

№ 1

январь
2023 г.

ПОЗИТИВ

ЖИЗНЬ - ЭМОЦИИ - НАСТРОЕНИЕ

Медиабулимия: феномен неконтролируемого потребления информации

Рассуждения о вреде избытка информации можно найти еще в древнем философском трактате «Экклезиаст», датированном III в. до н.э. Однако понятие «информационная перегрузка» появилось лишь в 1964 году благодаря политологу Бертраму Гроссу. Позднее американский философ Элвин Тоффлер популяризировал термин, а в первой четверти XXI века ученые заговорили о последствиях информационного изобилия, например, о медиабулимии, распространенном современном недуге. Что собой представляет медиабулимия, к чему приводит неосознанное и неконтролируемое потребление информации?

Понятие медиабулимии все еще остается относительно малоизвестным, хотя признаки социальной болезни уже были описаны многими психологами.

Медиабулимия сравнима с известным пищевым расстройством. Но в данном случае речь идет о неосознанном потреблении всевозможной информации. Происхождение термина опирается на аналогию между пищевым и информационным голодом, для которых характерны отсутствие осознанности при потреблении. «Обжорство» легкодоступной информацией приводит к отращиванию к ней, затем следует период нехватки и самобичевания за отказ. Подобное чередование способствует развитию депрессивных состояний и психосоматических расстройств. Этот процесс сходен с поглощением пищи. Если беспрерывно глотать все подряд, ничего не пережевывая, то момент насыщения осознается с опозданием, являя собой качественный перегруз и, как следствие, вызывая резкое отторжение и «возвратный рефлекс». Проблемы же со вниманием постепенно оформляются в синдром дефицита внимания и гиперактивности. Наиболее сильно данному недугу подвержено молодое поколение, так как именно оно чаще всего проводит время в Сети. При этом, согласно данным проекта «EU KIDS ONLINE», в котором исследовались вопросы пребывания молодежи в Интернете, распространенное мнение о том, что сетевая компетентность помогает избавиться от информационных угроз и перегрузок, не соответствует действительности. По утверждениям психологов, основной риск связан с социальными сетями, чатами и всплывающими информационными окнами.

Лавина информации не только окружает нас, но и требует взаимодействия. В результате мы имеем не только бесконечное количество источников для самостоятельных исследований любых вопросов, но и регулярные отвлекающие сигналы в виде рекламных, деловых, личных уведомлений и спама. В результате мы можем говорить о неконтролируемости информационного потока.

Некоторые терпят иллюзия о том, что доступность информации делает нас более развитыми. Однако на практике все обстоит ровно наоборот: обилие источников не говорит об их достоверности, и в итоге мы находимся в эпохе тотальной дезинформации. Кроме того, исследования показали, что чем больше вариантов источников знаний мы имеем, тем сложнее нам ориентироваться и делать выбор в окружающем мире. Таким образом, мы можем говорить о времени, в котором над нами довлеют растерянность и отсутствие концентрации.

для русскоговорящих читателей Саксонии

Психологи, социологи и философы на протяжении нескольких лет предупреждают о «побочных действиях» постоянного пребывания в Сети, в особенности в рабочее и учебное время, а также во время отпуска. Регулярная, ежесекундная смена информационных образов, зачастую с противоположным друг другу содержанием, будь то тексты, видео или изображения, делает нас растерянными, раздражительными и депрессивными. Пытаясь утратить за духом времени, мы перестаем вчитываться в тексты, рефлексировать (реагировать) и в итоге оказываемся лишены возможности радоваться пониманию прочитанного, а позднее и вовсе способности глубоко анализировать то или иное явление. Также привычка «читать по диагонали», свойственная многим пользователям, стремящимся охватить как можно большее количество информации, ведет к утере культуры чтения как таковой, что неизбежно делает нас более конформными, ведомыми и программируемыми, так



как мы привыкаем откликаться на простые и известные нам онлайн-сигналы. Поверхностное скольжение и постоянное открытие все новых и новых вкладок является одним из симптомов медийной булимии.

Феномен заключается в том, что зачастую, даже понимая абсурдность сложившейся ситуации, многие не могут перестать потреблять ненужную им информацию. Знание – сила, информация дает власть, поэтому кажется, что чем большим количеством информации мы обладаем, тем сильнее, значимее мы становимся. Вопрос о нужности или качестве получаемого отходит на второй план... Невозможно предугадать, что окажется в хайпе в следующую неделю, поэтому на всякий случай поглощается все подряд. Социальные сети, вроде Twitter, только ухудшают ситуацию. Пост друга о том, что он хочет фруктовый салат на ужин, никак не повлияет на мою жизнь лично, но страх пропустить что-то важное подталкивает пользователей просматривать огромную кучу бесполезной информации в поисках чего-то хоть сколько-нибудь ценного.

Чувство опустошения, деградация, невозможности сосредоточиться или сделать конкретный выбор приводит к нервным срывам, отчаянию, депрессивным состояниям и временному отказу от Сети. Однако позже всё повторяется заново, практически по той же схеме, что и при пищевой зависимости.

Относительно того, какие меры способны помочь избежать медиабулимии:

Стоит выработать такой себе «ментальный иммунитет», который будет заключаться в критическом мышлении. Нужно задавать себе вопросы: «Стоит ли мне это читать/смотреть?», «Есть ли мне на самом деле до этого дело?»

А вот перестать быть зависимым от информации у нас никак не получится. Все живые существа зависимы от разной информации, и человек в первую очередь. Вопрос только в количестве информации, которое нужно регулировать самостоятельно.

Как жёстко время от времени коротит век,
И всё чаще обмираешь от мысли, что никому не нужен.
Разве что как прошлогодний лежалый снег
Или схваченные непрочным льдом лужи.

Спрячешься от взгляда мира в скорлупу-халупу,
Нажалуешься, наплачешься, устав от себя-бабы,
А потом растянешь губы в улыбке глупой,
Пытаясь сдерживать надоевшие «если бы» да «ка'бы».

А потом пойдёшь, потихоньку набирая скорость,
Опомнившись от морока, так навязчиво чадающего,
И зазвучит приглушенный долгим молчанием голос,
Выговаривая и отмаливая тебя – живого и настоящего.

Случайное

Вот так остановившись, оглянешься вдруг назад
И увидишь девочку, рисующую на асфальте мелом, –
Заглянешь в её большие карие глаза
И поймёшь, что ничего не знаешь о свете белом.

И тебя осенит, что никакие слова порой не нужны,
Что они часто напрасно сотрясают воздух.
И начнёшь различать, как утрами трава под росой дрожит,
Как звенят ночами расплесканные по небу звезды...

Побредёшь потихоньку дальше, не ускоряя шаг,
И дышать почему-то станет так непривычно легко...
А тебе вслед улыбнётся девчонкина душа,
Сдувая пенку с проплывающих над тобой облаков.

Когда тебя назовут «проблемной частью семьи»,
Понимаешь, что настало время собирать камни.
Что слабое «я» легко выпадает из сильного «мы»,
А на каждого Авеля рождён свой персональный Каин.

Руками голову обхватишь, укрываясь от слов-пузы,
Помня, что слово не воробей, а пуля по-прежнему дура!..
Но несёт на скользкие рифы твою судьбу..
Даже Ангел – и тот на происходящее смотрит хмуро.

И рад бы помочь, да понимает – пока никак,
Ему прокричать бы: «Брось, не заморачивайся пустяками!..
Но стоит молча и, наблюдая, ждёт, когда схлынет мрак.
Чтоб с тобою пойти собирать камни.

Предварельское

Как не хочется спешить, иду себе понемножку,
Свет души прикрывая от весеннего снега,
Под вечер щекой или лбом припадаю к окошку,
Пробуя уловить дыхание этого века.

А он – вороном кружит, кажется, совсем рядом,
Гадать устанешь – любит или так, терпит?
Спросит бы, да вроде мне, выросшей, это уже не надо,
И повсюду мерещится запах его терпкий.

Повсюду он то тенью, то свистом ветра
Готов и просквозить, и обдать теплой волною.
Заговори меня, век мой, где-нибудь на краю лета!..
Выслушай мой сердце!..
И – поговорю со мною...

Вита Пшеничная (Шафронская) (г. Псков)

Сегодня мы печатаем стихотворения Виты Пшеничной, одной из участниц литературного сборника в Саксонии «Вдохновение». Она автор нескольких поэтических сборников и одной книги прозы, цикла рецензий на стихи разных авторов, критических статей, эссе. Победитель и лауреат ряда российских и зарубежных литературных конкурсов.

Неординарное мышление Виты отражается в ее стихотворениях, где обычные обиходные фразы переплетаются с поэтическими образами, передавая при этом огромную боль души в отношении происходящего вокруг.

Редакция

Век мой

Век как сирота без Бога,
Хоть повсюду купола.
И пронзил луч-недотрога
Муть оконного стекла.

Отцвела гулёна-Осень.
Отпарила, отзвала.
Ветер холода разносит
И звонит в колокола.

Век мой, брат названный, старший
Как доверенный Судьбы.
Не дано мне знать, что дальше,
Значит, так тому и быть.

Брат названный... Купол медный...
Крест до самых до небес...
Подступает час рассветный,
Сех благодать окрест.

Обними меня покрепче,
От себя не отпусти.
Век мой... Жизнь, земля, наречье...
Значит, вместе. По пути.

Мой друг, недавно уехавший из Питера в Вену,
Смотрит на мир другими глазами,
Ширится пропасть между нами.
Но рвать эту ниточку я не хочу –
Молчу.

Он плёт мне ролики, полные ненависти к русским,
Не брезгуя матерными словами...
Ширится пропасть между нами,
Но рвать эту ниточку я не хочу.
Молчу.

Не знаю, на сколько меня хватит
В этой игре в одни ворота,
Кажется, ещё немного, и я закричу,
Что рвать эту ниточку
я не хо-чу!
И потому –
молчу...

ЧЕРНЫЙ ВОДЯНОЙ КРОЛИК (ЗАЯЦ, КОТ) – СИМВОЛ 2023 ГОДА

Черный Водяной Кролик (Заяц, Кот) по восточному календарю: для китайцев год связан с Кроликом, а Кота почитают японцы, тайцы и вьетнамцы. С таким животным удается встретиться лишь один раз в 60 лет. Последний раз он принес благодушие в дома и миролюбие в народы в 1963 году. Именно «тройка» обозначает появление пушистого кролика. Но не стоит ассоциировать добродушное животное с черным котом, который всегда становится плохой приметой. Китайский календарь не имеет ничего общего с любимыми суевериями. Пушистого кота, как и кролика, бояться не стоит. Следующий год с этим символом – 2083-й. Однако нужно учесть, что Новый год в китайском календаре не совпадает с европейским. Новый год по восточному календарю – это праздник весны, пробуждения природы, его празднуют во второе новолуние после дня зимнего солнцестояния. Год Кролика (Кота) приходит в 1 января, а в ночь с 21 на 22 января.

Устав от мировых кризисов, люди рассчитывают, что очаровательный пушистый кролик-заяц-кот принесет гармонию и благополучие в их дома. А кого предпочитаете вы – выберите сами! Мы же по этому случаю просто расскажем об этих милых животных.



7 отличий зайца от кролика

Заяц и кролик так похожи – невероятно симпатичные милы. И всё же общего у них только то, что они относятся к отряду зайцеобразных, имеют похожий рацион питания и одних и тех же врагов.

А различий море:

1. Заяц более распространён, чем кролик. Заяц можно встретить практически везде. А дикого кролика значительно реже – в Северной Америке, Азии, Японии. Меньше – в Африке и Южной Америке. В Евразии только лишь на юго-востоке Европы. В России бегают только зайцы!

2. Заяц значительно крупнее кролика. Имеет более длинные уши, сильные задние ноги, так как ему приходится часто спасать свою шкуру, улетывать на всех парах от врага. Кролик значительно проиграет зайцу в беге. Ведь он делает ставку на то, чтобы спрятаться в убежище, а не убежать от опасности.

3. Кролик никогда не меняет окраску шерсти. Заяц с наступлением холодов линяет, снимает серую летнюю шубу и надевает тёплую белоснежную (русак светлеет, но незначительно). Меняет он наряд два раза в год. Белая шерстка совершенно сливается со снегом. Муража же матушка-Природа!

4. Кролики живут в норах, а зайцы нет. Живут кролики в норах группами, они часто и с удовольствием размножаются (как кролики... шутка!). Норы роют сами. Заяц же нор рыть не умеет, прячется в ямке или под кустиком. Там же и выводит потомство на мягкой травке, в ложбинке, утолще.

5. Крольчата рождаются беспомощными, а зайчата нет. Крольчата рождаются в норе до 16 крольчат. Малыши голенькие и слепые – совершенно беспомощные, питаются молоком матери. Крольчата долгое время зависят от матери, в отличие от зайчат. Заячиха рождает пару зайчат в ямке на земле, не в норе. Малыши с рождения уже готовы к самостоятельной жизни – покрыты шерстью, слышат и видят. А всё потому, что мать после рождения покидает их. Она один раз сытно покормит молоком, спрячет их хорошенько в ямке и убегает, но дер-

жится поблизости, охраняет по мере своих заячьих сил... Вскоре малыши уже щиплют травку. Детство у зайчат заканчивается. Начинается жизнь, полная опасности. Пробега мимо и слышав звуки из гнезда, издаваемые чужими зайчатами, зайчиха остановится и даст им молока. (Какая сердечность!) Крольчиха же изгонит чужого крольчонка, а то и убьёт.

6. Поведение зайца и кролика при опасности кардинально отличается. Заяц спасается с помощью своих ног, бежит стремглав, только пятки сверкают. Кролик же затанцует или вырвет нору и спрячется. Скорость, с какой он козляет, впечатляет – делает он это фантастически быстро!

Оба животных, припрятые к стенке, применяют свой коронный номер – бьют задними лапами наотмашь. Удар очень силен, может быть смертельным для противника.

7. Заяц, в отличие от кролика, совершенно невозможно приручить. Он – как волк, всё в лес смотрит. При первой же возможности стремится улечь. Заяц и кролика пытались скрестить между собой, но попытки эти не увенчались успехом.

Заяц. Жалкий трус или отважный смельчак?

Все с самого детства знают про зайца, что он трусишка. Заяц-побегайка трясётся в кустах от страха день и ночь. Жизнь тяжела, когда ты маленький и все хотят тобой победить. Но действительно ли заяц труслив, как описывают его детские сказки?

Животное любит покушать клевер, одуванчик, осоку, погрызть кору деревьев. В год у самки бывает до трёх помётов, в которых появляется до 9 зайчат. Такая плодовитость не случайна. У зайцев не много врагов, а очень много. Ему приходится каждый день бороться за жизнь. И это очень непростое.

Заяц, убегающий, может развить скорость до 80 км/ч. Петляет, меняет направление, бросается в сторону. Догнать его волку или собаке очень трудно. И заяц не так труслив, как его малюют, а бывает дерзок и находчив.

Известен случай, когда, спасаясь от преследования наседавших собак, он запрыгнул на сани с дровами, прицепленные к трактору, и доехал на них до деревни. А там уже дал дерку от опеших и растерявшихся от такой наглости собак.

Зайцы спать укладываются в ямку, где-нибудь под кустиком, а зимой делают углубление в рыхлом снегу. Тактика зайца – выжидать до конца, сидеть в укрытии до последней секунды. Нервы должны быть железными! А потом броситься в сторону прямо из-под ног.

Заяц ещё и хитёр. М. Пришвин описывает, как охотники преследовали зайца, но вдруг след его оборвался у кучи валежника, что оставили лесорубы. Искали косяго долго, ветки перекладывали, всё обсмотрели, всё обшарили. Пока один охотник не увидел две чёрных бусинки глаз, обнаружил несчастного зайчишку на самом вершине огромной кучи. Хитрец затанцевал и не дышал на самом видном месте. Тогда зверька пожалели за находчивость. Дали ему уйти. Человек с ружьём ему не товарищ.

Хищные птицы – лютые враги зайца. Филин охотится ночью, а ястребы днём. Загнанный в тупик заяц переворачивается на спину и от есть силы бьёт задними ногами. Удар у зайца мощнейший. Острые когти наносят глубокие кровотокающие раны. Хищник оглушён и растерян, пока очухается, заяц уже и след пропал.

В. Песков пишет о том, как заяц перехитрил преследовавшего его орла: «Заяц, замедлив бег, развернулся к птице и свечено подпрыгнул. И орёл проскочил ниже. Косым ударом он раскрошил твёрдый настил и больше взлетать не хотел. Зарывшись в снег при таких промахах, орёл не погибнет, удар же о камни для очень тяжёлой птицы может быть роковым».

Вот такой наш зайчишка – вовсе не трусишка. А смелый и находчивый зверь!

ШКУРКИ (СКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ)

– Немедленно откройте! – раздалось за дверью. – Мы знаем, что вы там!

– Там, – подтвердила Яга, неохотно открывая дверь. – Чего надоть? Кто такие?

– Недельщик я.

Толстый краснощёкий человек оттолкнул Бабу-ягу и прошёл в избу. За ним семенил маленький лысый человечек в очках и с кипой бумаг. Недельщик осмотрел избу и повернулся к Яге.

– Почему налоги не платишь, старая?

– А за что мне их платить? – удивилась она.

– Закон такой, – ответил Недельщик, прохаживаясь. – Грибы и ягоды в лесу собираешь?

– Собираю, – кивнула Яга.

– А лес чей? Государственный. Сбором грибов ты наносишь лесу невосполнимый урон, который...

– Как это невосполнимый? – перебила Яга – Грибы-то обратно вырастут.

Недельщик хмуро посмотрел на лысого человечка, и тот протянул ему бумагу.

– Действительно, – протянул он, пробежав взглядом по листу. – А это вот что у тебя? Печка? Дровами топишь, верно?

– Нет, – ответила Яга. – Волшебная она. Сама по себе горит.

– Дым идёт?

– Идёт.

– Ну вот! – радостно воскликнул Недельщик. – Дым наносит урон окружающей среде. На решение этой проблемы нужно золото. Плати налог за использование спецустройства без государственного разрешения.

– Не буду, – фыркнула Яга. – Поколдую – и не будет дыма. За что платить?

Недельщик повернулся к лысому, тот пожал плечами.

– Ладно, старая. А вот изба твоя. Налог за неё платишь?

– За что? – изумилась Яга. – Я ж её сама наколдовала!

– За обслуживание, конечно, – снисходительно улыбнулся Недельщик. – Крыша не течёт? Не течёт. Грызуны есть? Нет.

А чья это заслуга? Государственная. Ибо государство о тебе заботится и не забывает. А ты налоги не платишь! Стыдно! Баба-яга захохотала.



– Насмешили, – проговорила она, вытирая слезу. – Крыша не течёт, потому что мне её Леший каждый год перестилает. А грызунов Кот истребляет.

Недельщик снова повернулся к лысому, и тот с улыбкой выдал несколько бумаг.

– Значит, говоришь, Леший незаконной трудовой деятельностью занимается? А налоги не платит. Разберёмся.

Яга вырвалась.

– А что же насчёт коммунальных платежей, старая? – продолжил Недельщик. – Ни разу не платила ни за свет, ни за воду.

– Вода в ручье течёт, – возмутилась Яга. – А ручей тут без государственного участия образовался!

– Мы это проверим.

– Да и свет, знаешь ли, тоже не государственная заслуга! Солнце задолго до вас всех светить начало!

– Глупости какие, – засмеялся Недельщик. – Раз не хочешь платить, ограничим доступ. Не будет тебе Солнце светить больше.

Он просмотрел бумаги и протянул одну из них Яге.

– Это за всё остальное. Плати, или мы имущество опишем в счёт государства.

Недельщик подошёл к Коту, спящему в кресле, и поднял его за шкуру.

– Вот это что? Кот? Вот его и опишем. Тем более, что у него нет разрешения на истребление грызунов.

– Сволота! – закричал Баюн. – Пусти!

– И нужно выяснять, – продолжал Недельщик, – куда он шкурки деваёт? Почему не слаёт государству?

Только он договорил, как превратился в мышь, а лысый человечек – в крысу.

– Надоел, – Яга отряхнула ладони. – Баюн! Как поймаешь, петком не жри. Шкурки оставь. Я их государству дам.

3 ФЕВРАЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НЕНОРМАТИВНОЙ ЛЕКСИКОЙ

Проще говоря, день без мата.

Это особенно актуально в нашем обществе, где даже дети порой употребляют весьма крепкие словечки. Причем просто так, для «связки слов».

Кстати, лидером по количеству нецензурных слов является все же не русский, а английский язык. Второе место у голландского. Русский лишь на третьем месте.

На Руси неприличные слова называли «нелепыми глаголами». «Лепота», как помним, это красота, то есть бранные слова (или «глаголы») именовали попросту некрасивыми.



Загадка на сообразительность

Загадка про семь сестер

Семь сестер находятся на даче, где каждая занята каким-то делом. Первая сестра читает книгу, вторая – готовит еду, третья – играет в шахматы, четвертая – разгадывает sudoku, пятая – занимается стиркой, шестая – ухаживает за растениями. А чем занимается седьмая сестра?

Ответы на загадки из номера 12

1. Ответ: водитель передвигался петком.

2. Ответ: лед.

3. Ответ: один автомобиль.

Газета выходит в последнюю неделю каждого месяца, она доступна в Дрездене, Лейпциге, Хемнице, Фрайтаге, а также в группах «Газета „Позитив“» в «Одноклассниках», «Telegram» и в группе „WhatsApp“.

Принимаются частные объявления любого содержания, а также объявления по поиску второй половинки.

Импресум: издатель, составитель и редактор газеты фирма HLDesign. Тираж 1000 шт.

Эл. почта: positiv21-dresden@mail.ru

WhatsApp: 0157 5098 5757 письменные сообщения.

На звонки сразу ответить не сможем, но обязательно перезвоним.

За достоверность фактов несут ответственность авторы публикаций. Их мнения могут не совпадать с точкой зрения редакции. Редакция оставляет за собой право на редактирование присланных материалов.

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT