



ОПТИМИСТ

ИНТЕРНЕТ - ГАЗЕТА № 349

Мир принадлежит оптимистам, пессимисты – всего лишь зрители

«ФИНАНСОВОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ»



банковским служащим в кратчайшие сроки отвечать на запросы клиента – например, по поводу получения новой ссуды.

Государство, в лице министерства финансов, Банка Израиля и депутатов Кнессета, предприняло ряд шагов, призванных поощрить клиентов банков торговаться об условиях обслуживания с финансовыми учреждениями и, при необходимости, поменять банк. Речь идёт о финансовых удостоверениях личности, реформе перехода из банка в банк «нажатием кнопки», а также ежемесячной рассылке банками сообщений о размере взимаемых комиссионных и процента по

Ежегодно в конце февраля гражданам Израиля рассылается «финансовое удостоверение личности» («теудат зеут финанси»). Оно представляет собой отчёт о происходившем на банковском счёту в течение года и содержит информацию о депозитах, кредитовании, комиссионных, существующих разрешениях на списание средств и так далее.

Документ был сформулирован ещё в 2016 году, данные в «финансовом удостоверении личности», по мнению регулятора, могут послужить основой для принятия решения о смене банка.

Каждое такое «удостоверение личности» хранится на сайте банка, управляющего счётом, в течение трёх лет. Документ призван, во-первых, позволить гражданам более рационально вести семейный бюджет, а во-вторых, даёт возможность

кредитам.

Но всё это как не побудило клиентов менять банки, так и не снизило прибыль финансовых учреждений. По той простой причине, что регулятор пытается создать подобие конкуренции на израильском рынке банковских услуг, фактически поделённом между пятью крупными банками.

Многие клиенты, в основном частные, и так постоянно работают одновременно с несколькими банками, выбирая наиболее высокий процент для депозитов и наиболее низкие комиссионные при работе с ценными бумагами. Банки также прекрасно умеют идти навстречу клиентам, приносящим хорошую прибыль, а клиентов, не приносящих доход, нуждающихся исключительно в кредитах, чтобы свести концы с концами, или имеющих юридические проблемы, ждуть с

Продолжение на стр.2



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



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

Сейчас - это всё возможно!

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

Только голос наполняет слова настоящей жизнью!

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

Кармиэль - центр Галилеи

ПРИЗНАНИЕ ЗАСЛУГ КАРМИЭЛЯ ПРЕЗИДЕНТОМ ИЗРАИЛЯ



за подготовку комплексной программы, разработанной муниципалитетом и направленной на повышение готовности Кармиэля к глобальным климатическим изменениям. План, разработанный руководителями ведущих отделов муниципалитета, включает в себя наблюдение за текущей ситуацией, сбор данных, оценку рисков и программу возможных действий по преодолению экстремальных климатических изменений в городе и регионе.

Этот план поможет городу и его жителям подготовиться к возможным экстремальным сценариям до 2030 года, он должен обеспечить готовность города к последствиям климатического кризиса, улучшить качество жизни жителей и послужить примером для других местных органов власти.

Мэр Кармиэля Моше Конинский выразил гордость за это достижение: «Это признание является свидетельством приверженности Кармиэля борьбе с изменением климата и заботе о благополучии его жителей. Мы продолжим активно работать над реализацией этого плана и обеспечением стабильного «зелёного» будущего для Кармиэля».

Моше Конинский поблагодарил сотрудников муниципалитета, которые занимались подготовкой этой программы - отдел по контролю за окружающей средой под руководством Хагит Шалев и Шаши Леви, инженерный отдел под руководством Анат Дрор Шерф и Гилада Вона, отдел социального обеспечения под руководством Яэль Смелой, начальника отдела безопасности Моше Леви, начальника отдела стратегического планирования Лимор Озен, руководителя службы по защите окружающей среды Реувена Рафаэля и руководителя отдела озеленения города Нури Цадикпура.

Вчера (в понедельник), на торжественной церемонии в резиденции президента Израиля, Ицхак («Буж») Герцог и министр охраны окружающей среды Идит Сильман вручили мэру Кармиэля Моше Конинскому грамоту с благодарностью



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

«ФИНАНСОВОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ»

Продолжение. Начало на стр.1



распростёртыми объятиями не будут ни в одном крупном банке. Как правило, банк меняют недовольные чем-либо клиенты. В прошлом клиент мог быть недовольным действиями или отношением обслуживающего его клерка, но сегодня большинство клиентов не посещают филиалы банков, используя прямые каналы. При работе с цифровой оболочкой трудно быть недовольным уровнем услуг, а значит, речь идёт либо о процентах по депозитам и ссудам, либо о размере комиссионных. Но можно ли ожидать от рынка с пятью крупными банками и едва начавшим работу цифровым банком с небольшим набором услуг настоящей конкуренции?

Юрий Легков, «Детали»

В МАРТЕ ЦЕНА НА БЕНЗИН СНИЗИТСЯ НА 8 АГОРОТ



27 февраля министерство энергетики объявило, что в ночь с 1 на 2 марта цена на бензин снизится на 8 агорот.

Согласно объявлению, цена на 95-октановый бензин на заправках самообслуживания составит максимум 7.23 шекеля за литр, тогда как размер доплаты за полное обслуживание останется неизменным и составит 24 агоры за литр.

В Эйлате цена на бензин снизится на 6 агорот за литр. Максимальная цена за литр 95-октанового бензина на

заправках самообслуживания составит не более 6.23 шекеля за литр. Министерство энергетики заявило, что «снижение цены в этом месяце обусловлено снижением мировых цен на бензин и снижением обменного курса».

В феврале цена на бензин выросла на 11 агорот, а стоимость литра 95-го бензина на заправках самообслуживания составила 7.31 шекеля за литр. В январе стоимость топлива также выросла и составила 7.20 шекеля за литр 95-октанового бензина на заправках самообслуживания.

«Детали»

В КЛУБЕ ОЛИМ «РАКАФОТ» СТАРТУЕТ НОВЫЙ ПРОЕКТ

Человек по своей природе социален и не может обойтись без общения. Но общение должно быть информативным, интересным и полезным. Иначе оно, едва начавшись, сходит на нет за ненужностью. В Кармиэле отлично работают клубы и «Тёплые дома» для наших соотечественников. Наш город славится своим интеллектуальным потенциалом: подавляющее большинство жителей Кармиэля прекрасно образованы, имеют разносторонние интересы, стремятся к полноценной интеграции в израильское общество, к постоянному саморазвитию, и далеко не только в области творчества. Не все умеют рисовать, петь и танцевать, но все могут слушать...

С целью удовлетворения запросов интеллигенции городская администрация в лице заместителя мэра Кармиэля



Алисы Дрикер Ман поддержала образовательную инициативу, направленную на развитие интеллектуальных способностей и расширение кругозора молодого поколения, взрослых среднего и «золотого» возраста. 7 марта 2025 года в клубе олим «Ракафот» (прежнее название «Русский клуб») начинает работать гуманитарный лекторий для взрослых под названием «Мысль». Инновационный проект направлен на актуализацию знаний взрослого населения в таких областях современной науки, как языки (их историческое и культурное взаимодействие), психолингвистика, риторика, культурология с

акцентом на интеркультурные различия и общность, и, в общем и целом, на вовлечение русскоязычных кармиэльцев, независимо от их возраста, в процесс самообразования и саморазвития. В рамках этого проекта планируется проводить лекции, интерактивные встречи, тематические дискуссии и беседы на актуальные темы, а также практические занятия в форме «рабочих мастерских» (Workshops). Разные формы работы дают возможность сформировать сообщество для взаимного обмена знаниями и идеями, и, тем самым, создать площадку для обсуждения актуальных жизненных вопросов. Общение в такого рода интеллектуальном клубе облегчит участникам знакомство с единомышленниками, которые разделяют общие интересы, и в целом способствует повышению корпоративной культуры русскоязычного сообщества в культурном пространстве Израиля. Кроме того, саморазвитие в интегративной форме поможет слушателям

открыть новые горизонты знаний в тех научных дисциплинах, которые раньше не были представлены в учебных программах академической школы в странах постсоветского пространства, предложит ключи к применению полученных знаний в реалиях жизни в Израиле и, не в последнюю очередь, позволит профилировать ментальное здоровье слушателей. Приглашаем мужчин и женщин в возрасте от 18 до 99 лет.



Данный проект актуален в текущем моменте: а) в связи с возрастанием интереса к обучению и саморазвитию в условиях меняющегося мира в целом; б) в контексте роста численности русскоязычного населения города в последнее время; в) в связи с потребностью репатриантов сохранить духовные ценности культуры страны исхода в процессе интеграции в культурную среду новой родины. Планируются тематические встречи гуманитарного цикла: о городах и странах (в сравнении с Израилем), о языках в разных государствах, о сильных духом личностях, известных во всём мире, но малоизвестных в Израиле и т.п. Одна из целей проекта – отвлечь слушателей от негативных триггеров (либо потенциально могущих привести к нежелательным эмоциональным столкновениям разных точек зрения) и настроить на позитив. Поэтому вопросы политики и религии останутся за рамками рассмотрения. Контент спикера сопровождается презентациями слайдов и видеоматериалов – визуальной опорой на экране и других средствах обучения. Каждое занятие проводится как интерактивная встреча, где слушатели могут, задав вопрос, обратить беседу в полилог всех участников.

Начало работы лектория – 07.03.2025. Частотность проведения мероприятий: 1 раз в 2 недели (1-я и 3-я пятницы месяца), с 10.00 до 12.00. Адрес: улица Мишоль а-Ракафот, дом № 8, клуб олим «Ракафот» (прежнее название «Русский клуб»). Тема 1-й лекции 07.03.2025: «Блеск кристаллов Сваровски». Вы узнаете историю возникновения предприятия Сваровски из деревенской ремесленной мастерской и развития этого бренда во всём мире до сего дня, увидите продукцию уникальной техники обработки фианитов и оцените красоту разнообразных изделий, которые на первый взгляд сложно отличить от бриллиантов. Приходите обязательно. Ждём всех!

Вход свободный. Небольшое угощение к чаю приветствуется. **Предварительная запись обязательна** (достаточно прислать сообщение на WhatsApp по телефону:

052-620 80 59 - Юлия, 052-620 80 58 - Юрий).

Руководитель проекта:

доктор филологических наук Юлия Перлин.

МОШЕННИКИ В СЕТИ ЗАНЯЛИСЬ ТЕМИ, КТО ИЩЕТ РАБОТУ И СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД



Если жертвами традиционных финансовых пирамид, как правило, становятся владельцы капитала, стремящиеся приумножить его как можно быстрее, то жертвами нового вида мошеннических схем в сети становятся люди, заинтересованные в несложной работе и стабильном заработке.

Объединяет новый вид мошеннических схем то, что они предлагают «лёгкие деньги»: неплохую оплату несложной работы вкупе с незначительными инвестициями. Как правило, жертвы действительно получают оплату на первом этапе, что является очень успешной тактикой, аналогичной финансовым пирамидам, поскольку она создаёт ощущение доверия.

Заработок «под эгидой OpenAI».

В Бангладеш мошенники использовали бренд OpenAI для создания криптовалютной схемы, заманивая людей обещанием работы и стабильного дохода. Работникам предлагалось выполнять простые онлайн-задания через сайт OpenAi-etc, внутренние коммуникации велись в Telegram. Всё было просто: инвестируйте немного криптовалюты, выполните несколько заданий – и получите ежедневную прибыль в зависимости от того, что было инвестировано.

Обычная схема мошенничества с крипто-работой заключается в том, чтобы обманом заставить людей внести какую-либо цифровую валюту на поддельный счёт, который, по мнению жертвы, она контролирует, пока мошенники в один прекрасный день не опустошат его без предупреждения.

С почти 6000 работников OpenAi-etc это произошло 29 августа 2024 года: сайт, деньги и вся команда OpenAi-etc исчезли без следа. Расследование показало, что OpenAi-etc имела регистрацию в Колорадо и была внесена в реестр финансовых организаций США, а её офис якобы располагался в Empire State Building. Однако сайт мошенников работал на базе китайского хостинга, что значительно усложняет их поиск.

В то время как эта конкретная афера использовала бренд OpenAI, чтобы обмануть своих жертв, мошенничество с крипто-работой может произойти с именем любой компании, которая имеет достаточно широкую известность, чтобы преступники могли на этом заработать.

«Лайкай видео на YouTube и получай деньги».

В конце прошлого года румынская компания Bitdefender Labs, разрабатывающая и производящая программное обеспечение для защиты от вредоносного ПО и интернет-угроз, обнаружила новую мошенническую схему, в которой пользователям предлагается зарабатывать деньги, лайкая видео на YouTube. Мошенники предлагали удалённую работу или высокую оплату за лайки и подписки на каналы YouTube. После начала работы и получения небольшого вознаграждения жертву приглашают в VIP-группу для выполнения более высокооплачиваемых заданий, доступ к которым открывается за плату. После оплаты мошенники блокируют номер жертвы и прекращают общение.

Bitdefender Labs обращает внимание пользователей на то, что не существует лёгких денег, и предлагают быть осторожными с рекрутерами, предлагающими высокую оплату за простые действия, такие как просмотры или лайки на видео. Тем более, если они требуют предоплату за возможность увеличить потенциальный доход.

«Детали»

ПРАВИЛО 24 ЧАСОВ: КАК ОНО СПАСАЕТ ОТНОШЕНИЯ

В ссоре, когда эмоции зашкаливают, разочарование, боль или гнев могут легко взять верх. В итоге можно наговорить друг другу такого, о чём потом легко пожалеть. Особенно если у вас вспыльчивый, импульсивный характер.

В этой ситуации настоящим спасением может стать так называемое правило 24 часов: когда вы совершенно осознанно берёте паузу, даёте себе сутки на осмысление своих эмоций, прежде чем реагировать на какой-то триггер – событие или разговор. Правило 24 часов может работать как кнопка перезагрузки для отношений, оно даёт вам обоим время на то, чтобы не рубить наотмашь, а успокоиться, взять себя в руки и подойти к разрешению конфликта с ясной головой, с сочувствием и пониманием.

Вот пять основных преимуществ, которые может дать соблюдение правила 24 часов:

1. Мешает реагировать импульсивно.

Разногласия – естественная часть любых отношений, но импульсивная реакция на пике ссоры может только усугубить проблему, а не разрешить её. Когда вы кричите друг на друга, речь даже близко не идёт об эффективном обсуждении или объективном взгляде на ситуацию.

Поэтому, чтобы реагировать более взвешенно, необходимо дать возможность сильным эмоциям утихнуть. Когда в следующий раз вы почувствуете, что вас трясёт от злости и обиды, то, прежде чем отвечать, сделайте паузу на следующие 24 часа, чтобы подумать, записать свои мысли или посоветоваться с тем, кому вы доверяете.

2. Помогает увидеть перспективу.

Время обладает уникальной способностью смягчать острые углы. То, что кажется болезненным и невыносимым в данный момент, зачастую, спустя даже небольшое время,

воспринимается как нечто, с чем вполне можно справиться.

Правило 24 часов как раз создаёт это пространство, необходимое для размышлений и понимания, позволяет сделать шаг назад, объективно оценить ситуацию и определить, является ли проблема настолько острой, как изначально казалось, или она указывает на более глубокие трещины в отношениях, требующие изучения.

Например, если ваш партнёр забывает о важной дате или делает небрежный комментарий, который вас ранит, не поддавайтесь желанию отреагировать немедленно. Вместо этого спросите себя: это была разовая ошибка или это указывает на повторяющуюся модель поведения?

3. Улучшает способность управлять своими эмоциями.

Способность к эмоциональной регуляции – навык, совершенно необходимый для поддержания здоровых и сбалансированных отношений. Когда вы осознанно держите паузу, вы тем самым тренируетесь в переключении с реактивного мышления на проактивное. Со временем эта практика не только улучшит вашу способность разрешать конфликты, но и повысит ваш эмоциональный интеллект – важный актив в любых отношениях. Во время тайм-аута лучше всего сосредоточиться на действиях, которые помогают вам обрабатывать эмоции. Вы можете попробовать вести дневник, чтобы разобраться в своих мыслях, сделать медитацию, чтобы заземлиться, или позаниматься физическими упражнениями, такими, как йога или быстрая ходьба, чтобы снять напряжение. Хорошим выходом для сильных эмоций могут стать творческие занятия: живопись, музыка или писательство.

Эти практики прояснят вам голову, и вы сможете отделить

реальную проблему от эмоций. К тому времени, как вы вернётесь к разговору, вы, скорее всего, почувствуете себя более сосредоточенным, собранным и готовым к участию в содержательном, ориентированном на решение диалоге с вашим партнёром.

4. Поддерживает доверие и уважение в отношениях.

Последовательное применение вами правила 24 часов передаёт вашему партнёру мощное сообщение: вы цените его эмоции, отдаёте приоритет взвешиванию и стремитесь разрешать конфликты мирным путём.

Эта практика способствует процветанию доверия и уважения в отношениях, когда оба партнёра, даже во время ссор, чувствуют себя в безопасности, знают, что их слышат и понимают. Если ваш партнёр начинает важный разговор, а вы чувствуете, что не готовы ответить немедленно, сообщите ему об этом. Например, вы можете сказать: «Это очень важно для меня, и я хочу уделить этому должное внимание. Мне просто нужно время, чтобы собраться с мыслями, чтобы я мог ответить наилучшим образом. Можем ли мы обсудить это завтра?»

5. Разрывает цикл обвинений.

Слова, сказанные в гневе, надолго оставляют эмоциональные раны, которые трудно залечить. В ответ вы слышите тоже что-то обидное и ранящее, и конфликт уходит в пике. Нагромождение взаимных обвинений, которые не забываются так просто, не только не даёт вам сгладить разногласия в моменте, но и ведёт к дальнейшему разладу в отношениях. Правило 24 часов действует как мера предосторожности, снижая риск сказать что-то обидное, наносящее психологический ущерб в моменты обострения эмоций.

Т. Щеглова

ТРИ ЛОВУШКИ МЫШЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ ДАЮТ ВАМ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЁД

Вы говорите себе, что хотите измениться, что стремитесь к чему-то лучшему в своей жизни – к более здоровым отношениям, к более успешной карьере или просто к душевному спокойствию. Но продолжаете наткаться на те же стены. Звучит знакомо?

Проблема не только во внешних препятствиях; часто этими стенами становятся ваши собственные неосознанные модели мышления, которые завлекают вас в одни и те же ловушки, из-за чего и срываются все планы на лучшую жизнь.

Вот три наиболее показательных примера таких шаблонных ментальных установок, не дающих вам двигаться вперёд.

1. Ловушка оправданий.

Вы всегда убеждаете себя, что сейчас неподходящее время: «Я начну правильно питаться после этой стрессовой недели. Я подаю заявку на эту работу, как только почувствую себя увереннее. Я проведу этот сложный разговор, когда буду в лучшем настроении».

Проблема в том, что «позже» никогда не наступает. Жизнь всегда будет хаотичной. Ожидание идеального момента – это страх, замаскированный под логику.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПОДКОЛАМИ И ДВУСМЫСЛЕННЫМИ ЗАМЕЧАНИЯМИ?

Три самых распространённых пассивно-агрессивных комментария и как на них реагировать.

Пассивно-агрессивное общение может сводить с ума. Это искусство говорить что-то внешне нейтральное или даже вежливое и дружелюбное, но при этом способное уязвить. Что хуже всего, в пассивной агрессии невозможно уличить. Если вы прямо укажете на то, что это сейчас был обидный комментарий, человек может легко отрицать любые свои злые намерения, заставляя вас сомневаться в собственной адекватности и чувствовать себя эмоционально опустошённым. Но вам совсем не обязательно играть в эту игру.

Когда вы сталкиваетесь с пассивно-агрессивными комментариями, сохраняйте спокойствие, устанавливайте границы, избегайте эскалации и поощряйте прямое общение.

Вы не можете контролировать действия другого человека, но вы можете задать тон для более здорового взаимодействия. Когда вы отвечаете ясно и уверенно, вы возвращаете себе силу. Вот три самых раздражающих пассивно-агрессивных замечания и то, как на них стоит реагировать.

1. «Я просто пошутил(а). Ты слишком чувствительный(-

как это прекратить: сделайте прямо сейчас самое значительное из возможных действий в правильном направлении. Хотите привести себя в форму? Сделайте десять приседаний. Хотите начать бизнес? Запишите одну идею. Действие создаёт импульс. Чем больше вы ждёте, тем сильнее вы закрепляете в себе привычку ждать.

2. Ловушка самокопания.

Ваш мозг, как заезженная пластинка, без конца проигрывает худшие сценарии: «Что, если я потерплю неудачу? Что, если люди осудят меня? Что, если я недостаточно хорош?» Вы тщательно анализируете каждую возможность провала, пока вас полностью не парализует нерешительностью.

Хотя детальное продумывание возможных сценариев на первый взгляд кажется продуктивным, на самом деле это тормозящая тактика, которая удерживает вас в состоянии страха и не даёт начать действовать.

Как это прекратить: установите срок для принятия решения. Дайте себе фиксированное количество времени на сбор информации, а затем действуйте. Если вы чувствуете, что зациклились на ожидании катастрофы, просто спросите себя: что реально может случиться в самом худшем случае? В большинстве случаев последствия вовсе не так ужасны,

ая)».

Что это значит?

«Я сказал что-то обидное, но вместо того, чтобы взять на себя ответственность, я переносу вину на твою реакцию».

Как реагировать?

Вместо того, чтобы защищаться или вступать в пререкания, оставайтесь твёрдым и говорите прямо. Попробуйте сказать: «Шутка должна быть смешной для обеих сторон. Если она ранит, это не шутка». Этот ответ спокойно устанавливает чёткие границы, проясняя ситуацию и не провоцируя развитие конфликта.

2. «Какая разница, делай, как хочешь».

Что это значит?

«Я злюсь, но вместо того, чтобы выразить это открыто, я буду вести себя так, будто мне всё равно, заставляя тебя чувствовать себя виноватым(-ой)».

Как реагировать?

Покажите, что понимаете скрытую эмоцию, стоящую за «поступай, как знаешь», и идите напролом: «Похоже, ты расстроен(а). Я бы предпочёл(-ла) поговорить об этом

как их представляет ваш мозг.

3. Ловушка самокритики.

Вы сами навесили на себя ярлыки, которые вас ограничивают: «Я недисциплинированный. Я не умею выстраивать отношения. Я просто не уверен в себе». Эти маркировки уже кажутся незыблемыми фактами, но это всего лишь истории, которые вы рассказывали о себе и повторяли так много раз, что они стали частью вашей личности.

Как это прекратить: бросьте вызов своим ярлыкам. Вместо того, чтобы повторять, что вы не умеете общаться, скажите себе, что вы учитесь делать это лучше. Переключите своё внимание со стагнации на рост, с каких-то якобы фиксированных черт на трансформацию и развитие. Помните, что каждый навык можно освоить, каждая привычка может измениться.

Самое важное – это осознать, что вас сдерживает не отсутствие возможностей, таланта или удачи, а то, как вы думаете и действуете. Если вы сможете распознать эти шаблоны и освободиться от них, вы перестанете стоять у себя на пути, и перемены, которых вы жаждете, наконец, наступят.

По материалам сайта psychologytoday.com

напрямую – что у тебя на уме?» Этот ответ переносит «мяч» на сторону собеседника. Если он настаивает, что с ним «всё в порядке», не давите. Но, спокойно называя поведение, вы показываете, что не будете участвовать в пассивно-агрессивном цикле.

3. «Хорошо, сам(а) справишься».

Что это значит?

«Я чувствую, что ты меня недооцениваешь или недостаточно поддерживаешь, но вместо того, чтобы просить о помощи, я буду вызывать у тебя чувство вины, чтобы ты предложил(а) помощь сам(а)».

Как реагировать?

Вместо того, чтобы заглотив наживку, говорите прямо: «Если тебе нужна помощь, я с радостью это обсужу. Но я бы предпочёл, чтобы ты спросил напрямую, а не исходил из предположения, что я не хочу тебе помогать». Это даёт собеседнику понять, что его разочарование обосновано, но манипуляция – неподходящий способ получить то, что ему нужно.

По материалам Psychology Today

ПОЧЕМУ НЕ МОГУТ НАЙТИ, ГДЕ ПОХОРОНЕНЫ ДА ВИНЧИ, МАКЕДОНСКИЙ И ЕЩЁ СЕМЬ ВЕЛИКИХ ИСТОРИЧЕСКИХ ЛИЧНОСТЕЙ?



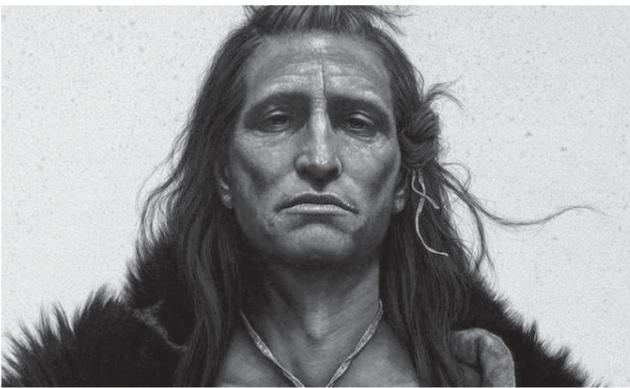
На протяжении всей истории человечества во многих культурах сохранение останков известных людей считалось жизненно важным по религиозным, культурным или политическим причинам. Кроме того, могилы знаменитостей обычно имеют символическую ценность и становятся местом поклонения их почитателей и последователей. Однако не всегда места их захоронений известны. Это происходит по разным причинам – случается, что за давностью лет место нахождения могилы теряется, забывается, а иной раз намеренно скрывается, так и оставаясь неизвестным.

ЧИНГИСХАН.

Легенда гласит, что великий полководец и основатель Монгольской империи Чингисхан приказал своим подданным после своей смерти скрыть всякие следы, указывающие на место его захоронения. Предположительно он умер в 1227 году во время своего похода на Китай, и его сын отправил тело в Монголию. Солдаты выполнили последнюю просьбу Чингисхана, тщательно спрятав могилу, тысячи всадников вытоптали это место, перенаправив через него русло реки. После этого все, кто видел похороны полководца, были убиты, чтобы никто не мог раскрыть тайну его захоронения.

Путешественник Марко Поло писал, что даже к концу XIII века монголы не знали местонахождения гробницы. С тех пор десятки экспедиций были снаряжены на поиски места захоронения Чингисхана, но все они потерпели неудачу. И хотя историки предполагают, что его тело нашло последнее пристанище на горном хребте Хэнтэй в Монголии, могила основателя Монгольской империи до сих пор так и остаётся найденной.

ТЕКУМСЕ.



Текумсе – индейский лидер племени шауни, который сформировал коалицию коренных групп индейцев в сопротивлении американскому заселению территорий Огайо и Индианы и объединил своих воинов с британцами во время войны 1812 года, погиб во время боя на Темзе. По словам очевидцев, его тело было подобрано воинами и похоронено недалеко от поля битвы. Не сохранилось никаких записей о точном местоположении могилы Текумсе, которая предположительно находится на территории нынешнего Онтарио. Но коренные народы шауни считают, что это не имеет особого значения, для них важно, чтобы мёртвые «совершили путешествие» или позволили телу разложиться, создавая питательные вещества в почве, и таким образом позволяя циклу жизни продолжаться».

Шауни иногда посещают поле битвы и оставляют там табачное приношение. Они знают, где происходила битва, поэтому для них всё поле битвы считается священным местом. Более того, власти знают, что, если археологи или кто-либо ещё попытаются отыскать и потревожить останки

Текумсе, могут вспыхнуть протесты.

КАЛИГУЛА.

Один из самых жестоких римских императоров Калигула был убит отрядом своих стражников всего через четыре года после того, как он взойшёл на трон. Это произошло в его собственном дворце на Палатинском холме, в 41 году нашей эры. После смерти его тело было перенесено за пределы Рима, в Ламиевы сады, где оно было кремировано, а прах помещён во временную могилу, под лёгким слоем дерна. Ходили легенды, что его призрак ещё долго бродил по Ламиевым садам, пока его прах не был похоронен должным образом. Могила Калигулы не была почитаема в Древнем Риме, поэтому место его последнего упокоения затерялось со временем.

В 2011 году итальянская полиция сообщила, что нашла затерянную гробницу императора Калигулы. Это произошло после ареста мужчины, пытавшегося погрузить в грузовик статую римского императора, найденную возле озера Неми, где могло находиться место последнего захоронения императора. Но археологи, проводившие раскопки, не нашли никаких доказательств того, что там находилась гробница императора.

АЛЕКСАНДР МАКЕДОНСКИЙ.

Царь Древней Македонии и выдающийся полководец античности умер в Вавилоне в 323 году до нашей эры, после десятилетнего похода завоевателей из Греции в Индию. Изначально он был похоронен в золотом саркофаге в Египте, позднее его прах был перенесён в город Александрию. К гробнице Александра Македонского относились почти как к божьему храму, её посещали римские императоры, такие, как Цезарь и Август, но при этом она неоднократно подвергалась ограблениям. Даже золотой саркофаг был расплавлен и заменён стеклянным. В 190 году нашей эры император Септимий Север приказал запечатать гробницу, но это не защитило её от разрушений, которые принесли войны, землетрясения и цунами. Со временем место нахождения гробницы было утеряно, и многочисленные поиски не увенчались успехом. Не исключено, что она была перенесена в другое место, хотя большинство историков склонны считать, что гробница всё ещё находится в Александрии.

ЭРИК ДАТСКИЙ.

Один из самых любимых монархов Дании, король Эрик Эйегод, которого называли Эрик Добрый, умер в Пафосе на юго-западе Кипра в 1103 году после того, как они с женой королевой Бодил отправились в паломничество на Святую землю, достигнув Кипра через Россию, Чёрное море и Константинополь.

Он стал единственным монархом, похороненным за пределами Дании, большинство других покоятся в соборе Роскилле. Историки до сих пор не пришли к единому мнению о точном местоположении могилы короля. Считается, что оно находится в нижнем Пафосе в раннехристианской базилике Агия-Кириаки Хрисополитисса, или в близлежащем Латинском соборе, расположенном на западе на противоположной стороне проспекта Святого Павла, или, согласно одной из теорий, в монастыре Ставровуни – одном из самых древних и почитаемых монастырей на востоке Кипра.

Но тот факт, что король Эрик Добрый умер в Пафосе, по пути на Святую землю, не оспаривается. Там возле церкви Агия-Кириаки установлена мемориальная доска, отмечающая кончину короля Эрика Эйегода.

АТАУАЛЬПА.

Атауальпа был последним императором инков. Вместе со своим братом Уаскаром он вёл короткую, но ожесточённую гражданскую войну за контроль над своей империей. В битве при Кито Атауальпа победил, однако на обратном пути в столицу инков Куско он был схвачен людьми испанского конкистадора Франсиско Писарро. Его держали в заложниках, требуя выкуп, а затем жестоко убили.

История гласит, что первоначально Атауальпа был похоронен в Кахамарке, где он был схвачен, но позднее тело было вывезено его последователями и перезахоронено в секретном месте. С тех пор основной поиск был направлен

на то, чтобы отыскать спрятанные сокровища империи инков. Испанцы десятилетиями искали золото и серебро, спрятанные инками, хотя многие историки считают, что этих сокровищ никогда не существовало.

Точное местонахождение могилы Атауальпы неизвестно по сей день. Кроме того, историки подвергают сомнению тот факт, что его тело могло быть вывезено из-под носа испанцев и перезахоронено где-то в другом месте. Испанцы знали, что даже мёртвый Атауальпа мог быть для них опасен, став символом сопротивления врагу.

АЛЬФРЕД ВЕЛИКИЙ.

Альфред Великий был королём Уэссекса с 871 по 899 год и прославился тем, что победил датских викингов, вторгшихся в Британию и обосновавшихся там. Его считают одним из величайших королей в истории Англии, который начал процесс её объединения в те времена, когда вместо единого государства существовало множество мелких королевств, часто воюющих друг с другом. Этот процесс завершил его внук Этельстан, который стал первым королём объединённой Англии.

После своей смерти король Альфред Великий был похоронен в англосаксонском соборе в Винчестере, известном как Старый Минстер, но позднее его сын Эдвард Старший переместил его останки в новую церковь Нью-Минстер. В 1110 году Нью-Минстер был перенесён в Гайд и стал аббатством Гайд, куда также были перенесены все королевские захоронения.

Роспуск монастырей в XVI веке привёл к демонтажу аббатства Гайд, которое было превращено в тюрьму. По свидетельству очевидцев, гробницы были опустошены, а останки разбросаны и уничтожены. Однако в конце XIX века антиквар Джон Меллор сообщил, что на месте бывшего аббатства Гайд раскопал кости королевской семьи Уэссекса. Он утверждал, что передал их настоятелю церкви Святого Варфоломея в Гайде, который перезахоронил останки в безымянной могиле. Однако эта могила до сих пор не найдена.

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ.



Великий итальянский художник Леонардо да Винчи умер в 1519 году, находясь на службе у Франциска I Французского, и был похоронен в часовне Сен-Флорентин в королевском замке Амбуаз в долине Луары. Однако во время Французской революции часовня была разрушена, и гробница с останками художника считалась утерянной.

Группа археологов, работавших на этом месте в 1874 году, обнаружила останки, которые, по их мнению, должны были принадлежать да Винчи, и перезахоронила их в другой часовне на территории церкви Святого Губерта. На мемориальной доске указано «предполагаемое» место упокоения художника. Однако до сих пор точно не известно, действительно ли эти останки принадлежат да Винчи.

Сейчас специалисты по генетическому тестированию из Института Дж. Крейга Вентера в Калифорнии исследуют работы художника на предмет наличия следов кожи, волос или отпечатков пальцев, которые могли бы принадлежать мастеру эпохи Возрождения, чтобы провести сравнительный анализ ДНК. Возможно, место захоронения легендарного художника со временем будет найдено, как и его утраченный шедевр, обнаруженный под фреской во Флоренции спустя пять веков.

«ПРОРОК. ИСТОРИЯ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА»



Мода на фэнтезийные кинобиографии знаменитостей, вроде «Рокетмена» (2019) и «Быть лучше: История Робби Уильямса» (2024), кажется довольно оправданной, ведь её герои вышли из сказочных недр шоу-бизнеса. Но фильм «Пророк. История Александра Пушкина» выводит рок-звездой классика российской поэзии...

Идея превратить байопик про Александра Сергеевича в красочную феерию а-ля «Великий Гэтсби» (2013) База Лурмана – с героем, читающим вирши в технике хип-хопа, многим казалась сомнительной. Тем более, что за сей гуж взялся дебютант в полном метре, молодой клипмейкер Феликс Умаров. И не сказать, что скептики были совсем неправы: поначалу кино вызывает когнитивный диссонанс и смотрится как живописная, но дичь.

Однако по ходу просмотра логика мюзикла с яркими танцевальными номерами и пренебрежением к историчности начинает работать так, как задумано. Зритель поневоле втягивается в далёкий от канонов рассказ о судьбе поэта, в котором всё заточено не под изложение фактов, а под то, чтобы исторгнуть из публики максимум эмоций. Да, пушкинисты будут негодовать: события из жизни поэта изложены с довольно малой степенью приближения к реальности.

Зато молодёжи «Пророк» должен зайти: в кои-то веки забронзовевший классик из учебников по литературе



предстаёт перед зумерами как человек, говорящий на их языке и близкий им по менталитету. Примерно такой же трюк провернули в мюзикле «Гамильтон» (2015), поведавшем о судьбе одного из отцов-основателей США с помощью сценического повествования в стиле R'n'B.

Пушкин в интерпретации Умарова – клёвый пацан, не лезущий за словом в карман и готовый ответить за сие слово на дуэли. Он жжёт рэп-глаголом, соблазняет красоток и, к восторгу толпы, дерзит власть предрежающим. В этом смысле на глубинном уровне фильм вполне передаёт характер Александра Сергеевича, бывшего тем ещё ловеласом, хулиганом и вольнодумцем.

Иное дело, особой драматургической глубины такой подход не предусматривает: это легенда о народном герое, воплощённый миф, где нет места нюансам и психологизму. Вся картина – просто набор отчаянно красивых кадров,

эффектных жестов и ядерной харизмы Юры Борисова в главной роли. Технически кино снято роскошно и внимание приковывает. А по сути является типичным поп-блокбастером, впечатляющим упражнением в форме и стилистике, весьма скромным по части содержания.

Как бы то ни было, авторов ленты ругать не хочется. Зрелище у них вышло захватывающее и очень драйвовое. Если отдавать себе отчёт в том, что это не настоящий байопик, а постмодернистская музыкальная фантазия,



призванная привлечь в мультиплексы школяров и студентов, зависающих в «ТикТоке» и соцсетях, результат получился достойный. Если приснопамятный гламурный «Онегин» вышел в хиты, то «Пророк» просто обречён стать кассовым миллиардером.

Александр Чекулаев, "Петербургский телезритель"

«ПРИСУТВИЕ»



Казалось бы, фильмов о призраках снято уже столько, что сделать в этом направлении что-то новое невозможно. Однако же невозможное становится возможным, когда за дело берётся не признающий никаких рамок и правил режиссёр-экспериментатор Стивен Содерберг, ещё год назад представивший на кинофестивале «Санденс» свою мистико-психологическую драму-триллер «Присутствие», которая наконец-то добралась до киноэкранов.

Итак, безмолвное пространство опустевшего загородного дома заполняется жизнью – сюда въезжает новая семья, переживающая непростые времена. Дочь Хлоя (Каллина Лян) не может оправиться после смерти лучшей подруги Нади, недавно умершей во сне. Хлое очень нужны помощь и поддержка, но она их не находит. Папа, добродушный бородач Крис (Крис Салливан), любит дочку, но сейчас его больше волнует, как бы его жена Ребека, которую, похоже, подловили на финансовых махинациях, не утянула в тюрьму и его.

Сама же Ребека (Люси Лью) Хлою игнорит, всю себя отдавая любимому сыночку Тайлеру (Эдди Мэдей), не замечая, что вырастила самовлюблённого эгоиста. Страдая



от одиночества, Хлоя пытается найти утешение в объятиях друга брата, красавчика Райана (Уэст Малхолланд), но тот вываливает на неё собственные проблемы. Между тем, в доме обитает кто-то неведомый и невидимый, чьё присутствие ощущает лишь Хлоя, которая считает, что это дух Нади, вернувшийся, чтобы уберечь её от беды...

Думаете, похоже на стандартную завязку триллера про проблемную семью, которую угораздило вселиться в «нехороший дом»? Не спешите с выводами. Да, сюжет оригинальностью не блещет (хотя развязка будет неожиданная!), а вот подача – реально новое слово в жанре.

Дело в том, что Стивен Содерберг, который, как обычно, сам снял и смонтировал картину (укрывшись в титрах за псевдонимами), показал всю историю глазами... призрака!

«МЕМУАРЫ УЛИТКИ»



Творчество австралийца Адама Бенжамин Эллиота в мире анимации стоит особняком. Снимает он редко, но метко: каждая его картина становится знаковой. Хотя на коммерческий успех его мрачноватые кукольные драмы явно не рассчитаны. Новый мультфильм мастера «Мемуары Улитки» – типичная для него штучная работа...

Те, кто смотрел предыдущий полный метр режиссёра «Мэри и Макс», вышедший аж в 2009-м, знают, что ждать от Адама Бенжамин Эллиота канонических комедийных мюзиклов а-ля «Уолт Дисней» не стоит. Как художника его интересуют реалистические сюжеты о неприкаянных персонажах, почерпнутые из окружающей жизни.

В «Мэри и Макс» речь шла о трогательных отношениях девочки и взрослого аутичного мужчины, не способного вписаться в общество. «Мемуары Улитки» – история одинокой некрасивой женщины по имени Грейс Пудл, изложенная в виде флешбэков-воспоминаний. В детстве она страдала от травли сверстников, и только брат-близнец Гилберт вставал на её защиту.

Но брата с сестрой разлучают, когда они из-за трагических обстоятельств становятся сиротами. Парень попадает в приёмную семью упоротых сектантов, девочку же удочеряет пара свингеров. Жуть.

Единственная отрада героини, помешанной на улитках и привыкшей замыкаться от сурового мира в себе (подобно улиткам в своих раковинах), – переписка с братом и надежда на воссоединение с ним. Но однажды в жизни Грейс появляется человек, которому удастся заставить её выйти из кокона отчуждения: пожилая эксцентричная дама Пинки, как никто умеющая раскрасить тоскливые будни...



Постановщик полностью верен себе: хотя сперва кажется, что его персонажи увязли в паутине безнадеги и следуют от одного несчастья к другому, рано или поздно для них забрезжит луч надежды. В этом смысле Эллиот умеет слышать нотки оптимизма в самых угрюмых мелодиях, которые норовит исполнить для нас судьба.

Собственно, в этом и заключается мастерство режиссёра. Несмотря на безрадостную цветовую гамму (все оттенки

коричневого), гротескно непривлекательных действующих лиц и сознательную гиподинамию повествования, перегруженного мелкими и, казалось бы, лишними деталями, на выходе зритель получает полное подлинного гуманизма жизнеутверждающее произведение.

Другое дело, что если вы привыкли получать от анимации лихой экшен, гэги каждые тридцать секунд и яркую графику, то «Мемуары Улитки» – совсем не тот фильм, который удовлетворит ваши чаяния. Действие тут нарочито замедленное, юмор неочевидный и ситуативный, а засилье умбры в кадре напрягает глаза. Однако тем, кто ищет в кино катарсис, свежая работа австралийца – именно то, что доктор прописал. Большая душевность и психотерапевтическая мощь этой пластилиновой мелодрамы дадут сто очков вперёд многим игровым лентам.

В конце концов, далеко не всякий мультфильм получает номинацию на «Оскар». «Мемуары Улитки» – получили.

Александр Чекулаев, "Петербургский телезритель"





ШВЕЦ ТАМАРА ВАСИЛЬЕВНА, 71 год, образование высшее, проживаю в г.Днепр, Украина. С 2021 года – член Германского отделения Союза писателей Северной Америки. Стихи и прозу начала писать с 2009 года. В 2017 года увлеклась рисованием. Свои рисунки и книги, которые за этот период были изданы – «Мелодия моей души», «Цікава скринька» «Натхнення», «Творческое общение с Натали Биссо», «Творческое общение в международном клубе Писатели за добро» и другие – передаю в школу, где училась...

Живёт душа, мир оболочка...
И в каждой жизни есть цепочка,
Успехов, радостей, печалей,
И не всегда понять деталей...
Движенье, действие и слово,
Как проявление всегда ново,
Вселенная всё поглощает,
В ней каждый след свой оставляет...
2009

Ты слово вымолвил – и вот,
В природе тоже поворот...
Его услышал человек...
И определил он слову век...
Возможно, сразу же забыл,
А может в память «отложил»...
От того, что ты произнесёшь,
В душе подобное произойдёт...
Добро и зло ведь ходят рядом,
Наполнены своим зарядом...
Хорошее слово подобно зерну,
В человеке прорастёт...
Его на подвиг позовёт...
Вывод здесь довольно прост...
Есть только лишь один вопрос...
Что принесут слова твоей судьбе...
2009

Взглянуть на мир с полёта птицы,
И для восторга нет границы...
Лес, поле, речка – как картина,
Собрали всё в себе едино...
И, кажется, картину ткали,
Умело нитки подбирали...
Величие, целостность природы,
Не передать только погоды...
2009

Подул весенний ветерок...
С сосулек капли потекли,
В снегу растаял островок...
Зимы часы, уж сочтены...
Природа в ожидании спала,
Весны уже пора настала...
2009

Что может доктор,
Очень многое...
И выслушать нас и помочь.
Порой бывают они строгие,
Но для того, чтобы лечить.
Нелегкий путь они прошли.
Учёба, практика, наука –
Не было времени для скуки,
А опыт им чтобы добыть,
Нам нужно сердце им открыть...
Чтобы они могли понять,
Чем наши души согреть.
Ошибки делать им нельзя,
Клятва Гиппократ в юности дана.
Профессия не позволяет,
Не расслабляться, не стонать,
И жаловаться нам, и унывать.
А сколько нужно выучить ещё,
Чтоб не отстать в прогресса век.
Подставить верное плечо,
И молодому доктору помочь.
Самое важное ведь это дело,
Дарить тепло, здоровье поправлять,
Людей любить, чтобы и мы могли
Их уважать...
06.06.17 (написаны в больнице)

Калейдоскоп жизни – он цветной... Когда счастливый ты, он радугой взойдёт и разными цветами по жизни разольётся... Петь хочется и танцевать... Всевышнего благодарить, такая благодать...

Но если только негатив, выходит он из строя, серость покрывает вокруг всё пеленою, и грусть и слёзы, нет покоя... Восстановить гармонию в душе так трудно, ведь не всегда лишь от тебя зависит негатив...

Возможность есть исправить положение, но это труд нелёгкий, и прежде – над самим собой... Другими управлять намного проще, но первый шаг к успеху, зависит только лишь от нас...

20.06.17

Притяжение взглядов, душ и сердец. Каждый в поиске себе подобных, родственных душ ждёт пониманье...

Притяжение Земли так сильно впитывает в себя тепло и доброту. Наше настроение, поведение на неё влияет. Погода и урожай от этого зависит...

Притяжение Небесной глади завораживает взгляд. Оптимисты смотрят в небо. Надеются на лучшее, мечтают – трудятся и успехов достигают...

6.07.17

Голубая планета Земля, места хватит для всех здесь сполна, только нужно ценить и беречь то, что создал Всевышний для нас...

Голубая планета кружит во Вселенной, мирно плавая среди таких же других, бережно охраняя спокойную жизнь...

Голубая планета встречает восходы солнца, лучи озаряют каждый в ней уголок, новый день каждый человек по своему встретит и проживёт... Закат тоже каждый встретит особо, ведь желания, цели, возможности у каждого человека свои...

Голубая планета тоже дышит, если родит земля и бескрайние воды текут...

Как важно нам сохранить всё бесценное, живое... Всевышнего за это чудо каждый день благодарить, чтобы мирно и счастливо на Голубой планете жить...

28.06.17 (написаны в больнице)

Поделись с другими,
Не жалея тепла...
Оно ведь не напрасно,
Греет души и тела...

Поделись с другими,
Что знаешь и умеешь...
Те знания дадут ростки,
А затем ещё плоды...

Поделись с другими,
Улыбкой на лице...
Они ответят тем же,
А, может быть, вдвойне...

Поделись с другими счастьем,
Оно не всем дано...
Всевышний этот шаг заметит,
Детям и внукам пример...
30.06.17

Одним словом можно всё сказать... Зачем доказывать, спорить, кричать... Кто хочет, всегда, поймёт... Если же не хочет, или не понятно, то есть возможность откровенно спросить, объяснение получить... Мы же все умеем говорить... Общаться вежливо нужно учиться, чтобы не было эмоций, лишних волнений... Настолько просто, тихонько и по-доброму разговаривать... С собой владеть уметь...
9.03.18

