



ОПТИМИСТ

ИНТЕРНЕТ - ГАЗЕТА № 343

Мир принадлежит оптимистам, пессимисты – всего лишь зрители

УТВЕРЖДЁН ЗАКОН О КЛИМАТЕ



Министр охраны окружающей среды Идит Сильман не присутствовала на большинстве обсуждений закона, включая значительную часть последней семичасовой дискуссии. Во время ряда заседаний она находилась на климатической конференции ООН в Баку, но пропускала заседания даже в то время, когда была в Израиле.

Председатель комиссии Яков Ашер («Еврейство Торы») гордится разработкой закона, который, по его словам, был заброшен предыдущим правительством. Другие его радости не разделяли. «В законе нет той срочности, которая необходима для борьбы с климатическим кризисом», – заявил Леви-Херцану, – «этот закон не позволит Израилю выполнить взятые им на себя международные обязательства. Наша борьба продолжится на заседаниях Кнессета».

Ещё один момент, который очень беспокоит экологические организации и по которому долго спорил Леви-Херцану, – последствия невыполнения заявленных целей. Леви-Херцану потребовал, чтобы государство несло ответственность перед Верховным судом: «Иначе в чём смысл закона?» Председатель комиссии и другие члены коалиции возразили, что нельзя ожидать от законодателей способности предсказывать будущее, и невозможно предвидеть, какие соображения повлияют на их решения, когда они решат отклониться от целей.

«Закон есть закон», – заявил Леви-Херцану, – «если в законе написано, что убивать нельзя, то тот, кто убивает, предстанет перед судом. Если в законе написано, что необходимо выполнять цель, то тот, кто этого не сделал,

Продолжение на стр.2

После семи часов непрерывных обсуждений закон о климате одобрен комиссией по внутренним делам и охране окружающей среды и подан на утверждение Кнессетом во втором и третьем чтениях.

Закон, представленный бывшим министром охраны окружающей среды Тамар Зандберг с целью упорядочить и законодательно закрепить климатическую политику Израиля, прошёл в более упрощённой и смягчённой версии по сравнению с первоначально запланированной.

Одобрённая версия устанавливает цели по снижению ряда показателей до 2050 года, включая промежуточную цель по снижению выбросов парниковых газов на 27% к 2030 году. Эта цель, которая считается относительно небольшой, была одним из главных предметов спора. Среди тех, кто выступал за более амбициозные цели, – Йорай Леви-Херцану («Еш атид»). Некоторые представители правительства утверждали во время обсуждений, что Израиль не сможет справиться даже с этой целью без радикальных мер, которые текущей редакцией закона не предусмотрены.

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

חַנּוּכָּה בְּכַרְמִיאֵל

סדנת הכנת לביבות וסופגניות לחנוכה ב - 10 דקות

19:00 | 16.12.24
מתנ"ס גבעת רם | יום שני ט"ו בכסלו תשפ"ה

10:00 | 23.12.24
כיפלי אביב הובלח | ביום שני ט"ב בכסלו תשפ"ה
"אישה בגליל"

דמי השתתפות 15 ₪ | ניתן להירשם בלינק המצורף
לפרטים תחום קהילה ומתנדבים 04-9094925

כרמיאל. מרכז החיים בגליל

רשת המתנ"סים כרמיאל מזמינה לסיור מודרך ברחובות העיר החדרית ולהדלקת נר שני של חנוכה

קהילה מטיילת
חג האורות בבני ברק

יום חמישי | 26.12.24
כ"ה בכסלו תשפ"ה

יציאה: 14:00 מחניון עיריית כרמיאל
שעת חזרה משוערת: 21:00

דמי השתתפות 150 ₪

ניתן להירשם בלינק המצורף
לפרטים נוספים אתי שפרבר-רכזת "קהילה מטיילת" 050-4041322

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

УТВЕРЖДЁН ЗАКОН О КЛИМАТЕ



должен нести ответственность». Члены коалиции ответили, что в отношении закона о климате это неверное сравнение.

В конечном итоге закон включает в себя механизм, который позволяет государству посредством относительно простой процедуры отказаться от поставленных целей. В одобренной редакции закона у Верховного суда нет причины вмешиваться в иски граждан по поводу невыполнения государством целей, поскольку сроки можно легко отложить, а цели – изменить. Правительство вправе отложить выполнение любого целевого показателя на три года, а комиссия по внутренним делам и окружающей среде уполномочена изменять цели по своему усмотрению.

Опасения по поводу ослабления глобальной борьбы с климатическим кризисом.

В зале обсуждений витали опасения в отношении глобальной борьбы с климатическим кризисом. Последняя климатическая конференция ООН была воспринята многими экологическими активистами как бесплодная, без значимых успехов в продвижении мер против климатического кризиса. И это в отличие от некоторых конференций, проведённых в последнее десятилетие, таких, как Парижская (2015) и конференция в Глазго (2021), на которых, как считается, был достигнут значительный прогресс.

ИЗРАИЛЬСКИЙ СТАРТАП ARTCRACKER «ШАЗАМИТ» ШЕДЕВРЫ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА

«Наводишь смартфон на картину (памятник, статую, гравюру, рисунок, наскальную запись, бюст, фрагмент пергамента...) И приложение за секунду определяет, что это такое, кто и когда это создал, и почему это имеет ценность (или не имеет)» – так описывал в Facebook новое приложение ArtCracker, разработанное в Тель-Авиве репатриантами Васей и Женей Берёза, один из его первых пользователей, журналист и бизнесмен Аркадий Майофис.

«Фактически», – писал Майофис вскоре после релиза летом 2024 года, – «это персональный гид, который живёт в телефоне, и через дружелюбный интерфейс и остроумный язык помогает ориентироваться в мире большого и малого искусства».

Там же он цитировал самих создателей стартапа: «Мы создали ArtCracker – приложение для распознавания картин и архитектуры, которое рассказывает истории о культурных объектах с помощью искусственного интеллекта. Мы переехали в Израиль осенью 2022 года, и уже во время войны, чтобы как-то победить свою тревожность, начали работать над этим проектом вместе с нашими друзьями-олимами».

С тех пор приложение ArtCracker было скачано более 10

В ИЕРУСАЛИМЕ ОБНАРУЖИЛИ ДРЕВНЕЙШУЮ В ИЗРАИЛЕ НАДПИСЬ НА КИТАЙСКОМ



В Иерусалиме были обнаружены самые ранние археологические свидетельства отношений между Землёй Израила и Китаем. В ходе археологических раскопок, проведённых недавно Управлением древностей и Протестантским институтом археологии на горе Сион, на фрагменте фарфоровой чаши была обнаружена редкая надпись XVI века на китайском языке: «Мы навсегда сохраним вечную весну».

В течение последних трёх лет на горе Сион осуществляется совместный проект раскопок Управления древностей и Немецкого протестантского института археологии (GPIA).

Большинство находок, обнаруженных в ходе раскопок, относятся к византийскому периоду и временам Второго Храма – более 1500 лет назад. На этом фоне археологи были поражены, обнаружив на стоянке надпись, относящуюся к более позднему периоду и имеющую неожиданное происхождение. Чаша датируется 1520-1570 годами, это период китайской династии Мин. «Раньше в Израиле находили древние фарфоровые сосуды из Китая, но сейчас впервые обнаружен такой сосуд с надписью», – говорят исследовате-

Выбор на пост президента США Дональда Трампа, ярого противника борьбы с климатическим кризисом, также отразился на обсуждениях. В частности, это поставило под сомнение важность соблюдения Израилем обязательств, взятых в рамках международных климатических соглашений.

«Мы принимаем этот закон, чтобы стать частью клуба, в который не вполне уверены, что можем войти», – сказал Симха Ротман («Религиозный сионизм») в контексте результатов выборов в США, – «возможно, от нас ожидают быть солдатами в войне, которая уже закончилась». Председатель комиссии Ашер не согласился с его мнением: «Возможно, мировая политика отдаляется от этой темы, но всё зависит от нас. Мы будем продвигать закон».

Ротман не был единственным, кто поднял вопрос о международной атмосфере в отношении того, какие цели будут установлены. При обсуждении промежуточной цели по сокращению выбросов к 2030 году встал вопрос, следует ли придерживаться цели в 27%, к которой Израиль изначально обязался прийти, или цели в 30%, о которой он объявил на конференции в Глазго. Представитель министерства юстиции объяснила, что цель в 30% была выбрана во время той конференции под значительным дипломатическим давлением на Израиль – в отличие от климатической конференции в Баку, где ни к одной стране не было предъявлено сколько-нибудь значительных требований.

Амитай Перец, «Двар ха-овдим б'Эрец Исраэль»

тысяч раз и пережило существенные обновления. Другой известный блогер и журналист Роман Супер также в соцсетях поделился новостями разработчиков, с которыми, по его словам, он дружит с детства. В частности, он рассказал, что приложение «докрутили и обновили»: «Теперь можно сохранять историю распознаваний. Добавлены новые языки: теперь их десять, включая итальянский, немецкий и украинский».

Среди других значимых обновлений – то, что «Арткрекер» всю работу над своей собственной базой работ. И это то, что принципиально будет отличать приложение от «Гугла». Больше никаких фантазий искусственного интеллекта, только факты. В планах разработчиков, как пишет Супер, «проект, который позволит художникам и институциям самостоятельно добавлять свои произведения в их базу, пройдя предварительную верификацию» и «аудиоплеер: приложение станет полноценным аудиогидом».

Приложение ArtCracker создаётся собственными силами стартаперов, пользователям предлагается поддержать разработку донатами на сайте.

«Детали», Ю.Б.

ли.

Как чаша могла оказаться на горе Сион? Из исторических источников известно, что в XVI веке между Китайской империей и Османской империей, правившей тогда Землёй Израила, существовали тесные торговые отношения.

Согласно летописям династии Мин, в XV-XVII веках императорский двор в Пекине посетили около 20 делегаций из Османской империи. Торговые отношения между империями описаны и в путевых книгах купцов этого периода. Так, в сочинении китайского ученого Ма Ли от 1541 года написано, что в прибрежных городах Ливана (таких, как Бейрут и Триполи) существовали колонии китайских купцов. В тексте также упоминаются другие важные города региона, такие, как Иерусалим, Каир и Алеппо.

Эли Эскозидо, директор Управления древностей, рассказал: «В археологических исследованиях известны свидетельства торговых отношений между купцами в Земле Израила и на Дальнем Востоке даже из более ранних периодов, например, специи. Но интересно встретить свидетельства этих отношений также в виде реальной надписи, написанной на китайском языке, причём в неожиданном месте – на горе Сион в Иерусалиме».

«Детали», Е.А. Фото: Управление древностей

ИЗРАИЛЬЯНЕ ВСЁ АКТИВНЕЕ ПОКУПАЮТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ ТОВАРЫ



На протяжении военных месяцев выручка торговых сетей значительно выросла. В течение января-октября потребительские расходы израильтян с учётом сезонности подскочили на 6.2% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. И дело не в инфляции: ЦСБ приводит данные за вычетом роста индекса потребительских цен.

Расходы на продукты питания при этом увеличились на 2.3%. Гораздо сильнее, на 12%, выросли покупки одежды и обуви. Расходы на приобретение товаров длительного использования при этом подскочили почти на 19%. Единственная статья, по которой расходы снизились, на 4% – бензин.

Главная причина, вероятно – рост благосостояния израильтян, в среднем, конечно. Только на этой неделе израильское ЦСБ сообщило, что в октябре 2024 года средняя заработная плата израильского наёмного работника выросла почти на 7% по сравнению с ноябрём прошлого года. Таким образом, средняя зарплата израильтян по-прежнему растёт быстрее инфляции. Следует учитывать и тот факт, что уже третий месяц подряд уровень безработицы в Израиле не превышает 3%.

Чтобы охладить энтузиазм, следует, вероятно, напомнить, что при оценке данных нужно принимать в расчёт и то, что многие израильтяне в этот период не летали за границу, и потому часть товаров и услуг приобрели в Израиле, отказавшись из-за войны от шопинга за границей.

А. Казин

БАБУШКА-РОБОТ СВОДИТ С УМА ТЕЛЕФОННЫХ МОШЕННИКОВ

Британская телекоммуникационная компания O2 запустила разговорного чат-бота, призванного общаться с жуликами и тратить как можно больше их времени. Искусственная личность по имени «бабушка Дейзи» создавалась как идеальная жертва: старенькая, общительная и легковерная.

В надежде поживиться мошенники терпеливо ждут, пока «Дейзи» разглагольствует, рассказывает о своей кошке, путается и переспрашивает, пытаясь ввести адрес веб-сайта. Создатели поделились записями реальных разговоров с телефонными обманщиками, потерявшими терпение в сражении с искусственной бабушкой.

«Это продолжается уже час!» – в отчаянии кричит один из жуликов.

«Боже, как летит время», – отвечает «Дейзи».

Великобританию, как и другие страны, захлестнула волна телефонного мошенничества. С этим явлением уже столкнулись каждые семь из десяти британцев. Это и побудило создателей «Дейзи». К проекту привлекли известного программиста, борца с мошенническими звонками Джима Браунинга.

У голосового бота несколько телефонных номеров, которые разместили на форумах, используемых мошенниками. По утверждению создателей, «бабуля» приняла уже более тысячи звонков и обычно удерживает жуликов на линии по 40 минут подряд.

«Детали»

ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВАШИ ОТНОШЕНИЯ ЛИШЕНЫ ЛЮБВИ

Порой такое бывает: внешне всё хорошо, только вот вы с партнёром просто плывёте по течению, не испытывая к друг другу никаких эмоций... Что же делать в таком случае?

При взгляде со стороны ваши отношения кажутся вполне идеальными: вы ладите, успешно справляетесь с повседневными задачами, редко спорите и ссоритесь. Другим и родственникам кажется, что вы – сплочённая команда. Но под этой гладкой поверхностью вы сами можете чувствовать постоянную гнетущую пустоту – чувство, что чего-то важного не хватает. Если у вас есть ощущение, что вы с партнёром просто плывёте по течению и играете те роли, которые требует от вас жизнь, и это единственное, что вас держит вместе, то вы, скорее всего, находитесь в функциональных, но лишённых любви отношениях. Давайте поговорим о пяти признаках, которые могут помочь вам определить, так ли это:

1. Ваши разговоры всегда ограничиваются практическими темами.

В функциональных отношениях общение обычно остаётся на поверхностном уровне, оно в основном фокусируется на вопросах логистики. Разговоры обычно вращаются вокруг повседневных дел, таких, как координация расписаний, распределение домашних обязанностей, планирование финансов. Хотя эти обсуждения имеют важное значение для ведения домашнего хозяйства, они не способствуют эмоциональной близости или углублению связи между партнёрами.

2. Между вами нет эмоциональной связи.

Ключевой характеристикой здоровых отношений является наличие взаимной эмоциональной поддержки. В таком союзе партнёры сочувствуют друг другу, они готовы внимательно выслушивать и не боятся поделиться проблемами, показать свою слабость и уязвимость, ведь знают, что их всегда поймут. Такой эмоциональный обмен создаёт чувство безопасности, поскольку каждый из влюблённых знает, что у него есть кто-то, на кого можно положиться в



трудные времена.

Однако в функциональных, но лишённых любви отношениях эта поддержка может отсутствовать. Попытки поделиться личными трудностями могут быть встречены безразличием или минимальным участием. В результате вы можете обнаружить, что стараетесь не делиться с партнёром своими переживаниями, обращаясь за поддержкой к друзьям или родственникам.

Без этой эмоциональной страховочной сетки может казаться, что вы просто живёте параллельными жизнями – сосуществуете, а не соединяетесь.

3. Интимная близость ощущается как обязанность.

Объятия, поцелуи, нежные прикосновения, ласки, секс – это краеугольный камень романтических отношений, органичное и естественное выражение любви и близости. Однако в отношениях без любви эта физическая составляющая может ощущаться как нечто рутинное, выполняемое по обязанности, оставляющее после себя ещё большее чувство отчуждённости и неудовлетворённости.

4. Вы избегаете решения проблем, потому что у вас «всё хорошо».

Зачастую партнёры, состоящие в эмоционально отдалённых отношениях, стараются обходить стороной глубинные проблемы. Эта тенденция обычно возникает из-за желания сохранить семейную гармонию. Партнёры могут чувство-

вать, что при отсутствии серьёзных конфликтов «раскачивать лодку» не стоит. Однако стремление всё замести под ковёр и зарыть голову в песок только ещё больше увеличивает разрыв между ними.

5. Одиночество чувствуется, даже когда вы вместе.

Возможно, наиболее явным признаком функциональных, но лишённых любви отношений является всепроникающее чувство одиночества, которое сохраняется, даже когда вы физически находитесь в одном пространстве. Нередко вы обнаруживаете, что делите трапезу, занимаетесь общими делами или ведёте хозяйство вместе со своим партнёром, но всё равно чувствуете глубокую эмоциональную разобщённость. Каждый из вас замыкается в себе, не хочет или не может делиться с другим личными мыслями, мечтами или заботами, потому что такая откровенность не кажется безопасной, и пропасть между вами растёт.

Что делать? Осознание того, что вы находитесь в функциональных, но лишённых любви отношениях, может быть весьма сложным и болезненным, но это важный первый шаг. Если перечисленные выше признаки находят у вас отклик, помните, что это не означает конец ваших отношений. Многие пары проходят через фазы, когда любовь отходит на второй план по сравнению с требованиями повседневной жизни. Чтобы начать решать проблему эмоционального разрыва, необходимо активно действовать:

Начните открыто и честно (но без обвинений и осуждения) говорить с партнёром о своих чувствах. Чтобы избежать конфликта, всегда, рассказывая о своих переживаниях и потребностях, говорите от первого лица. Договоритесь еженедельно делиться друг с другом своими мыслями и эмоциями, выделите для таких «чек-апов» специальное время. Обратитесь к семейному терапевту. Профессионал может помочь вам изучить свои чувства, преодолеть барьеры в общении и разработать стратегии для более целостных отношений.

По материалам сайта psychologytoday.com

КАК КОФЕ ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И КАК ПИТЬ ЕГО ПРАВИЛЬНО

Кофе – это не просто напиток, это символ целого ритуала, который миллиарды людей выполняют каждое утро. Он и пробуждает, и задаёт темп на весь день. Однако за этими мгновенными эффектами скрывается гораздо более глубокое воздействие, которое кофе оказывает на организм.

Кофе как стимулятор.

Когда мы пьём кофе, кофеин мгновенно попадает в кровь и начинает своё воздействие. Прежде всего он блокирует действие аденозина – нейротрансмиттера, который обычно вызывает чувство усталости. В итоге мозговые функции активируются, и появляется прилив энергии. Исследования показывают, что кофе стимулирует и поддерживает когнитивные функции организма на высоком уровне даже при недостатке сна. Это как раз то, благодаря чему он помогает справиться с усталостью и повышает продуктивность. В условиях стресса и умственного перенапряжения чашка кофе становится настоящим спасением: мозг становится более гибким, а реакция – быстрой.

Помимо того, что кофе улучшает настроение и бодрит, он также увеличивает способность к концентрации и запоминанию. Это объясняется тем, что кофеин усиливает передачу сигналов «гормона счастья» – дофамина, что доказано в исследовании американских и испанских учёных. Благодаря такому эффекту улучшается выполнение сложных задач и повышается способность к решению проблем.

Вместе с тем кофе способствует повышению тонуса сосудов мозга и улучшает кровообращение. Однако важно помнить, что этот эффект не бесконечен: со временем формируется толерантность, и приходится увеличивать дозу, чтобы достичь того же результата.

Положительные бонусы кофе.

Кофе – это не только стимулятор для мозга. Оказавшись в нашем организме, он начинает воздействовать на другие важные процессы. Например, кофе активно стимулирует работу желчного пузыря и повышает выработку желчи. Это полезно для пищеварения, особенно если речь идёт о переваривании жирной пищи.

Также нельзя забывать об антиоксидантных свойствах кофе. Он богат веществами, которые нейтрализуют свободные радикалы в организме. Это помогает бороться с

оксидативным стрессом, замедлять процессы старения и предотвращать клеточные повреждения. Есть данные, демонстрирующие, что регулярное умеренное потребление кофе может снизить риск развития диабета II типа и болезни Паркинсона, а также помогает бороться с депрессией, увеличивая уровень серотонина в мозге.

Неприятные «сюрпризы».

Но как бы ни были заманчивы все плюсы, важно помнить и о возможных минусах кофе, особенно когда речь идёт о длительном или чрезмерном его потреблении. Кофеин – это не только энергизатор, но и вещество, которое может приводить к значительным проблемам. Особенно если вы чувствительны к кофеину или злоупотребляете напитком.

Одним из самых распространённых побочных эффектов кофе является его влияние на нервную систему. В то время как большинству людей чашка кофе помогает взбодриться, у некоторых она может вызвать беспокойство, нервозность, ускоренное сердцебиение или даже усугубление тревожных расстройств. Это связано с тем, что кофеин увеличивает уровень стресса, стимулируя выброс кортизола – гормона стресса. Это подтверждается в свежем исследовании учёных с кафедры психологии из Северной Каролины.

Повышение кортизола влечёт за собой и более серьёзное последствие – истощение надпочечников. Постоянное стимулирование их работы приводит к излишней нагрузке и в конечном итоге к так называемой «хронической усталости», когда надпочечники теряют способность адекватно реагировать на стресс. Люди, постоянно пьющие много кофе, попадают в замкнутый круг: усталость – употребление кофе, чтобы взбодриться – ещё большая усталость.

Кроме того, кофе может оказывать негативное влияние на желудочно-кишечный тракт. Кофеин стимулирует выработку желудочной кислоты, что может привести к раздражению слизистой оболочки желудка, гастриту или даже язвам.

Это важно знать: генетика и метаболизм кофеина.

Ещё один важный момент, о котором следует помнить, если вы являетесь любителем кофе, – это индивидуальные особенности метаболизма кофеина. А это уже завязано на генетике, которую было бы неплохо знать каждому.

Исследования показывают, что у разных людей актив-

ность фермента CYP1A2, который отвечает за расщепление кофеина в печени, может быть разной. У людей с «медленным» метаболизмом кофеина его эффект может длиться дольше и быть более выраженным, что может вызывать неприятные побочные эффекты. Это стоит учитывать тем, кто замечает неприятные симптомы после чашки кофе, даже если она была выпита утром. Такой генетический сбой вкупе с неконтролируемым ежедневным употреблением кофе может спровоцировать развитие различных заболеваний, например, болезни почек или диабета.

Как пить кофе правильно: рекомендации.

Чтобы извлечь максимальную пользу от кофе и избежать его негативного воздействия на нервную систему, важно придерживаться нескольких простых рекомендаций:

Помнить, что умеренность – ключ к успеху. Рекомендуемая дозировка кофеина для большинства людей – 200-400 мг в день (примерно две-три чашки кофе). Употребляйте кофе в первой половине дня, чтобы не нарушить ночной сон.

Изучить свои индивидуальные особенности. Если вы замечаете, что после кофе начинаются головные боли или тревожность, возможно, стоит уменьшить его количество или вовсе отказаться от напитка.

Убедиться, что у вас нет генетической предрасположенности к медленному метаболизму кофеина, что может способствовать неприятным симптомам при его употреблении.

В случае, если у вас есть проблемы с желудком или сердечно-сосудистой системой, лучше проконсультируйтесь с врачом перед регулярным употреблением кофе.

Кофе – это не просто напиток для бодрости, но и мощный биологически активный агент, который оказывает значительное влияние на нервную систему. В умеренных количествах он помогает повысить концентрацию, улучшить память и поддерживать высокий уровень энергии. Однако при избыточном потреблении или индивидуальной непереносимости кофе может привести к неприятным последствиям, таким, как бессонница, нервозность и проблемы с желудком. Главное – не забывать об индивидуальных особенностях организма и соблюдать баланс.

Лана Наумова

КАК РАБОТАЕТ «СВИСТОК СМЕРТИ»?



Вероятно, одним из самых захватывающих древних музыкальных инструментов из когда-либо найденных является так называемый ацтекский свисток смерти. Недавно учёные тщательно исследовали этот артефакт и выяснили, что он издаёт настолько жуткие звуки, что, если бы их добавили в саундтрек какого-нибудь фильма ужасов, то это было бы вполне уместно. Дело в том, что человеческий мозг интерпретирует их как невероятный, первобытный ужас. Почему звуки свистка смерти настолько пугают, что это оправдывает название этого ацтекского инструмента?

Ацтекский свисток смерти – это довольно небольшой духовой инструмент в форме черепа. Археологи их обычно находят в местах захоронений. Они производят очень навязчивый и невероятно жуткий звук, который чем-то напоминает человеческий крик. Историки ведут жаркие споры об истинном предназначении этих свистков. Даже в том плане, для кого же они всё-таки предназначены: для живых или для мёртвых? В связи с этим учёные решили провести исследование, как же реагирует человеческий мозг на звуки, производимые этими уникальными музыкальными

инструментами? Они решили, что эта информация поможет пролить свет на их истинное предназначение.

Для эксперимента набрали группы добровольцев, которым предложили послушать, как звучат ацтекские свистки. В это же самое время исследователи отслеживали и фиксировали мозговую активность участников. Результаты этого исследования просто поразили учёных, поскольку они обнаружили, что слушатели воспринимали звук ацтекского свистка как неприятный и даже пугающий.

Во время эксперимента участники испытали усиление активности слуховых областей мозга. В то же время мониторинг мозговых волн показал, что слуховая кора была приведена в состояние повышенной готовности, то есть мозг воспринимал звуки свистков как угрожающие. В результате проведённых исследований учёные сделали вывод, что свистки из черепов – это уникальные инструменты, оказывающие специфическое психоаффективное воздействие на слушателей. Возможно, ацтеки этими звуками распугивали своих врагов. Свистки смерти, другими словами, производят звуки, которые вызывают у людей резко негативную реакцию. Очевидно, ацтеки вполне осознавали всю мощь того устрашающего эффекта, который производят их свистки в форме черепа, и активно использовали это в своих интересах. Следует отметить, что сегодня в Интернете существует масса записей, якобы сделанных с помощью этих уникальных инструментов. На самом деле свисток смерти там присутствует, результат вполне реальный, только все эти записи сделаны с помощью более крупных копий. Оригинальный свисток смерти имеет весьма скромные размеры – всего около 5 сантиметров.

Первый ацтекский свисток смерти был найден в Мехико в

1999 году в могиле 20-летнего мужчины. Он был, судя по всему, принесён в жертву. С тех пор этих инструментов было найдено довольно много. Все они в основной своей массе принадлежали к периоду с 13 по 16 века. Находили их чаще всего в могилах людей, принесённых в жертву богам.

В древности музыкальные инструменты использовали в различных торжественных и религиозных церемониях. В этом смысле ацтекский свисток смерти является уникальным артефактом постклассической Мезоамерики.

Интересно, что один из свистков смерти был обнаружен в храме Тлателолько. Этот храм был посвящён ацтекскому богу ветра Эхекатлю. Звуки, производимые этим инструментом, весьма напоминали зловещие завывания ветра. Их целью, возможно, является идея воздаяния почестей этому важному божеству. Долгое время многие историки были уверены, что ацтекские воины носили с собой эти свистки смерти, чтобы использовать во время сражений. В бою ацтеки якобы одновременно дули в эти свистки, и противник разбегался в ужасе. Только не было обнаружено никаких убедительных доказательств, что так это происходило на самом деле. Учёные склоняются к мысли о том, что, скорее всего, свистки смерти использовались в ритуальных и церемониальных целях. Ведь не может являться простым совпадением то, что чаще всего их находили в могилах людей, принесённых ацтеками в жертву своим богам.

Учитывая результаты проведённых исследований, которые доказали сильное негативное воздействие на человеческий мозг, учёные решили, что свистки использовались во время жертвенных ритуалов. Они, скорее всего, были призваны отпугнуть злых духов, которые охотятся на души умерших, когда те переходят в мир иной.

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО САМОЙ ДЛИННОЙ ДОРОГЕ МИРА

Путешествие всегда представляется заманчивым, но одно может превзойти всё. Хотя нужно быть поистине в душе туристом, потому что Панамериканская дорога очень необычна и оставит массу впечатлений. Нужно набраться смелости, чтобы преодолеть 30 тысяч километров и пройти через все климатические зоны, но можно только представить, какими ощущениями она наградит. Зима, лето, холод, жара, тропики и ледники – и это всё в одной дороге, настоящий рай для путешественника. Но дорога полна сюрпризов – и лёгкой точно не будет, хотя бы потому что на какое-то мгновение прерывается непроходимым Дарьенским пробелом.

Идея построить длинную дорогу, чтобы соединить все штаты Америки, естественно, и принадлежит США – как стране, которая в этом больше всего заинтересована. Но она не могла сделать это единолично, потому что дорога должна была проходить и по другим странам. Её можно назвать международной дорогой, которая затронула 14 стран. Но это повлияло и на длительность воплощения замысла в реальность. Время уходило на раздумья, рассуждения и другие оттягивающие факторы. Идея 1889 года предполагала, что это будет железная дорога, потом на добрых 30 лет она была отложена, и когда возродилась в 1920-х, то уже носила вид шоссе.

Два отрезка дороги были построены во время войны, чтобы можно было снабжать и поддерживать важные регионы, если водный путь станет невозможен из-за подводных лодок. Но, кроме этого, Америка рассматривала дорогу как налаживание добрососедских отношений с такими странами, как Аргентина, Колумбия, Никарагуа, Чили, Гондурас, Боливия, Канада, Сальвадор, Панама, Перу, Коста-Рика, Мексика, Гватемала.

Первыми свой участок построили мексиканцы, взяв кредит у Америки. Создание «Каррера Панамериканы» закончилось за 4 года, и этот отрезок в 3436 километров стал на какое-то время гоночной трассой. Она простиралась от северной до южной границы Мексики, обходя плавно холмы, потому что строительством занимались французы, а это была их манера возведения дорог. Скоростные гонки были очень популярными на этой трассе, но из-за того, что часто заканчивались смертельным исходом какого-то участника, их вскорости перевели в другой формат. Теперь эту часть дороги используют для красивых проездов ретро-машин в праздники и фестивали.

Панамериканская дорога начинается на Аляске и заканчи-

вается за аргентинским городом Ушуая, который является самым южным на планете. Ещё она уникальна тем, что проходит вдоль меридианов, а не по параллелям, как другие интернациональные дороги. Это и привело к тому, что путешествующим приходится побывать в разных климатических зонах.

Есть сложные участки дороги, которые из-за погодных явлений можно пройти только в определённый период времени, чтобы не попасть на бездорожье. Это добавляет сложности для тех, кто решил самостоятельно преодолеть весь путь. Путник начинает с ледников, а оказывается в тропических лесах, на экваторе попадает в сезон ливней, может позагорать на берегу тропических пляжей и пересечёт самое сухое место планеты – пустыню Атакама. Начиная поездку с Аляски, путешественник попадает в Канаду, потом есть два варианта пересечь её и Америку, которые приведут в штат Техас, а дальше пересечение границы с Мексикой. Потом дорога приведёт к Тихому океану и вдоль побережья уткнётся в Дарьинский перешеек, после него дорога лежит по побережью Южной Америки. Путник проедет через Колумбию, Эквадор и Перу, а дальше нужно развернуться в сторону Чили и Аргентины, и уже потом до самой крайней точки Ушуая, минуя Буэнос-Айрес. Есть несколько вариантов преодолеть путь, которые делают это путешествие ещё интереснее. Например, можно свернуть в венесуэльский город Гуириа и найти начало южного участка шоссе, есть также интересный вариант – заехать вглубь любой страны.

Несмотря на то, что Панамериканское шоссе считается целостной дорогой, оно в одном месте имеет разрыв – 87 км, который называют Дарьенским пробелом. Он находится во влажных экваториальных лесах, больше напоминающих густые непроходимые тропики. Это отрезок между Панамским каналом в Панаме и северо-западной частью Колумбии. Америка спонсировала строительство в 1971 году, но тогда экологи отстаивали неприкосновенность национальных парков Дарьени и Лос-Катиос.

Дарьенский участок остался самым непроходимым, хотя путешественники пытаются его преодолеть на автомобилях, но техника не выдерживает сложности – топи, каменистые прибрежные дороги, завалы и многое другое, поэтому остаётся сломанной как памятник тому, что природа не желает пропускать чужеродное тело. Но всё же пройти его можно, только в обход. Для этого пустили паром из Турбо в заливе Ураба в панамский порт. Дарьенский пробел поко-

рился тем, кто был на мотоциклах, вездеходах, велосипедах, или, как самое надёжное средство – собственные ноги, настырность и стойкость. Это хоть и очень трудно, – но даёт прекрасную возможность увидеть своими глазами первозданную природу, которой и так осталось слишком мало на планете.

Погода – это ещё одно чудо Панамериканского шоссе. Можно выехать в снегопад с Аляски и снова в нём оказаться на другом конце маршрута, а всё – из-за разных климатических зон, когда зима в разных точках наступает не одновременно. С октября по апрель снегопады на Аляске и Севере Канады, и такая же погода царит с июня по октябрь в Ушуае. А, к примеру, в Центральной части Америки можно столкнуться с такими ливнями, которые сделают путь непроходимым.

Слегка отклоняясь от дороги и оторвавшись от побережья, можно заехать вглубь страны. Можно увидеть Мачу-Пикчу – одно из чудес света. В Гватемале один писатель видел лаву вулкана и тыкал в неё палочкой, пожарил над её жаром зефир, поднимался на семикилометровый ледник в Эквадоре, проехал через соляные равнины Уюни. Жил в горах Патагонии 5 месяцев наедине с природой. Это путешествие даёт возможность посетить руины майя и увидеть людей, которые говорят только на своём языке, потому что находятся далеко от цивилизации.

В Мексике можно поесть тако за 5 центов, а в Перу за 50 центов подадут огромную тарелку всякой-разной еды. Личное авто и знание дополнительного языка, например, испанского, помогают в общении, а, значит, добавится впечатлений.

Среди туристов ходит много страшилок об опасностях, подстерегающих на пути. Писатель Дэн Грек советует найти того, кто действительно проехал этим маршрутом, и думать, что тот человек явно остался в восторге, а всё остальное домыслы. Панамериканское шоссе – это и опыт, который получает путешественник, и знакомство с разными культурами. Это не для всех подходит, но дорогого стоит. У кого-то – тысячи километров асфальтированных дорог, но есть страна, где их всего одна тысяча – и 50 аэропортов. Эту страну редко навещают туристы, но попавшие не могут сдержать восторга от увиденного – такого колорита этнических групп нигде не увидеть. В стране Суринам ничего не меняется, даже климат постоянный, а джунгли до сих пор полны загадок.



Агент ЦРУ под кодовым именем Марсианин (Майкл Фассбендер) в течение шести лет жил в Эфиопии под именем Пол Льюис. Шпион даже завёл продолжительный роман с замужней африканкой Сами (Джоди Тёрнер-Смит). Миссия Марсианина окончена, агент возвращается домой в Лондон и пытается вернуться к офисной работе в ЦРУ. Одним вечером шпион случайно сталкивается с Сами и проводит с эфиопкой ночь. Старую любовь оказывается не так-то просто забыть. Разумеется, подобные контакты Марсианину строго запрещены.

«Агентство» по праву считалось одной из самых любопытных сериальных новинок осени. У проекта подобрался внушительный продюсерский состав во главе с Джорджем Клуни. Исполнитель главной роли Майкл Фассбендер также занимался разработкой шоу. Два первых эпизода снял британец Джо Райт, режиссёр боевика «Ханна. Совершенное оружие», а также драм «Искушение» и «Тёмные времена». «Агентство» – англоязычный ремейк популярного французского сериала «Бюро» с Матьё Кассовицем, который выходил в эфир на протяжении пяти сезонов. Над сценарием американской версии работали Джек и Джон-Генри Баттеруорты («Ford против Ferrari», «Грань будущего», «Индиана Джонс и колесо судьбы»).

За Марсианином следят парочка сотрудников, которым необходимо понять, не успел ли агент перейти на сторону противника и не передал ли важную информацию кому не следует. Параллельно начальство ЦРУ – Боско (Ричард Гир) и Генри (Джеффри Райт) – пытается отыскать работавшего под прикрытием агента, который пропал где-то в Беларуси. У ценного кадра были проблемы с алкоголем. Последний раз



Как бы Голливуд ни молодился, ветераны киноиндустрии остаются на слуху, пусть и не всегда в авангарде. В этом году студийные боссы Warner Bros. попытались задвинуть новую картину Клинта Иствуда после премьеры на фестивале AFI Fest сразу на стриминги, лишив домашнего проката. Волнения в медиа вокруг релиза принесли 94-летнему мастеру всего 50 экранов в Штатах, а вместе с тем благосклонную критику и всеобщее почтение: пока некоторые заслуженные деятели Нового Голливуда строят воздушные замки, Иствуд сосредоточился на болезненной, пусть и выдуманной, истории в попытках то ли оправдать концепцию правды, то ли же её похоронить.

Присяжным в США может стать любой гражданин старше 18 лет, не имевший серьёзной судимости. Кто-то возвращается в залы заседаний вновь и вновь, а некоторым хочется избежать и единственного приглашения. Джастин Кемп (Николаас Холт) вот-вот станет отцом, а его жене Элисон (Зои Дойч) всё тяжелее самостоятельно передвигаться – обстоятельства вроде бы уважительные, но судья (Эми Акино) не даёт отвод. Джастин становится присяжным #2 в резонансном деле о жестоком убийстве молодой женщины (Франческа Иствуд). Тело найдено в канаве, главный подозреваемый – не внушающий доверия бойфренд погибшей (Гэбриел Бассо), обвинительница от штата Фэйт Килбрю (Тони Коллетт) вот-вот пойдёт на повышение, осталось только выиграть дело. В приговоре сомневается лишь государственный защитник Эрик Резник (Крис Мессина), а Кемп же и вовсе знает наверняка, что подозреваемый невиновен. Девушка стала жертвой убийства по неосторожности – во время дождя на мосту её сбила машина, а водитель скрылся с места происшествия, подумав, что на дорогу выбежал олень.

Иствуд не гремит размашистыми кинематографическими завещаниями, а то и дело вторгается в институт судебной системы с разных сторон: то препарирует процессы над

«АГЕНТСТВО»

сотрудника видели удирающим от полиции на машине, за рулём агент находился в нетрезвом виде. Возможно, это был не связанный со шпионской деятельностью инцидент, но не исключено, что спецслужбист перешёл на сторону врага. Тогда под смертельной угрозой находятся все агенты в Восточной Европе.

«Агентство» отличает рваное и путаное повествование. Сценаристы короткими штрихами дают понять, что Марсианин является отличным и знающим своё дело профессионалом (но, кажется, чувства всё же берут верх над разумом), а ещё показывают нескольких сотрудников ЦРУ в Восточной Европе. Известно только, что в оппонентах – Россия, Беларусь и Иран. Все ужасно напряжены, разговоры ведутся



на повышенных тонах, так что аудитория должна осознать, насколько высоки ставки в международной шпионской игре. Но разобраться, что именно происходит и из-за чего весь сыр-бор, не получается. Другая линия – начинающую сотрудницу Дэнни (Саура Лайтфут-Леон) готовят к первому большому делу, агентке предстоит отправиться в Тегеран, но для начала нужно найти способ оказаться в Исламской Республике. Пожалуй, в двух первых сериях интереснее всего следить за потерей шпионами собственной личности. И опытный Марсианин, и лишь познающая тонкости профессии Дэнни, чтобы качественно выполнять работу, должны

«ПРИСЯЖНЫЙ № 2»



героями нации, которые вынуждены оправдываться, как в основанных на реальных событиях фильмах «Чудо на Гудзоне» или «Дело Ричарда Джуэлла». То пытается нащупать границы чувства долга в ироничном «Наркокурьере» (тоже, впрочем, не обошедшемся без документальной подоплёки). «Присяжный № 2» помещает категорию справедливости в до ужаса неуютный и неудобный контекст и озвучивает простую, но печальную мысль о том, что с хорошими людьми порой происходят очень плохие вещи, а что ещё непредсказуемее – плохие люди могут однажды поменяться.

Можно заподозрить, что Иствуд, как и когда-то Вуди Аллен («Иррациональный человек»), решил устремиться в пучины человеческой души, чтобы взвесить преступление и наказание на весах Фемиды в декорациях одноэтажной Америки. Но Иствуд в большей степени патриот, чем гуманист (и совсем не мизантроп), а потому продолжает рассуждения о справедливости через поиски изъянов судебной системы, которая всё чаще хочет скорее закрыть дело, а не найти виновного. Несмотря на то, что Холт был и остаётся протагонистом, он скорее ещё один винтик, симптом общего несовершенства, чем злодей, задумавший попятить нерушимые идеалы и уйти от наказания.

В сценарии Джонатана Абрамса мастерски придуманный и точно прописанный драматургический конфликт позволяет процедуралу не сбавлять жанрового напряжения: в по



забыть прошлое, отставить чувства в сторону и превратиться в другого человека. Если агента раскрывают в стане врага, смерть неизбежна. И на словах шпионские игры звучат даже любопытно.

Сериал лишь в конце второй серии разбавляет разговоры экшеном. Поклонники «бондианы» и франшизы «Миссия: Невыполнима» могут смело пропускать шоу с Фассбендером, Райтом и Гиром – ставка сделана явно не на погони и перестрелки. Видимо, весь бюджет проекта ушёл на гонорары звёзд. Вышедший тремя неделями ранее «День Шакала» смотрится заметно увлекательнее. Авторы никуда не спешат с развитием событий, и интрига вполне может набирать обороты, но два первых эпизода выглядят откровенно пресно. Ничего нового любители шпионских триллеров не увидят. Конфликт личной жизни и профессии кажется бесконечно вторичным. Фильмы и сериалы давно приучили зрителей, что ни киллеры, ни шпионы не могут позволить себе любовь. Близкий человек всегда является слабым местом, способом добраться до агента. Мы пока ничего не знаем про Сами, но африканка точно не случайно оказалась в одно время и в одном месте с Марсианином. Возможно, это роман двух шпионов. Пока основной конфликт лишь обретает очертания. К сожалению, дальше штампов жанра создатели «Агентства» на первых порах не уходят.

большей степени разговорной драме не обходится без стойкой интриги и калибровки зрительской эмпатии. И за пределами морально-этических дилемм «Присяжный № 2» предстаёт мастерской лентой, которая вполне может считаться образцом судебного жанра. Удивительным образом фильм Иствуда рифмуется с эпилогом карьеры Уильяма Фридкина «Военный трибунал по делу о мятеже на «Кейне»» – режиссёр также сделал на ставку на процедурал с размытыми границами истины и пригласил на одну из ролей Кифера Сазерленда. Впрочем, «Присяжный № 2» совсем не походит на некролог, вопреки датам в паспорте господина Иствуда.



Концепция справедливости незыблема и воспета в литературе и кино, но всё чаще неуловима за пределами кинозала: кинематограф годами воспитывает в нас веру, что карма и правосудие всегда оставляют последнее слово за собой. Почти 94-летний Иствуд пытается решить, идеалист он или реалист, и, кажется, даже колеблется, но, несомненно, понимает одно: ложь и слепоту спонсируют только лень и халтура на местах. Поиски справедливости и в «Чуде на Гудзоне», и в «Деле Ричарда Джуэлла» оборачиваются сагой о самоотверженном профессионализме. Тщательная работа и мастерство неминуемо приближают человека к истине, и карьера Клинта Иствуда – лучшее тому доказательство.

Н. Гарбачевская



ГАЛИНА ВИЛЕНОВНА ШЕРБАКОВА. Родилась в рабочем посёлке Кулотино в Новгородской области, где и провела большую часть своей жизни. Училась в Москве и Санкт-Петербурге. По профессии детский психолог и педагог, работала методистом в дошкольном учреждении. Нашла своё призвание на поприще культурной деятельности. Более 30 лет была директором Кулотинского ГДК. В 2005 году в стенах ДК организовала поэтический клуб «Вдохновение». В 2011 году он получил звание «Народный художественный коллектив». Стихи Галина Щербакова стала писать уже взрослой. Выпустила 2 сборника: «Мне вчера улыбнулась собака» (2009 год) и «А счастье» (2019 год). Так как Галина увлекается фотографией, она выпустила и оригинальный сборник-календарь «Поэтический календарь на 2013-2014 годы», где на каждый календарный месяц – авторские фото и стихи. Также Галина Щербакова организовала выпуск 5 общих сборников членов клуба. Она явилась идейным вдохновителем, главным организатором и Президентом межрегионального музыкально-поэтического фестиваля «Дворянское гнездо», который прошёл в 14-й раз с 28 по 30 июня 2024 года. В 2009 году Галина Виленовна Щербакова была принята в члены СП России.

предосеннее

Лето так ждешь и считаешь дни.
 Осень приходит всегда внезапно.
 Сопротивляешься ей азартно.
 Смотришь – она у тебя внутри.
 Серыми каплями по асфальту,
 Холодом утренним
 Из двери.
 Так заполняет собой пространство.
 Золото блекнет.
 Короче дни.
 И фонарей ночных
 Постоянство.
 И одиночество
 Без любви.

Лето без правил...

Лето без правил,
 Лето без юга.
 Солнце сегодня
 В нашей округе.
 Плещет теплом,
 И уйти не даёт.
 Падаем, млея,
 В водоворот...
 Майские звёзды,
 Июнь без ночей,
 Брызги фонтанов
 Милых очей.
 И перепачканы губы
 Июлем.
 Мёдом, малиновым
 Поцелуем!
 Осени жаждем.
 Жара надоела.
 Лету без правил
 Не будет предела!

Лето без правил.
 Без правил зима.
 Кто-то планету
 Сводит с ума.

Прекрасно осени начало

Прекрасно осени начало,
 И теплота и благодать...
 Ещё мгновенье, не настала
 Пора природе увядать.
 Ещё трава ковром зелёным,
 Ещё в лесу порхают птицы,
 И на осенние бутоны,
 Под солнцем бабочка садится.
 Но прежней нет уж суеты.
 Всё стало тише, стало строже,
 И грусть осенней красоты,
 Щемит мне сердце и тревожит.

по осени иду...

По осени иду,
 По осени гуляю,
 Какая благодать

И тихо, и светло.
 Но облака надежд,
 Куда-то уплывают,
 И птицы, торопясь,
 Садятся на крыло.
 По осени иду...
 Мой мир теперь
 Осенний...
 И мне привычен стал
 Прохладных дней уют.
 И королевский клён
 Любовник мой последний.
 На страже тех ворот,
 Где я нашла приют...

По осени иду ...

Рисую

Рисую закаты молочного цвета,
 Рисую часы уходящего лета...
 Рисую не кисточкой и не мелками,
 Мечтами, словами, быть может, стихами.
 Хочу передать вам сегодняшний вечер.
 Луч солнца, прощаясь, шепнул мне: «До встречи...»
 «До встречи» – деревья и травы шептали.
 И птицы ночные бесшумно летали...
 И радость струилась рекой уходящей.
 И думалось только о настоящем.

одуванчиковый мёд

Одуванчиковый мёд!
 Кто не знает – не поймёт.
 Кто не верит – не поможет.
 Да и счастья не вернёт.
 Одуванчиковый мёд!
 Собирали в руки солнце.
 Мой ребёнок скрёб до донца
 Майский, ласковый денёк.
 А потом варили вместе,
 Золотистый мёд чудесный,
 Для зимы хотели впрок.
 Только съели весь медок.

код детства

Уютный день,
 Укутанный в снега,
 Пушистый плед,
 И суп из вермишели.
 Напротив дом...
 Там дым из очага...
 Там Новый Год...
 И Дед Мороз
 У двери...
 Там детство,
 Волшебство,
 И чудеса...
 Там пальчиком
 По инея узорам,
 По скользкому стеклу
 Пишу слова...
 Код детства...
 Зашифрован...

Зачарован...
 Пароль забыт.
 Войти туда нельзя.
 Лишь можно вспомнить,
 Тихо улыбнуться...
 Уютный день,
 Укутанный в снега
 Туда опять
 Мне хочется вернуться.

А счастье

А счастье это чистое окно!
 И белый-белый полог над кроватью!
 В ладошках золотистое пшено,
 Пересыпать на целый вечер хватит...
 У маленькой сестрёнки, озорной
 Рассыпались шелковые кудряшки.
 И пьёт она, качая головой,
 Парное молоко из синей чашки.
 А папа учит в шахматы играть меня,
 Да, я не очень-то толкова...
 Пшено пересыпает вся родня!
 И бабушка ещё жива-здоровая.
 Пшено пересыпать...
 Песок в часах...
 Вот, так же, по крупинкам, понемножку.
 Уж нет отца...
 Старееет наша мать...
 И часто слёзы капают в ладошку.
 Но вновь весна! И вымыто окно!
 И белый-белый полог над кроватью!
 И вновь пересыпаем мы пшено.
 Его, как счастья...
 Нам надолго хватит.

о кошке

О март, о солнце, о тепло!
 О небо! Небо...
 Плыву, распахнута пальто,
 Мой путь неведом...
 Блуждает взор по сторонам:
 Герань в окошке...
 А красота... и тут, и там...
 Споткнулась... кошка.
 Комочком жалким у стены,
 Она прижалась.
 Была отвергнута людьми,
 В жизнь не вписалась.
 И не вписалась в этот день,
 Изгой-бродяжка...
 Уже не смотрит на людей.
 Мне стало тяжело...
 Но я такая же, как все.
 И мимо... мимо...
 Её из памяти стереть,
 Необходимо.
 -О, небо, солнца дай,
 тепла!
 Скучна дорога...
 Смотрела кошка, чуть
 дыша,
 Глазами Бога.

