



ОПТИМИСТ

ИНТЕРНЕТ - ГАЗЕТА № 304

Мир принадлежит оптимистам, пессимисты – всего лишь зрители

ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ СВОЁ БУДУЩЕЕ, ИЗРАИЛЬ ДОЛЖЕН ИЗМЕНИТЬСЯ

Нет более яркой иллюстрации перемен, которые предстоит пережить Израилю после войны, чем кризис, вызванный нехваткой сельскохозяйственных рабочих. В связи с резким сокращением числа иностранных и палестинских рабочих израильтяне объединились в группы или выжили помочь по мере возможности. Это и есть тот «прекрасный Израиль», который появляется в кризисных ситуациях. Но это решение, хотя и радует – оно временное и недостаточное.

Есть и другой Израиль, который всё ещё живёт прошлым, не желая или не умея заглянуть за пределы своей близорукой веры в то, что частный сектор может бесконечно долго продолжать вести привычный бизнес с помощью обычных пластырей.

Предложение министерства экономики о немедленном импорте 170 тысяч иностранных рабочих проблематично не только из-за его долгосрочных последствий для частного сектора, зависящего от дешёвой рабочей силы в стране, уже наводнённой неквалифицированными и малообразованными израильтянами. Если эта мера будет реализована, она также создаст огромные препятствия для инвестиций в капитал (физический и человеческий) и технологии, которые могли бы повысить производительность труда и увеличить заработную плату.

Даже если отбросить долгосрочные последствия и сосредоточиться только на насущной потребности в значительном количестве рабочих рук в сельском хозяйстве, предложение правительства отражает серьёзный случай умышленной слепоты как политиков, так и общественности. Вместо того, чтобы полагаться на студентов и других добровольцев, или



на массовый ввоз неквалифицированных иностранцев в течение нескольких недель или месяцев, можно найти немедленное решение – прямо у нас под носом.

В Израиле – сотни тысяч мужчин, которых страна уже финансирует на уровне, позволяющем им выбрать образ жизни, не связанный с трудом. Если не принимать во внимание, насколько это проблематично в целом, то сейчас нам нужны все силы. Точно так же, как можно призвать граждан и сделать их солдатами, которые отправятся в Газу, чтобы ценой своей жизни защитить Израиль, – можно немедленно принять постановление в отношении сотен тысяч учащих иешив, живущих за счёт налогоплательщиков. Нет никаких причин, по которым они не должны выходить на поля и собирать несобранные овощи и фрукты – те, что понадобятся

Продолжение на стр.2



К.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

הַרְמִיָּאל הַסְּגוּמָא



כרמיאל
עיריית כרמיאל

כרמיאל מתגייסת

איסוף מזון וציוד

של מצרכים ומוצרי מזון לתושבי הדרום, חיילי צה"ל וכוחות הביטחון
בכל יום במרכז ברוך בין השעות 09:00-18:00

רשימת הציוד המומלצת להביא:

✓ כפפות חד פעמיות	✓ פלילים (בצבע שחור/צבאי)	✓ מטענים ניידים
✓ סגירות	✓ סבונים / שמפו / מרכך	✓ ברכיות
✓ תחתונים לחיילים ולחיילות	✓ דאורדורנטים	✓ כובעי צמר (בצבע שחור/צבאי)
✓ גרביים צבאיות	✓ חומרי ניקוי - סבון כלים + סקוצ' / כלור	✓ חם צוואר (בצבע שחור/צבאי)
✓ סכיני גילוח + קצף גילוח	✓ כפכפי אצבע	✓ ש"קשים + מורנים
✓ פנסי ראש	✓ טלק	✓ בקבוקי מים
	✓ אוכל לתינוקות, בקבוקים ומוצצים	✓ סכ"ם חד פעמי

כרמיאל. מרכז החיים בגליל

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

Продолжение.
Начало на стр.1

ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ СВОЁ БУДУЩЕЕ, ИЗРАИЛЬ ДОЛЖЕН ИЗМЕНИТЬСЯ

и им, и нам.

В конце концов, мы в любом случае оплачиваем их жизнь, так не пора ли им отдать что-то своей стране – если не считать таких единичных и ограниченных примеров, как организация «ЗАКА» – в самый трудный для страны час с момента обретения независимости? Нет ничего более простого, логичного и справедливого.

Неспособность мыслить вне рамок «Израиля 1.0» ограничивается не только нынешним ужасным правительством Израиля. Даже широкая общественность не в состоянии представить себе это предложение как реальную возможность. Но именно поэтому нам необходимо перейти к «Израилю 2.0».

Масштабы угроз с юга, севера и востока страны, а также американский флот, направленный для возможной помощи, подчёркивают, насколько важно для «Израиля 2.0» призвать в армию всех граждан от 18 лет до 21 года.

Военные возьмут тех, кто им нужен, а остальные будут служить в полиции и больницах, где не хватает персонала.

ПРЕБЫВАНИЕ В ОТЕЛЯХ ДЛЯ ЭВАКУИРОВАННЫХ ПРОДЛЯТ ДО 31 ДЕКАБРЯ



Через несколько дней, 22 ноября, закончится срок пребывания израильтян, эвакуированных из-за обстрелов с юга и севера страны, в оплаченных государством отелях. Правительство собирается ещё раз продлить его – сразу до конца года, 31 декабря, сообщает «TheMarker». Очевидно, на такой же срок продлят и компенсации тем, кто снимает жильё самостоятельно.

Пока (по состоянию на вечер 15 ноября) срок ещё не продлён. Некоторые отели уже начали рассылать уведомления об этом эвакуированным – очевидно, с целью оказать давление на правительство.

Представитель бюджетного отдела минфина Еидидия Гринвальд заявил, что, по его мнению, решение продлить срок до конца года будет принято «сегодня-завтра».

Министр туризма Хаим Кац сообщил, что пребывание эвакуированных будет продлено, «вероятно, до конца декабря».

Между тем, 15 ноября экономическая комиссия Кнессета обсудила ещё не решённые проблемы, связанные с проживанием эвакуированных людей в отелях. Война идёт уже больше месяца, а в отелях всё ещё нет представителей больничных касс и банков, которые помогали бы пожилым

ЗАКОН О МАРОДЁРСТВЕ

С начала войны арестованы уже десятки людей, грабивших оставленные после резни 7 октября дома, магазины и автомобили. Правоохранительные органы продвигают закон, призванный бороться с уродливым явлением, сообщает «Мако».

Мародёры грабят дома в мошавах и кибуцах, часть жителей которых погибли, а остальные были эвакуированы. Раскрыто массовое воровство из машин, брошенных после фестиваля «Nova». И если в день атаки ХАМАСа, 7 октября, грабежами занимались террористы, то теперь – вполне мирные граждане Израиля.

Проблема – в том, что действующий закон о мародёрстве касается только солдат. Он достаточно жёсткий и предполагает наказание в виде 10 лет тюрьмы. Но не распространяется на гражданских.

Законопроект, который позволил бы бороться с мародёрством среди штатских, внёс бывший министр внутренних дел Сильван Шалом еще в 2006 году. Но документ не принят до сих пор. Сейчас он нужен как никогда.

Мы должны подготовить их к тому дню, когда они станут единственными, кто будет стоять между продолжением существования современной либеральной демократии и средневековой жестокостью, так ярко проявившейся в злодеяниях 7 октября. Это – в интересах всех евреев (светских или религиозных) и арабов в Израиле, желающих жить в условиях свободы и демократии.

«Израиль 2.0» потребует интеграции тех групп населения, которые, казалось бы, понимают опасность, но на самом деле не осознали её последствий. Например, тех, кто до сих пор не может представить себе реальность, в которой мужчины учатся, работают или воюют под руководством женщин – учителей, менеджеров и командиров. Им придётся столкнуться с новыми реалиями жизни в «Израиле 2.0». Эти вопросы – лишь малая толика тектонических изменений, которым подвергнется израильское общество при переходе к новой версии – единственной, которая может обеспечить существование страны для последующих поколений.

Дан Бен-Давид, «ХаАрец»

людям. Нет комплексной психологической помощи детям и подросткам, нет и представителей, говорящих на русском, амхарском и других языках отдельных общин.

Министерство туризма ещё не перечислило гостиницам, размещающим эвакуированных граждан, полную оплату за октябрь. Даже те эвакуированные, которые решили не жить в отеле, а получить вместо этого грант от государства на самостоятельный съём жилья (200 шекелей в день на взрослого и 100 – на ребёнка), этих денег пока не дождалось.

Министр туризма сообщил, что отели, не передавшие в его министерство данные об эвакуированных, которых они разместили, оплату не получат. По словам Каца, 30 гостиниц пока не передали такую информацию. Кроме того, государство ещё не составило полный список эвакуированных, проживающих в гостиницах. По данным, представленным Кацем, сейчас в гостиницах проживают 86203 эвакуированных. Еще 79074 человека попросили вместо размещения в гостинице предоставить им государственную компенсацию за самостоятельный съём жилья. Но проблема в том, что эти цифры частично перекрываются. Около 20 тысяч человек, проживающих в отелях, одновременно обратились и за компенсацией. Это против правил – государство разрешает выбрать либо одно, либо другое. Сейчас приходится проверять каждый запрос на компенсацию. Некоторые пожилые люди переехали в отели вместе с иностранными сиделками, которые ухаживают за ними. Они попросили о грантах и для своих помощниц. Министр Кац объявил, что правительство планирует внести поправку в свои решения. Пожилые эвакуированные, пользующиеся услугами сиделок, будут получать компенсацию 400 шекелей в день вместо 200. Всего вместе с пожилыми людьми эвакуировались около 1000 иностранных работниц по уходу.

TheMarker, «Детали»

«Закон о грабежах в отношении гражданского населения очень важен, особенно в наше военное время», – рассказал «Мако» некий старший офицер полиции, – «он необходим, чтобы искоренить это тяжкое явление. Значительно увеличилось количество случаев, когда граждане грабят имущество, а наши руки связаны в плане ужесточения наказания. Мы вынуждены предъявлять обвинения в краже, которые очень мягкие по сравнению с мародёрством».

По данным издания, министерство юстиции сейчас изучает возможность принятия такого закона. «Вопрос находится на рассмотрении», – ответил журналистам представитель ведомства.

Кроме того, чиновник из министерства отметил, что было предъявлено несколько обвинений в угоне машин и краже из них после вечеринки в кибуце Реим. Это уже не простая кража. Такие преступления наказываются – семью годами лишения свободы и тремя годами лишения свободы соответственно.

Никита Аронов, «Детали»

СПРОС НА РАБОТНИКОВ УПАЛ НА ДЕСЯТКИ ПРОЦЕНТОВ

Наибольшее снижение спроса на рабочую силу с начала войны наблюдается в южном регионе (52%) и в центре (51%). По сравнению с несколькими довоенными месяцами количество объявлений о найме на работу продавцов в магазинах и менеджеров по рекламе упало вчетверо.

Министерство труда регулярно отслеживает сайты вакансий в Израиле, чтобы быть в курсе тенденций на рынке труда и требований работодателей. Согласно анализу, проведённому министерством, спрос на работников в первый месяц после начала войны упал на 40%. Ежемесячные объёмы найма сократились с 46 тысяч в среднем в январе-сентябре 2023 года до 27 тысяч в октябре.

В ходе проверки обнаружилось, что в первую неделю с начала войны приём новых работников приостановился. В прошлом году сразу после окончания осенних праздников наблюдался всплеск числа объявлений о приёме на работу. В этом году первая полноценная рабочая неделя после праздников охарактеризовалась резким падением спроса.

Вместе с тем спрос на рабочую силу от недели к неделе растёт, хотя пока и не достиг показателей прошлого года: количество объявлений о вакансиях в январе-сентябре 2023 года был на 12% ниже, чем за тот же период 2022 года, а за четыре недели после праздников разрыв увеличился до 35%.

Резкое снижение спроса, на десятки процентов по отношению к показателям найма за первые девять месяцев 2023 года, наблюдается во всех регионах страны. Наибольшее снижение отмечается в южном регионе (на 52%) и в центре (на 51%). За ними следуют Иерусалим (48%) и северный регион (46%). Пострадал и район Тель-Авива, где спрос упал на 31%. Отмечается также аналогичное снижение числа объявлений без явного географического предпочтения того или иного региона, нацеленных на работающих из дома.

Упал спрос на торговых работников и уборщиков.

Похоже, война не оказала сдерживающего влияния на спрос на программистов и специалистов по информационным системам. А вот спрос на работников в строительстве и в гостиничном хозяйстве, а также в общепите значительно уменьшился.

В секторе просвещения, как и в секторе юридических услуг, спрос начал возвращаться к уровню прошлогодней давности только спустя примерно четыре недели после начала войны. Промышленность – единственный сектор, в котором спрос на рабочую силу по сравнению с прошлым годом повысился.

По ряду профессий наблюдался значительный разрыв между спросом за четыре недели после начала войны и среднемесячным спросом в январе-сентябре 2023 года. Особенно это заметно в сфере торговли. Количество объявлений о найме на работу продавцов в магазинах уменьшилось на 77%, продающих товары и услуги по телефону – на 59%, менеджеров по рекламе – на 74%. Спрос на конторских работников сократился на 66%, на сотрудников центров обслуживания клиентов – на 57%. Спрос на уборщиков (не в домашнем хозяйстве) после начала войны упал на 58%.

Министр труда Йоав Бен Цур заявил: «Из-за войны мы непрерывно оцениваем ситуацию и направляем усилия туда, где это необходимо. Буквально на этой неделе мы согласовали с министерством финансов схему стимулирования работодателей и работников с упором на сельскохозяйственные и строительные профессии, а также одобрили ускоренный въезд в Израиль иностранных рабочих».

Гендиректор министерства Исраэль Узан добавил: «Наша задача – создать полную картину состояния экономики. По нашей оценке, сегодня нам не хватает примерно 760 тысяч человек. Сейчас мы анализируем области повышенного спроса и разрабатываем соответствующие решения. Министерство труда инициирует ярмарки вакансий, которые уже начались на этой неделе. Цель – как можно быстрее связать работников с работодателями, чтобы стабилизировать экономику».

Натанель Гамас, TheMarker

ВЕЛИКАЯ СЕНА ГЕРКУЛЕСА



В бескрайних глубинах Вселенной остаются скрытыми многочисленные таинственные и колоссальные сооружения, и одним из самых замечательных чудес является Великая стена Геркулеса – Северная корона. Это – огромная надстройка, сплетённая воедино галактиками, превосходящая по сиянию любые известные структуры, наблюдаемые в нашей Вселенной. В глазах астрономов эта космическая стена представляет собой новый рубеж в наблюдении за Вселенной, окно в разгадку тайн космоса.

Великая стена Геркулеса – Северной короны – является частью крупномасштабных волокнистых структур, возможно, колоссального скопления галактик, связанных вместе гравитацией. Длина этой космической стены составляет приблизительно 10 миллиардов световых лет по её самой длинной стороне (3 миллиарда парсеков), в то время как другой конец измеряет 7.2 миллиарда световых лет (2.2 миллиарда парсеков, при скорости красного смещения 150000 км/с в пространстве красного смещения), что делает её крупнейшей известной одиночной структурой в космосе. Величина красного смещения северной стены Геркулеса–короны колеблется от 1.6 до 2.1, что эквивалентно расстоянию примерно в 10 миллиардов световых лет от Земли. Его название происходит от его предполагаемого положения на небесной сфере, лежащего между созвездиями Геркулес и Северная корона.

В ноябре 2013 года астрономы успешно нанесли на карту распределение мест множественных гамма-всплесков в отдалённой Вселенной, используя данные со спутника Swift и космического гамма-телескопа Fermi. Удивительно, но в этом отдалённом космическом уголке они обнаружили колоссальное сооружение, которое превосходит всякое воображение, – Великую китайскую стену Геркулеса – Северную корону. Это открытие не только расширяет наше понимание космических масштабов, но и разжигает любопытство к более глубоким тайнам Вселенной.

Великая стена Геркулеса – Северной короны, обнаруженная в 2013 году, превышает верхний предел шкалы однородности более чем в восемь раз, что эквивалентно 10.7% наблюдаемой Вселенной. Согласно принципам космологии, эта структура должна проявлять неоднородность по сравнению с другими частями Вселенной, даже в масштабе «Великого конца». Это открытие привело к дальнейшему сомнению космологических принципов, предполагая, что математические модели, описывающие Вселенную, могут быть слишком упрощёнными, чтобы точно отражать её условия. Астрономы также готовятся к дальнейшим наблюдениям гамма-всплесков в этом регионе, чтобы получить больше информации.

Открытие Великой стены Геркулеса – Северной короны подняло вопросы о модели космической эволюции. Её расстояние в 10 миллиардов световых лет от Земли подразумевает возраст в 10 миллиардов лет или образование примерно через 3.79 миллиарда лет после Большого взрыва. Однако современные модели космической эволюции не допускают образования такой массивной и сложной структуры в течение первых 3 миллиардов лет существования Вселенной. Происхождение таких сооружений остаётся неизвестным.

Опровергло ли открытие Великой стены Геркулеса – Северной короны теорию Большого взрыва? Делает ли это открытие космологию плазмы более правдоподобной?

Учёным больше не нужно проводить исчерпывающий поиск тёмной материи, и объяснение аномалий Солнца протекающим ядерным синтезом больше не требуется. НАСА может с уверенностью объявить об измеренных температурах поверхности Солнца. То, что люди обычно называют космическим Большим взрывом, на самом деле является второй фазой инфляционной теории.

Инфляционный процесс произошёл между 10 в степени (-36) секундами и 10 в степени (-32) секундами после Большого космического взрыва. После окончания инфляции Вселенная продолжила расширяться, но гораздо более медленными темпами. Другими словами, в этот чрезвычайно краткий момент инфляции размер Вселенной, по существу, сформировался, и последующее расширение происходило постепенно. Затем, через 380 тысяч лет после образования Вселенной, фотоны, наконец, смогли свободно перемещаться, и, как и предсказывалось, должно было существовать космическое микроволновое фоновое излучение, которое теперь полностью подтверждено.

В космическом масштабе 10 миллиардов световых лет не считаются большими. Как уже упоминалось, возраст Вселенной составляет 13.8 миллиарда лет, а скорость света постоянна. Следовательно, максимальное расстояние, которое свет может преодолеть за это время, составляет 13.8 миллиарда лет. Почему наша наблюдаемая Вселенная (теоретический предел) составляет около 46.5 миллиардов световых лет? Это связано с расширением Вселенной. По сути, свет, который мы наблюдаем 13.8 миллиарда лет назад, сейчас находится намного дальше, примерно в 46.5 миллиардах световых лет. Конечно, это теоретическое значение, и самый дальний свет, который мы в настоящее время наблюдаем, исходит от объектов, удалённых примерно на 31.5 миллиарда световых лет (сцена спустя 4.8 миллиарда лет после образования Вселенной). Это явление известно как космологическое красное смещение.

ЭМОЦИИ И ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ



Эмоциональный фон человека формируется не только на основе переживаемых чувств и впечатлений. Китайская медицина всегда уделяла много внимания взаимосвязи духовного и физического. Как наши внутренние органы транслируют своё состояние на эмоции человека и, наоборот, какие эмоции свидетельствуют о возможной патологии здоровья?

В китайской медицине эмоции являются чутким камертоном, по которым можно охарактеризовать телесное здоровье. Если человек абсолютно здоров, активен и деятелен, он адекватно воспринимает среду своего обитания, радуется ей. Но если он систематически переживает определённые отрицательные эмоции, это тревожный признак: в теле что-то разбалансировалось и идёт нежелательный процесс.

Спокойствие, только спокойствие...

Согласно опыту китайской медицины, здоровый, эмоционально устойчивый человек имеет:

Правильную структуру тела (красивую осанку). Позвоночный столб – это ось, которая поддерживает наше тело, и от его состояния зависит здоровое функционирование органов и систем. Наука подтверждает, что все органы и системы находятся под управлением головного мозга, а последний, в свою очередь, транслирует команды «на периферию» посредством спинного мозга, находящегося в позвоночном столбе.

От позвоночника отходит система нервов, по которым сигналы идут непосредственно к органам. Существует и обратная связь, когда мозг по нервам получает информацию о «положении дел» на периферии. В случае, если осанка имеет патологии (яркий пример – сколиоз), контакт между мозгом и органами происходит с осложнениями, что чревато сбоями в балансе, возникновением эмоциональной нестабильности и в конечном итоге – определённым заболеванием. Именно поэтому ключевое значение в здоровье души и тела у китайцев имеет цигун – специальная гимнастика,

которая способствует оптимизации гармоничной структуры тела.

Активное кровообращение – опыт китайской медицины говорит, что кровь осуществляет транспортировку энергии по нашему телу, при этом питая органы и системы. Важность здоровой циркуляции крови трудно переоценить: один из документов ВОЗ свидетельствует, что подавляющее большинство недугов прогрессирует именно по причине застоя кровообращения.

Аккумуляцию энергии – той жизненной силы, которая позволяет работать, преодолевать трудности и поддерживать физическую форму. На Востоке существуют специальные дыхательные методики, направленные на получение и аккумуляцию необходимой энергии. Китайская медицина свидетельствует, что человек черпает силы из трёх источников: это сон, пища и дыхание. Когда первые два источника находятся в здоровом балансе (человек высыпается и полноценно питается), можно подойти к вопросу изучения дыхательных техник. Последние обеспечат тело дополнительной энергией.

Я нервничаю: о чём это говорит?

Что могут означать резкие колебания настроения, систематические приступы агрессии или хроническая грусть? Могут ли они быть связаны со здоровьем? В китайских учениях каждая эмоция транслирует работу конкретного органа. Например:

Злость, агрессия – это эмоции, которые связаны с печенью; связь эмоции и органа, по мнению китайских целителей, «ободуострая». Это значит, что пациент, у которого диагностирован (или будет диагностирован) недуг печени, систематически испытывает злость к окружающим людям. Когда печень здорова, а человек всё равно склонен к злости, это говорит о том, что в организме имеется определённый дисбаланс, ведущий к разрушению печени. В результате указанная эмоция сама приближает заболевание.

Страсть к самокопанию и рефлексии – говорит о том, что имеются патологии селезёнки или, если придерживаться указанного образа мыслей, таковые не заставят себя долго ждать. Такой субъект склонен муссировать проблемы

внутри себя, находиться в мучительном и бесконечном внутреннем диалоге, – и исправить ситуацию можно, вылечив селезёнку. Хорошо, если терапия будет осуществляться комбинированно с медитативными практиками, которые помогут прекратить внутренние диалоги и ускорят выздоровление.

Конфликты с родителями – вроде бы, явно психологическая проблема, которую психологи связывают с травмирующими событиями детства. Китайские доктора свидетельствуют, что почки – это орган, который транслирует нашу связь с предыдущими поколениями. Если имеет место вялотекущий конфликт со старшими родными – данное переживание говорит о патологии почек или направленно негативно влияет на указанный орган. Поэтому китайская медицина советует не выискивать причины ссор с родителями, а искать возможности гармонично общаться с ними и получать созидательную энергию.

Упражнение против грусти:

В учениях китайской медицины говорится, что эмоция грусти связана с функцией лёгких (дыхательной системой). Дисбаланс лёгких довольно сложно бывает распознать, пока он не начал прогрессировать в заболевание. Если человек в буквальном смысле дышит не полной грудью, определённые доли лёгких не участвуют в механизме дыхания, это отражается затяжным состоянием грусти. Но со временем указанная патология, возможно, приведёт к определённым клиническим проявлениям.

Как позволить лёгким получать больше воздуха и забыть о затяжной грусти? Вот упражнение из опыта цигуна. Необходимо сесть на стул со спинкой, опереться на неё, запрокинуть голову, а руки развести влево и вправо (руки должны быть расслаблены, мягко согнуты в локтях, локти направлены вниз, а ладони – вверх).

Нужно постараться вспомнить ситуацию, которая печалила вас в последнее время. Сделать три глубоких вдоха. Зафиксировать внимание, как растворяется данное грустное воспоминание. Если вдруг грустная эмоция снова возвратится, следует повторить упражнение, растворяя плохое воспоминание и давая возможность телу дышать полной грудью.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЖЕРТВУ И ОСТАНОВИТЬ КИБЕРБУЛЛИНГ

По статистике, 57% пользователей Интернета хотя бы раз сталкивались с кибербуллингом, 81% из них были свидетелями травли. Почти каждый из нас хотя бы раз в своей жизни наблюдал за горячими спорами двух незнакомых людей в комментариях или присутствовал при конфликте в родительском или общедедомовом чате.

Люди не хотят тратить своё время и внимание, считают, что кибербуллинг не несёт такой опасности, как агрессия в реальной жизни. Киберагрессия как бы не совсем настоящая.

Некоторые вообще не замечают агрессию в киберпространстве, она для них – обычное явление. Есть чат дома, чат детсадовской группы – значит, будут и скандалы. Кто-то наблюдает за баттлом с интересом. Кто-то просто пролистывает до нужных ему сообщений.

Если человек сам вырос в агрессивной бытовой среде, у него порог чувствительности к агрессии нарушен. При этом есть мнение, что каждый должен уметь отстаивать свои границы, вырабатывать стрессоустойчивость, вести жёсткие диалоги. Такие люди могут считать киберагрессию тренингом отработки навыков для тех, кто ещё не научился быть «суперсильным».

Онлайн-собеседник не вызывает такого сочувственного отклика, как плачущий обиженный человек рядом, кусающий губы и сжимающий кулаки от бессильной ярости. Живой человек, у которого есть имя, внешность, вкусы, своя история, в каких-то деталях похожая на твою.

И он чаще всего остаётся один против агрессора. Один в присутствии безучастных зрителей. Они не хотят быть втянутыми в конфликт, потому что считают его чужим – «что-то между ними происходит, я не знаю причин». Они безучастны в том числе потому, что опасаются привлечь внимание агрессора к себе и получить от него массу негатива в свой адрес. И тогда у них возрастёт риск оказаться в небезопасной и недоброжелательной онлайн-среде. А это потребует от них дополнительного внимания и действий.

НАДО ЛИ ВМЕШИВАТЬСЯ В ЧУЖОЙ КОНФЛИКТ?

Надо. Вопрос – в какой форме. Если вы участник сообщества/группы/чата, где происходит травля и процветает агрессия, надо хотя бы обозначить, что то, что происходит, – нехорошо. Предложить вернуться к конструктивному общению и задать вопрос на нейтральную тему, обсуждающуюся до конфликта.

Задача – снизить градус агрессии. Не перевоспитать агрессора и не напасть на него. Какой способ подойдёт,

заранее не считаешь. Может, написать, что сегодня трудный день для всех знаков гороскопа и вы это заметили ещё утром, а потом спросить, заметили ли это другие тоже. Или прислать забавный мем.

Вы будете обращаться не только к участникам конфликта, но и к безучастным свидетелям, чтобы они откликнулись на нейтральный вопрос.

Тем самым внимание будет переключено на другое. Пострадавший от кибербуллинга поймёт, что люди вокруг могут не молчать.

Напоминать про вежливость и уважение друг к другу лучше корректно и вместе с админом группы. Защищать пострадавшего путём нападения на агрессора – не лучший способ создания спокойной обстановки. Кроме того, вы не знаете, хочет ли пострадавший, чтобы вы поддерживали его таким способом. И вы не знаете точно, почему именно у этих двух взрослых людей сложились такие конфликтные отношения.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЖЕРТВУ?

Напишите человеку в личку. Например, что вы тоже считаете такие агрессивные конфликты большой проблемой. Что вам тоже тяжело и трудно, когда подобное происходит с вами или в вашем присутствии. Что вы понимаете и сочувствуете ему. Что вы можете напоминать участникам чата об уважительном тоне, что админ тоже скажет своё слово. Что человек не останется один.

Ещё вы можете спросить, нужна ли какая-то поддержка от вас. Если готовы пообщаться голосом, по видеосвязи или встретиться лично, выслушать и поговорить – предложите. Также можно отметить, как стойко человек держался. Или как умело остановил одну из попыток нападения.

Что делать и чего не делать?

Если вы стали свидетелем кибербуллинга как регулярной травли человека с целью разрушить его самооценку при помощи вербальной агрессии в виде насмешек, оскорблений, угроз, распространения личной информации без согласия владельца или недостоверной информации о нём:

Что делать в чате:

Дать вашу оценку сложившейся ситуации общения: это неконструктивное общение, это не нейтральный тон;

Предложить вернуться к обсуждению актуальной для всех участников чата темы, которая была до начала конфликта, и задать вопрос по ней;

Вернуть в чат доброжелательный тон с помощью вопроса из категории «small talk» («разговора на отвлечённые темы

вроде погоды») или забавного мема, также этим вернуть других пассивных свидетелей конфликта к активности;

Написать в личку админу или кому-то из участников чата, которого цените, просьбу присоединиться к вам – и вместе обратить внимание всех участников чата на то, для чего вы все собрались в этом чате и как здесь договорились общаться.

Чего не делать в чате:

Не нападать на агрессивного участника;

Не перевоспитывать агрессора;

Не требовать, чтобы другие участники выступили с осуждением.

Что делать для пострадавшего от кибербуллинга;

Написать ему текстовое или голосовое личное сообщение, в котором будут следующие важные слова: проблема есть, он не одинок, ситуация контролируется, вы сочувствуете ему;

Спросить, можете ли вы как-либо ещё помочь ему и позаботиться о нём;

Хочет ли он поработать с психологом;

Найти ободряющие слова о его сильных сторонах или чертах характера;

Если у вас есть желание и возможность, предложить созвониться или встретиться, чтобы выслушать его и пообщаться.

Чего не делать для пострадавшего от кибербуллинга:

Не стоит руководить пострадавшим, – как ему нужно себя вести, что делать и каким быть, – просто предложите помощь и поддержку.

Каждый день мы слышим о нарушении социальных норм: сексуальных домогательствах, коррупции, абьюзе. Слушаем и молчим. Почему хорошие люди так часто ничего не делают, когда, казалось бы, небольшое действие может привести к значительным переменам? Буллинг, троллинг, эмоциональное и физическое насилие – порой мы даже не знаем, как противостоять этому. Заманчиво обвинять злых людей, так мы снимаем ответственность с себя. Но наше бездействие позволяет злу процветать

На основании множества проведённых экспериментов социальный психолог-новатор Кэтрин Сандерсон объясняет, почему мы не всегда отстаиваем собственные ценности и идеалы, и показывает, как можно это изменить. «Громкое молчание хороших людей» – глубокое практическое руководство, чтобы стать лучшей и более смелой версией самих себя.

КОМПЛЕКС ЖЕРТВЫ ПО НАСЛЕДСТВУ

В последнее десятилетие медиа и культура активно дискутируют на тему доминирования и угнетения, приписывая роли жертвы и палача всем, кто в эти роли вписывается. Метафоры насилия и подчинения так прочно закрепились в обществе по понятной причине: большинство из нас являются носителями культурных комплексов, один из которых – комплекс жертвы.

Виктимология как культурная дисциплина определяет понятие жертвы так: «пострадавший от преступления». Однако травмирующие исторические обстоятельства размывают границы этого определения, и понятия «жертвы» и «преступления» стоит рассматривать под разными углами.

Это слово также используется несколько в ином контексте, когда мы говорим о роли жертвы, синдроме жертвы, позиции, комплексе или архетипе Жертвы.

АРХЕТИП ЖЕРТВЫ.

Карл Густав Юнг, один из идеологов теории культурных комплексов, даёт такое определение: «Архетип жертвы – врождённый психический архетип, призванный продемонстрировать собственную слабость и отсутствие амбиций. Предназначен для избегания внутривидовых конфликтов посредством демонстративного признания поражения. Человек использует этот архетип, когда он подсознательно признаёт превосходящую силу другого человека и хочет избежать конфликта. Фактически – это публичный отказ (на подсознательном уровне) от притязаний на власть в этом коллективе».

Интерпретация Юнга касается именно архетипа жертвы.

Это коллективное хранилище определённых установок и

реакций, под влиянием которых люди тем или иным образом выстраивают своё мышление и поведение

КАК ФОРМИРУЕТСЯ КОМПЛЕКС ЖЕРТВЫ?

Культурные комплексы часто возникают вследствие травматических событий, случившихся столетия и даже тысячелетия назад. Профессор английской литературы Марианна Хирш в статье «Память и контрпамять будущего» пишет о том, что «потомки очевидцев и сообщества, пережившие сильные коллективные потрясения, такие, как война, геноцид или массовое насилие, часто живут с ощущением того, что их культурное поле сформировано под воздействием произошедших ещё до их рождения травматических событий». И так как эти явления памяти являются неосознанными, они могут слоями накладываться один на другой.

Культурный комплекс, таким образом, формируется при множественной травматизации, длящейся значительный период времени и становящейся частью культурной жизни.

Так, в России на протяжении XX века народ сначала стал жертвой кровавой революции и лишился царя, который символически для многих олицетворял отца, а потом стал жертвой войн, репрессий, голода, разрухи и преступного всевластия. Сложно представить, что комплекс жертвы обошёл кого-то стороной.

Это одна из причин того, как болезненно многие проживали потрясения последних нескольких лет, начиная от пандемии и заканчивая сегодняшними мировыми событиями – комплекс актуализируется в новых условиях, когда складываются ситуации, схожие с изначальным травматическим опытом.

В контексте культурных комплексов социологи выделяют такие предпосылки:

Войны или преступления, происходящие в публичном пространстве. К ним можно отнести массовые теракты и захваты. В России, например, подобный террористический акт – теракт на Дубровке в октябре 2002 года, больше известный как «Норд-Ост». Тогда зрители, пришедшие на одноимённый спектакль, стали жертвами захвата террористов.

Экологическое загрязнение, вооружённые конфликты, международные криминальные сообщества, расовое насилие и сегрегация. В таких случаях коллективное бессознательное передаёт из поколения в поколение установку на то, что нужно не отсвечивать, не выделяться, быть как все – в противном случае можно получить по заслугам.

Психолог Анна Авдеева поясняет, что историческое формирование комплекса жертвы имеет две стороны: «Не стоит забывать, что при формировании комплекса жертвы формируется и чувство вины посредством присвоения себе ответственности за происходящие. У общества это, с одной стороны, происходило через ограничения воли и прав человека, а с другой – приписывание народу ответственности через национальную уникальность».

Возьмите, например, пропаганду: «наш дух непобедим», «весь мир будет наш». Естественно, такая позиция предполагает национальную гордыню, которая является неким феноменом жертвы личности ради общественных принципов. А на деле – это идеальный способ управления массами через идеологию».

«НЕЙРОСЕТЬ»



Тинейджер Анна (Ханна МакиИвер) почти всё свободное время проводит в соцсетях. Она популярная блогерка и документирует каждое событие в жизни. Но однажды Анна замечает странную активность своего аккаунта, на странице появляются видео, которые она не снимала. Друзья и знакомые девушки начинают трагически погибать, так что Анна постепенно догадывается, что её соцсетями управляет злой дух.



Фильмы из Бельгии редко добираются до широкого проката и потому всегда вызывают интерес. Самыми известными режиссёрами этой маленькой европейской страны в течение последних тридцати лет остаются братья Дарденн, неутомимые бытописатели проблем рабочего класса. С «Нейросетью» ситуация гораздо прозаичнее, чем с фестивальным кино. Если не знать, что фильм снят в Бельгии, то его легко принять за голливудский хоррор. В кадре нет никакой национальной специфики, наоборот, режиссёр Михаэль Дюпре делает всё для того, чтобы его лента выглядела точь-в-точь как американская. Разве что характеры интеллигентных родителей главной героини Анны могут напомнить зрителю персонажей европейских драм. Их сыграли опытная бельгийская актриса Кэрол Уэйерс и американец Дэвид Коберн, активно снимающийся в Европе. Впрочем, они довольно скоро исчезают из сюжета,

оставляя свой дом на попечение дочери Анны (в её роли англичанка Ханна МакиИвер). Мимикрии под американский антураж режиссёру показалось мало, и он легко прибегает к композиционным заимствованиям из голливудских хорроров. Особенно много общего у «Нейросети» с «Зеркалами» французского хоррормейкера Александра Ажа. Оба фильма начинаются с кровавого самоубийства, совершённого под влиянием мистических сил, как бы настраивая на бескомпромиссное насилие. «Зеркала» не обманывают зрителя, демонстрируя пугающие проявления сверхъестественного в заброшенном здании. В фильме Михаэля Дюпре происходит ровно наоборот. После заманчивого вступления следует провал в бесчисленные диалоги, так что о потусторонних силах зритель может забыть практически до финала.

Для того, чтобы соответствовать выбранной теме опасных соцсетей, Михаэль Дюпре чередует классическую съёмку от третьего лица и скринлайф. Взятый им хороший темп постепенно тонет в бессмысленных разговорах героев, их попытках понравиться подписчикам. Что явно расстроит зрителей, которые настроились на хоррор о потусторонних силах, а вовсе не на драму о молодёжных проблемах.

Режиссёр всячески оттягивает момент встречи Анны со сверхъестественными силами почти до последней трети, где на экран вывалится несколько невнятных смертей и путаное объяснение произошедших событий, словно режиссёр торопился поскорее завершить фильм. Зритель может испытать дежавю, наблюдая допдельгангера Анны в зеркалах и на экране смартфона. О детективной интриге, которая бы удерживала у экранов, Михаэль Дюпре даже не думал, посвятив почти половину фильма обсуждениям героями межличностных проблем. Мелодраматический вопрос «кто чья настоящая подруга?» режиссёра заботил гораздо больше, нежели создание саспенса. Оттого резкий переход Дюпре к хоррору не только не впечатляет, но и вызывает подозрения, что сам постановщик не определился с жанром, в котором хочет снять «Нейросеть».

Ощущение сумбура усиливают противоречивые попытки



объяснить, почему в соцсетях Анны появился допдельгангер и каким образом она его видит в зеркалах в реальном мире. Признаться в заимствованиях у Ажа Дюпре не хватило смелости, а версию о том, что копия Анны с чёрными глазами – это тёмный двойник каждого, кто живёт в Интернете, режиссёр не подкрепил никакими художественными доказательствами, а лишь обозначил в диалогах Анны и её друзей. Но наиболее разочарованными останутся те зрители, которые поверили синопсису, обещавшему визуализировать угрозу, исходящую от нейросетей. Дело в том, что оригинальное название ленты – #No_Filter – отсылает к фильтрам, которыми активно пользуется Анна, чтобы разыгрывать подписчиков. Режиссёр поставил перед собой амбициозную задачу: поугаать зрителя вышедшими из-под контроля пользователя программами для создания страшных видео, но с треском её провалил. Иных скримеров, кроме штампов об одержимости, у Дюпре не нашлось, оттого весь фильм представляется лишь спекуляцией в отчаянной попытке привлечь к своему слабому творению аудиторию соцсетей. Финал ленты оптимистично настраивает на сиквел, но вот будет ли он – большой вопрос, ведь кассовые сборы совсем не впечатляющие. Возможно, режиссёру следовало ограничиться семиминутной короткометражкой 2019 года, которая послужила основой для этой полнометражной картины.

А. Волков

«ВСЁ НЕВИДИМЫЙ НАМ СВЕТ»



1944 год, портовый город Сен-Мало. Незрячая девушка Мари-Лора (Ария Мия Лоберти) нелегально ведёт радиоэфир в надежде найти своего отца (Марк Руффало). Тем временем офицер СС Вернер (Луис Хофманн) всё сильнее разочаровывается в идеалах нацистской Германии, пытаясь выжить и дождаться окончания Второй Мировой.

Времена наслаиваются, усложняются, становятся невыносимыми, страшат интенсивнее любых интерпретаций. Стрим-сервису Netflix и режиссёру Шону Леви, снимавшему примерно всё – от «Ночи в музее» до «Очень странных дел» и предстоящего «Дэдпула 3», – отчаянно кажется, что лимит не исчерпан, что ещё можно шокировать сердобольную публику, попросить задуматься о мире и обществе, в котором та беспечно проживает, заставить вспомнить всё. При этом новый проект стриминга, адаптация книги «Весь невидимый нам свет» Энтони Дорра, предстаёт абсолютно инфантильным голливудским продуктом, где никакой памяти не осталось – сплошной CGI, подражание выцветшему героизму, утомившее использование «Лунного света» Клода Дебюсси.



Мари-Лора Леблан утратила зрение после трагического инцидента в шестилетнем возрасте. Её отец Даниэль работал слесарем в Парижском музее естественной истории, пока в 1940 году обоим не пришлось бежать из



оккупированного фашистами города. Вернер Пфеннинг – сирота. Его дар к управлению радиотехникой, проявленный с раннего возраста, вызывает интерес руководства Третьего рейха, и героя берут на воспитание в специальную академию. Вопреки насилию в заведении и последующей войне, Вернеру удаётся выжить и не утратить внутренний свет (о нём создатели скажут ещё не раз за неимением альтернативы). И Мари-Лора, и Вернер окажутся связаны радиочастотой 13.10, на которой загадочный Профессор рассказывает им о философии и науке. Два идеальных персонажа, собранные с идеальными героическими пропорциями.

На протяжении четырёх часовых серий (странно и одновременно спасительно, что не стандартные восемь) Леви и заслуженный британский сценарист Стивен Найт («Острые козырьки») полностью уничтожают любые заслуги романа-первоисточника Дорра, убеждают зрителей в своей интеллектуальной некомпетентности. По-другому невозможно объяснить расплывающиеся по сериалу клише и схематичные сюжетные элементы, норовящие утянуть и усыпить. «У всего есть голос, стоит только прислушаться», – твердят как заведённые герои, но благородная миссия удержать внимание окажется бесполезной и едва выполнимой. «Свет» манипулятивно срисовывает виденное сотни раз, требует оценивать его в контексте современного мирового политического кризиса, при этом проигрывает в главной войне – с раздутым и непомерным собственным эго, задобренным голливудской системой.

Основная философия сериала моментально тускнеет, приверженность гуманизму теряет всякий вес при первом же самоповторе. «Весь невидимый нам свет» кишит злодейскими архетипами, зубодробительным экшеном, драматургическими просчётами, отсутствием серых зон и двусмысленности. Под дулом крупных планов актёры воспроизводят оболочку чувств, не стремясь прожить, полагаясь на зелёный экран. Главной кастинговой удачей осторожно стоит назвать Лоберти, чей перформанс, хочется верить, откроет дорогу в индустрию, а не станет предметом сожаления и заикленности на её ограниченных возможностях. Хофманн, боровшийся со временем в «Тьме» от того же Netflix, проигрывает и тонет под грузом пресности. Руффало,



Хью Лори в роли дяди Мари-Лоры и того самого загадочного Профессора, Ларс Айдингер в образе одержимого немецкого офицера Рейнхольда фон Румпеля – все поголовно уважаемые в профессии люди, которые утратили к этой профессии любой энтузиазм.

Ключевым в сюжете является драгоценный камень «Море огня», за которым охотится умирающий нацист фон Румпель. Камень якобы обладает магическими свойствами, его хранит у себя Мари-Лора. В конце четырёхчасового странствия алмаз благополучно отпускают в море и негласно твердят: «Больше никогда». Никогда ещё военную прозу не адаптировали настолько топорно и ошеломляюще прямолинейно. Итогом вышла сказка о потерянном времени, которая не имеет к истории ровным счётом никакого отношения.



ЮРИЙ РЕХТЕР

Израиль, Ашдод.
Родился в 1953-м году на Украине, город Днепродзержинск.
Инженер.
С 1991-го года живу в Израиле, город Ашдод.
Публикации в коллективных сборниках.
Член ашдодского ЛИТО «Паруса».
Издана книга «Виртуализмы».
Участник литературных сайтов «Стихи.ру» и «Фабула».

Сентябрь

В сентябрь не втрескаться нельзя,
Он искромётен, как вагранка*,
Когда по воздуху скользят
Листы – осенние подранки

Слетают тихой чередой,
Не зная скорби и печали,
Как будто ветер и покой
Им предназначены в начале.

И в почке, выдавшей листок,
Ещё среди весенних бдений
Заложен был недолгий срок
От выхода и до паденья.

Всему приходит свой черёд,
Шумит литейный цех бессонно,
Течёт расплавленный поток,
Уйдя из лап металлолома.

И в этом олицетворён
Судьбы рассвет и тень исхода,
Он иллюстрирует закон
Существования природы.

Сентябрь – осени исток,
Где и спокоен, и отчаян
На землю падает листок
Не зная скорби и печали.

**Вагранка - литейная печь.*

Западная стена

Оставшийся от храма иудеев,
Камней неровных золотистый креп
Пропитан преклонением евреев
За тысячи невероятных лет.

Здесь времени поток камнями стиснут,
Стекает меж участков травяных
И множество молитвенных записок
Заложены в расщелинах стены.

А в них надежда теплится упрямо,
Что в безнадеге лжи и суеты,
Защитная стена Второго Храма
Поможет в исполнении мечты.

Убережёт от каверзных амбиций,
От жадности и зависти людской,
Обилие безжалостных традиций
Сметёт все очищающей волной.

Здесь «мессенджер» для разговора с Богом –
Минутная боль стенов и молитв,
Заботы человека и тревогу
Передаёт на небо монолит.

Сюда евреи шествуют веками,
Неся любви живительный покой,
И, может быть, поэтому «лукавый»
Не сможет уничтожить шар земной.

Подмостки

На театральные подмостки
Не каждому даётся ход,
Их неустойчивые доски
Имеют свой секретный код.

Не разгадать его с наскока,
Не развязать значений бант,
Как ни мудри, не выйдет прока,
Ему название – талант,

Который не играет роли,
А, исполняя свой каприз,
И вдохновением, и болью
Возводит храм среди кулис.

Рисует образ эфемерный,
Неосязаемый, как душа,
Где зритель красоту вселенной
Улавливает, чуть дыша.

И возрождается по капле
Забывших идеалов пыл,
И человек в конце спектакля
Уйдёт не тем, кем раньше был.

Макушка лета

Какой, однако, тёплый день,
Жара на рубль, не на полушку,
Горшком, надетым на плетень,
Июль пришёл к своей макушке.

Змеится трещиной земля,
Воды желая и покоя,
И в тишине «Полёт шмеля»
Играет страстно скрипка зноя.

Пылают красками цветы –
Оттенков яркая вендетта,
А на востоке солнца штык
Взрезает пахоту рассвета.

В траве алмазами горят
Крупницы влаги – капли света
И льётся идеальный ямб
С небес на мельницу поэта.

Иосиф и Евгений

Сюжет сей в общем-то не броский,
Но непростой и небезликий:
Великим был Иосиф Бродский
И Евтушенко – был великим.

Вполне могли дружить поэты,
Жить под одними небесами,
Но время делало ракеты
И мир был занят не стихами.

Мир разрывался беспрестанно,
Не муза правила, а сила,
И общемировая драма

Поэтов дружбу подкосила,

И разнесла, посеяв скверну,
Стравив талантливые души.
Так было б хорошо, наверно,
Без этого... Намного лучше!

Но не вернуться нам к исходу,
Эпох не изменить развязки,
Поэтов ссорит не природа,
А политические дрязги,

Ведь несгибаемость и страстность
Для творческих натур – опора,
И это подливало масла
В костёр вселенского раздора.

Моя душа надежду носит,
Что там, где мир наш совершенен,
Сидит на облаке Иосиф,
А рядом с ним сидит Евгений.

