блюд в мире.

Археологи говорят, что около трети города, а это примерно 22 гектара, остаются нерасчищенными. В 79 году нашей эры произошло извержение вулкана Везувий – страшная для древнего мира трагедия, которая оборвала тысячи жизней, но сделала историкам будущего бесценный подарок. Под толстым слоем пепла, несмотря на прошедшие века, повседневная жизнь оказалась как будто законсервирована: прекрасно сохранились и сами здания, и предметы обстановки, и произведения искусства, и даже остатки ужина, прерванного обрушившейся на Помпеи катастрофой.

Тот дом, в котором нашли «фреску с пиццей», был частично раскопан ещё в XIX веке. Работы возобновили в начале 2023 года. Внутри были найдены останки трёх человек – двух женщин и ребёнка: вероятно, они пытались найти убежище в пекарне. Археологи нашли фрески, на которых были изображены Аполлон с Дафной и Посейдон с Амимонией; но «пицца» намного опередила персонажей древних мифов в воображаемом рейтинге находок.

готова была умереть, чем жить рабыней, и к тому же призывала своих людей.

Однако римляне, более умелые в открытых сражениях, противопоставили числу умение. В начале сражения римляне обрушили на бриттов, рвавшихся к их рядам, тысячи дротиков. Те римские солдаты, которые избавились уже от дротиков, плотными фалангами разбивали вторую волну бриттского наступления. После этого фаланги были построены клиньями, которые с фронта ударили по бриттам. Не выдержав натиска, бритты побежали, однако путь к отступлению был закрыт обозом с их семьями. Там, у обозов, римляне настигли противника и устроили беспощадную резню.

Тацит пишет, что, увидев поражение, Боудикка приняла яд чёрного болиголова. Согласно Диону Кассию, она заболела после поражения и вскоре умерла. По обоим источникам, похороны её были богатыми.

Вскоре после финальной битвы пришло подкрепление в виде легионов, переброшенных из провинции Верхняя Германия. Были применены жёсткие меры по отношению к враждебно настроенным племенам, и бриттов принудили к миру.

До последнего десятилетия XX века имя этой царицы чаще всего произносили как «Боадичея». Это связано с тем, что под ним она фигурирует у Тацита (Boadicea, Boudicea). У Диона Кассия приведена греческая форма имени – Βουδοικα, Βουδοικα или Βουδοικα.

Скорее всего, имя её происходит от кельтского слова «bouda» – «победа». Слово boudīko значило у кельтов «победоносный». Похожие имена существовали в Лузитании – написание Boudica, в Бордо – Boudiga. У галлов была богиня Boudiga, которая, видимо, была богиней победы, военной удачи. В настоящее время считается правильным произношение этого имени как Боудикка.

Фигура Боудикки была окружена своеобразным романтическим культом при английских королевах Елизавете и Виктории – не в последнюю очередь потому, что её имя значит «победа» (как и имя Виктория). В викторианский период появляются многочисленные скульптурные изображения свободолюбивой предводительницы иценов. Парадокс состоит в том, что образ «туземной» воительницы, которая принесла себя в жертву борьбе с величайшей империей своего времени, был переосмыслен как символ Британской империи – крупнейшей империи в истории человечества.

«КЕНТАВР»



Когда на Москву опускаются сумерки, где-то на окраине просыпается Саша (Юра Борисов) – водитель такси, который предпочитает работать ночью. Во-первых, в городе нет суматохи и пробок. Во-вторых, люди странным образом проникаются ночной романтикой и охотнее откровенничают. Хотя Саше не нужны долгие разговоры, чтобы узнать правду о пассажире: достаточно просто взглянуть на человека. В неразговорчивом мужчине в костюме и с чемоданом герой видит изменника, в шмыгающем носом мажоре – криптовалютчика, а Лизу (Анастасия Талызина) в коротком платье и с ярким макияжем принимает за эскортницу. Пускай Саша не ошибся насчёт последней, но у героя будет время пересмотреть отношение к девушке. Поездка с секс-работницей растянется на всю ночь и перерастёт в погоню. Оказывается, в городе убивают молодых девушек, а Саша – один из подозреваемых.

Кажется, «Кентавру» суждено раз за разом попадать в сравнения с более именитыми фильмами о таксистах. Отечественные рецензии кишат попытками деконструировать новинку, разложить на части, чтобы найти все источники вдохновения. Мутный водитель с несколько нигилистской философией знакомится с секс-работницей? Точно «Таксист». Залитый красным светом фар ночной город, электронная музыка и герой, мастерски управляющий авто? Конечно, «Драйв». Представителей жанра «кино о таксистах» так много, что кто-то наверняка на полном серьёзе доведёт ниточки и до «Ночи на Земле», «Такси-Блюз» и «Соучастника». Глупо отрицать: наверняка режиссёр Кирилл Кемниц и сценарист Михаил Зубко ориентировались на классику, но «Кентавр» – явно не кино из категории «только не списывай точь-в-точь». Поначалу фильм

вызывает чувство, сравнимое со зловещей долиной. Технически «Кентавр» сделан очень качественно: экономная режиссура без лишних движений, операторская работа с приглушёнными цветами ночного города, минималистично-тревожный саунд-дизайн без надоевших шлягеров. Словом, фильм хоть сейчас можно отправлять на зарубежные стриминговые сервисы – более того, картина наверняка не затеряется в бездонных каталогах. «Кентавр» и не воспринимается как российский фильм: герой живёт с авто буквально в одной комнате, Москва выглядит искусственной, а история заходит в какие-то далёкие от России реалии. Будто смотришь отечественный ремейк какого-нибудь корейского триллера, который не смогли полностью адаптировать. Получается, что чуть ли не единственные точки соприкосновения с действительностью – несколько колких диалогов со всеми знакомыми шутками на тему в стиле «таксую для души, а так у меня свой бизнес». Этот диссонанс (качественный российский фильм, который не ощущается российским) испаряется не сразу и во многом благодаря Юре Борисову.

Борисов за последние несколько лет стал главным российским актёром, который покорила и массового зрителя («Калашников»), и синефилов («Капитан Волконогов бежал»). «Кентавр» – ещё один подвиг актёра. Дело в том, что на таланте Борисова построена первая половина фильма, когда ни зритель, ни Лиза не понимают, чего ждать от мутного водителя: в одной сцене таксист само очарование – забавный и заботливый добряк, который пытается наставить секс-работницу на путь истинный. В другой – криповый чужак, который косо смотрит на потенциальную жертву и предлагает выпить «кофе» из своего термоса. Дуализм образа – не совсем сценарная заслуга: достаточно представить на месте Борисова любого другого молодого актёра, и тогда магия испарится. Причём «Кентавр» – не первый раз, когда кинематографисты отмечают уникальную

«СХВАТКА С ДЬЯВОЛОМ»



Мы живём в эпоху ренессанса Николаса Кейджа. Пересмотрев отношение к живой легенде, забыв о провальных нулевых и десятых, мы вновь стали свидетелями виртуозности артиста. Начиная с «Мэнди», продолжая «Свиньёй», Кейдж и сам получает видимое удовольствие от своего статуса и предлагаемых ролей, по-прежнему не гнушается инди-проектов категории «Б». Одним из последних стала «Схватка с дьяволом» – редкая новинка в прокате, интригующая описанием, но со временем полностью разваливающаяся из-за скудного сценария. Дэвид (Юэль Киннаман) спешит к жене в роддом. Внезапно в его машину садится незнакомец (Кейдж). Угрожая смертью, он приказывает Дэвиду сопровождать его по ночному городу. Попутно выясняется истинная цель жуткой встречи. Режиссёр-израильтянин Юваль Адлер начинал карьерный путь с фестивальной драмы «Вифлеем», а впоследствии сосредоточился на средней руки картинах и сериалах с фокусировкой на сюжетные твисты, включая относительно недавние «Тайны, которые мы храним». Из последнего в «Схватку» перешёл

швед Киннаман, знакомый по «Отряду самоубийц», – его герой Дэвид выглядит примерным



семьянином, который везёт супруге необходимые вещи. Долгожданный второй ребёнок вот-вот появится на свет, однако планы круто меняет красноволосый незнакомец, поджидающий Дэвида у входа в родильное отделение. В течение следующих полутора часов аудиторию заставят притвориться, что та не знает развязки, хотя подсказок, разбросанных самым тривиальным способом, будет огромное количество.

Что же связывает попутчиков? Вопреки спойлерам стоит отметить, что многое, однако больше всего в этом кино заинтересованы не его авторы, а Кейдж. Ему, как и определённой когорте поклонников, не хватало подобного персонажа в карьерном списке. Актёр отлично проводит время в компании своего неуравновешенного альтер эго, пассажира из ада: то как заправский Джокер, покинувший Лас-Вегас, предложит карту, то процитирует Евангелие и страшный

«БИОСФЕРА»

одной из главных ролей. Эслин давно сотрудничает с братьями Дюпласс, которые уже пару десятков лет делают маленькие независимые фильмы. «Биосфера» выглядит как опоздавший на два-три года карантинный фильм: в кадре всего два актёра, а действие разворачивается в одной локации. Сегодня от подобного рода минималистских и экономичных в художественных средствах картин может чувствоваться пресыщение. Сюжеты о конце света тоже надоели. Правда, сценаристы придумывают необычный ход – если обычно в постапокалиптических фильмах и сериалах оставшийся один мужчина встречает женщину или даже группу людей, то в «Биосфере» в центре внимания парочка друзей. Сразу же встаёт вопрос о дальнейшей судьбе человечества. Раз в живых остались двое мужчин, то продолжение рода вроде бы невозможно. Фильм делится на две неравноценные части. Сначала следует длительная экспозиция, в которой вводятся условия обитания главных

героев. Билли и Рэй играют в шахматы, регулярно бегают и смотрят любимое кино. Особенно у приятелей котируется «Смертельное оружие», где тоже на первых ролях – парочка друзей с разным цветом кожи. И зритель наивно думает, что и дальше «Биосфера» будет демонстрировать однообразные будни мужчин в замкнутом пространстве. Но во второй части Эслин резко меняет тональность повествования, включая режим бога и наделяя одного из парней женскими половыми органами. Постапокалиптическая комедия превращается в неловкую драму о судьбе будущих поколений. Инди-фильмы в худшем изводе являются длинными и нелепыми анекдотами, по завершении которых возникает неловкая пауза. «Биосфера» – из числа картин, которые могут привлечь внимание знакомыми актёрами, но лучше не совершать ошибку и пройти мимо. У Марка Дюпласса и Стерлинга К. Брауна хватает хороших ролей. Но «Биосфера» – не тот случай.

смесь пацанской душевности и внешности хулигана актёра: в «Купе номер 6» героиня до последнего сомневалась, можно ли доверять работяге Лёхе в исполнении Борисова. Наконец, Борисов естественной речью с чоканьем и похорошему ординарной российской внешностью и превращает универсального «Кентавра» в российский фильм. Именно харизма и русская душа оживляют несколько механическое жанровое кино. Благодаря актёру по-новому раскрываются рассуждения Саши с Лизы о классовом разрыве; о том, что они – планктон, незаметные люди со сложной судьбой, которым приходится вкалывать, чтобы выжить. «Кентавр» во второй половине (обойдёмся без спойлеров) становится трагедией маленьких людей – жертв и влиятельного зла, и системы. Разве это не традиционный для русской культуры мотив? «Кентавр» ещё на стадии съёмок рекламировали наличием «фирменного найшуллеровского экшена» – постановщик «Хардкора» спродюсировал фильм. Экшен финальной трети и правда впечатляет, но превращает картину из триллера в боевик. Решение, скорее всего, разочарует часть аудитории, ведь фильму отлично удавалось водить зрителя вокруг пальца и нагнетать саспенс. И всё же стоит отдать создателям должное: в последние 30 минут фильма трудно отвести взгляд от экрана. Не каждый месяц в российском кино появляется, возможно, в чём-то вторичный, но всё же аккуратно сделанный жанровый фильм, в котором практически нет лишних сцен. Каждая шутка и незначительная подробность бумерангом возвращается в сюжет – либо неожиданным спасением, либо изобретательной смертью. За высокий уровень исполнения «Кентавра» хочется ценить ещё сильнее. Даже если бы в российском прокате остались голливудские блокбастеры, фильм Кирилла Кемница всё равно стал бы одним из главных событий лета.

Алихан Исрапилов

мем с таксистом («Вези меня, мразь!»), то прикуёт к столу в забегаловке, то постучит заячьей лапкой в ожидании неправильного ответа, то и вовсе оставит кровавый след. Кейдж ожидаемо доминирует над здешним пространством кино и своим экранным партнёром, принуждает забыть о сюжете за ненужностью и добивается-таки заявленной в оригинальном названии симпатии дьяволу.

«Схватка» в теории могла заслужить поощрения за камерность: нахождением в кадре двух актёров в лучшем случае напомним о «Локе» и других представителях испробованного жанра, сойдёт за неснятую новеллу «Ночи на Земле» Джармуша. Многого можно было бы простить, если бы лента так отчаянно не тонула под грузом самонадеянности сценариста-дебютанта Люка Пэрадайза. Как человек, толком не набивший руку в кинопроизводстве, он пытается сойти за инди-автора, но совершает любительские ошибки, рассеивает внимание собственное и зрительское, превращает финал в сказку о потерянном времени. Впрочем, среди основных талантов у фильма остаётся краткость – совсем небольшое количество проектов успевают заявить о себе за 87 минут. Жаль, что даже они имеют свойство проходить мучительно долго.



МАРИНА КАНТОР

Родилась в Минске, окончила филологический факультет и магистратуру Белорусского государственного университета. В Израиле – с 2002 года, проживает в городе Реховот.

Печаталась в журнале «Урал» (Россия, Екатеринбург), коллективных сборниках и проектах. Одна из подборок была опубликована ранее в газете «Оптимист». Любимые поэты – Федерико Гарсиа Лорка, Осип Мандельштам, Ольга Седакова, Юрий Казарин.

Он где-то строится – обетованный дом.
Бесшумно открываться двери в нём
По воскресеньям перед почтальоном будут.
Обзаведусь небьющейся посудой
И расселю, расставлю по углам,
Стирая пыль неторопливо с каждой чашки.
Найду забытый зодчим хлеб вчерашний
И раскрошу у входа воробьям.

Семь комнат светлых будут в доме том.
Я знаю: уживутся славно в нём
И солнце и луна под потолками,
И упадёт с души тяжёлый камень,
Рассыплется на сотни светляков.
Песчиночки мерцающие эти
Я раздарю пришедшим в гости детям
С увядшими глазами стариков.

В комнате с белыми стенами
Буду писать стихи.
Реками внутривенными
Любо лечить глухих.

Любо гвоздочек ржавенький
Ветошкой начищать,
В новых берёзовых валенках
Небо пить натоцак.

Когда голова так странно легка,
Что кажется – выйдут из уст облака
И голубь ковчежный, подстреленный влёт,
Не лист, а кровавую нить принесёт, –

Кита нарисуй.
Нарисуй – и плыви.
Бумага краснеет. Бумага – в крови.

Птицы теряют перья.
Птицы теряют воздух.
Как же без птиц теперь я?
Видишь – пустеют гнёзда.

С миру по нитке – будем
Белые шить рубашки.
То ли пернатым людям,
То ли беспёрым пташкам.

Люди уходят и закрывают страницы, как двери.
Хочется думать, что вышли они на минуту.
Я и сама иногда покидаю каюту
В поисках берега через
Стеклянные плотно закрытые двери.

Чем я была в прошлой жизни?
Зелёным листом.
Старилась, сохла, желтела.
Держалась за воздух всем телом –
Это меня и спасло:

Когда падала,
Я родилась
И взлетела.

Вот в небеса вращается человек,
То слеп, то зряч, но мухи не обидит.
С крылом, застрявшим в тесном рукаве,
Он видит свет, там, где никто не видит.

Я подбираю брошенных кукол,
Дарю им другие – счастливые – лица.
Как жаль, что вон с той бедолагой безрукой
Я больше ничем не могу поделиться.
Хотя бы рукою.
Одною рукою.

Лицо изменить – много ль мудрости надо?
Всего лишь полдня кропотливой работы.
А после – лови восхищённые взгляды.
С руками, увы, не заладилось что-то.
Безрукой и я бываю порою.

А в Венеции – арки, каналы, мосты,
На балконах и крышах – белые птицы.
Если всё, кроме птиц, вышло из пустоты,
Я одною из них бы хотела родиться.
А пока строю арки, каналы, мосты.

Вяжет дождь на тонких спицах
Тёмно-серый палантин.
Небо, мокрую тряпицу
Шириной в один аршин,
Еле видно из колодца –
Узкой проруби окна.
Рвётся нитка-волоконце,
Чей-то всхлип – и тишина.

А вода в ладонях замерзает.
Белая, на рану сыплет соль.
Строится избушка ледяная.
Крепкая, как Божия мозоль.

