

ЗИН¹

24 часа 16.08.2023*

при участии русскоязычных работников культуры, в настоящий момент пребывающих во Франции

с 0.00 до 1.00

Степан Бахолдин



Этот номер посвящен, кажется, одному из самых непримечательных дней. 16 августа 2023 года – это

с 1.00 до 2.00

Даша Бурлешина



День малинового варенья, Национальный день ВДВ в США и День памяти Элвиса Пресли. Наверняка,

с 2.00 до 3.00

Серафима Бурмистрова

“Ничего

16 книг 16 страниц 16 строк 16 августа”



**Один час не_мыслей
Бессознательное в бою**

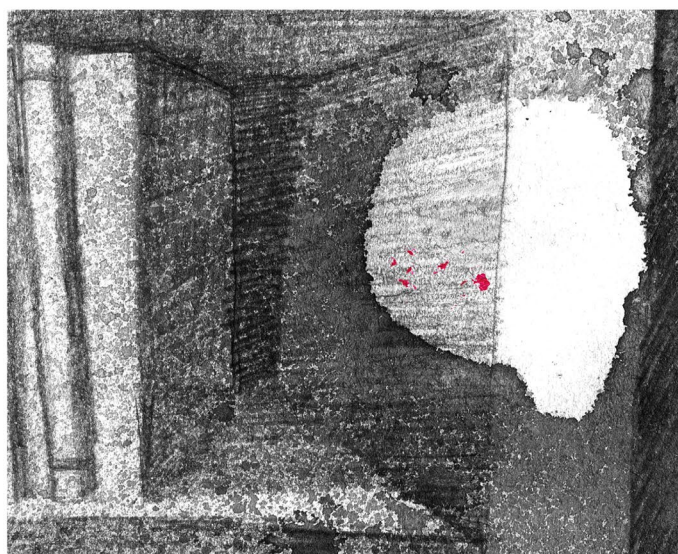
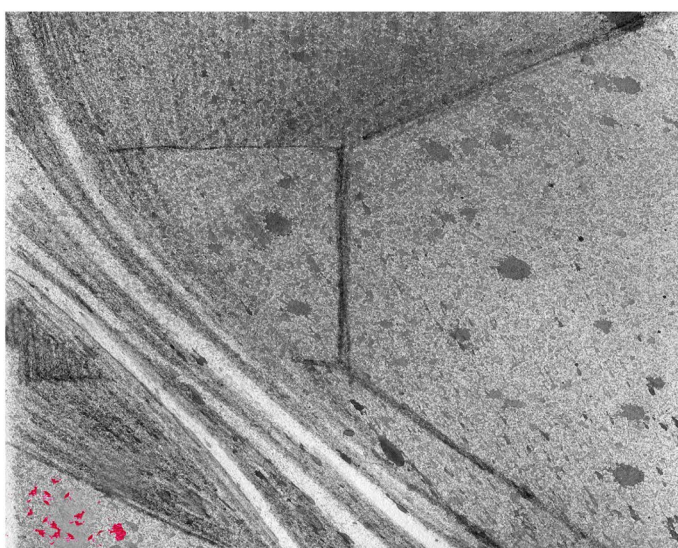
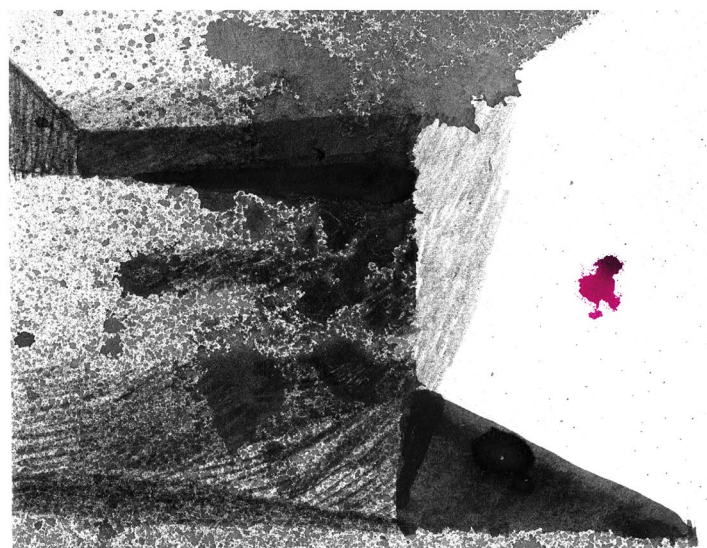
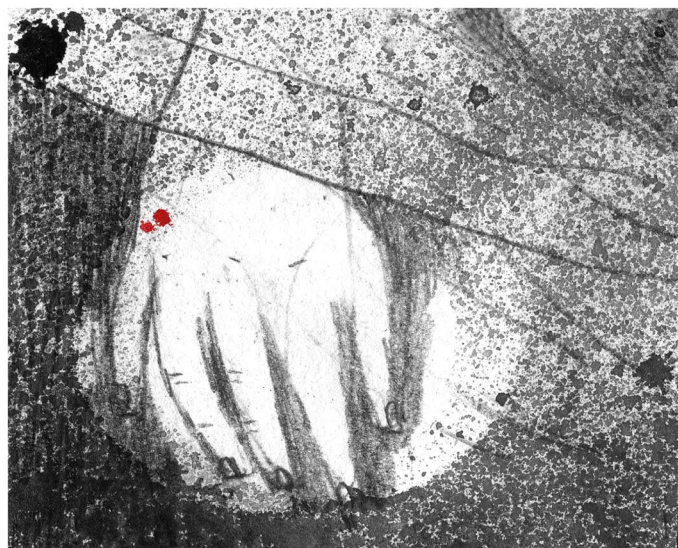
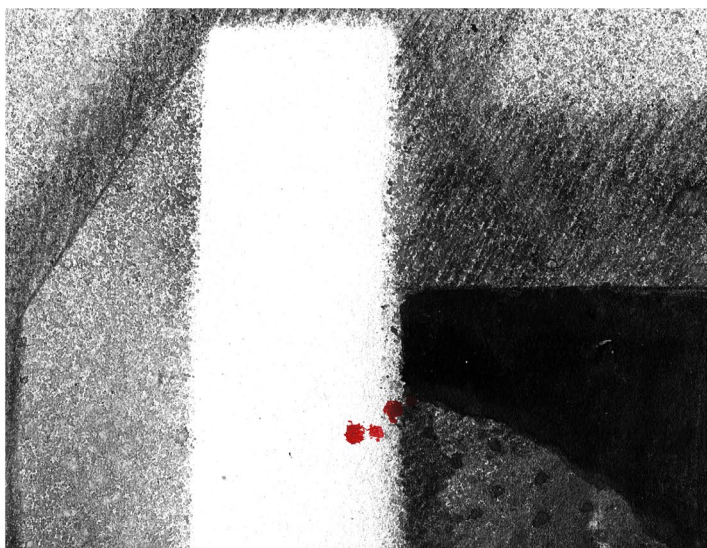
- А что будет, когда закончится война?
- **Не говорило мне ровно ничего.**
- А она уже закончилась?
- **И замолчала музыка.**
- Мир, в котором мы жили, стал прежним?
- **Помяните моё слово.**
- Значит Бог есть?
- **Второй его поединок с Богом закончился трагически.**
- Он есть?
- **Люди сновали туда и сюда во всех направлениях.**
- А где в этом Бог?
- **Он не выносил, если ему напоминали о том, что он всего навсего машина.**
- Машина вечности и мира?
- **Поэт, приходи с безучастным лицом.**

- Без музыки и слов – в равнодушии продолжится жизнь?
- **Милостью её, теперь мне дела нет.**
- А ты в этом смертном бою кто?
- **Иду в противоположную сторону, а трамвай за мной.**
- И что ты делала?
- **Временами прикуривала от огонька зажигалки.**
- И говорила...?
- **Миру, ибо мир – это боль.**
- А что было вокруг?
- **Над ним, как кипень, облака...**
- Облака густые и падали на землю?
- **Чуть слева глубокий шрам, почти белый на розовом.**
- Ты там видела что-то?
- **И кучера, вокруг огней...**
- Говорили?
- **“Просьба и просьба”**
- А что останется нам?
- **Смотреть, как гаснут полосы.**

есть что-то еще, что можно было бы отметить в этот день, но в целом он определенно зауряден,

с 3.00 до 4.00

Екатерина Васильева “школа комара”



Некрепкий сон, проснувшись, прокручиваю новостную ленту, отравления..., проверяю закрытую дверь, понимаю, что я не одна. Телефонный фонарик скользит по контрольным местам: тряпичная серая стенкадивана, черный угол икеевского

стеллажа, одеяльная складка, простоя стена. Нет, где-то в новом пыльном углу, ждет свежей капельки крови невзрачное тельце ненасытного комара.

откровенно не праздничен и календарно пуст, другими словами - это самый обычный день. Можно было

с 4.00 до 5.00

Анфиса Верташ



с 5.00 до 6.00

MS "Bus"



наделяют их особым исключительным статусом и наполняют необходимым смыслом, но интереснее

с 6.00 до 7.00
Иван Волков

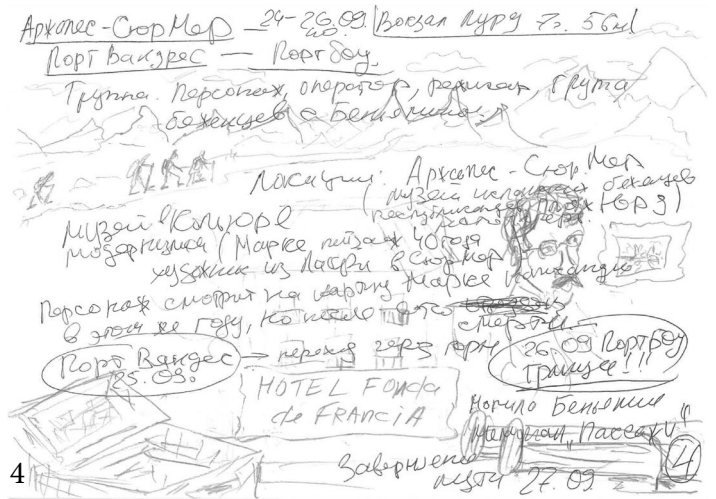
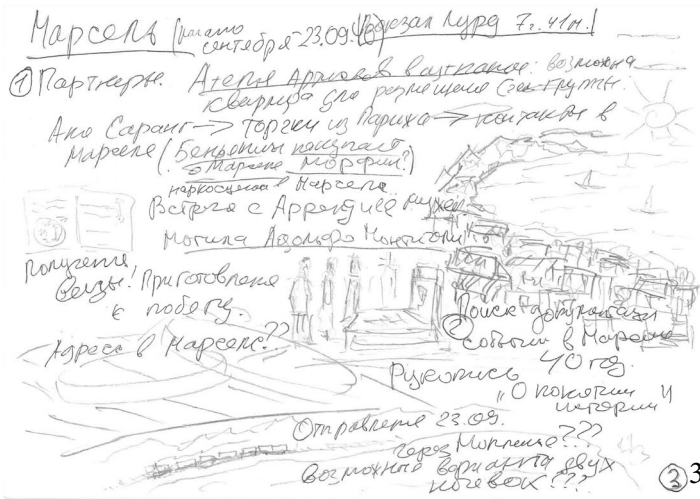
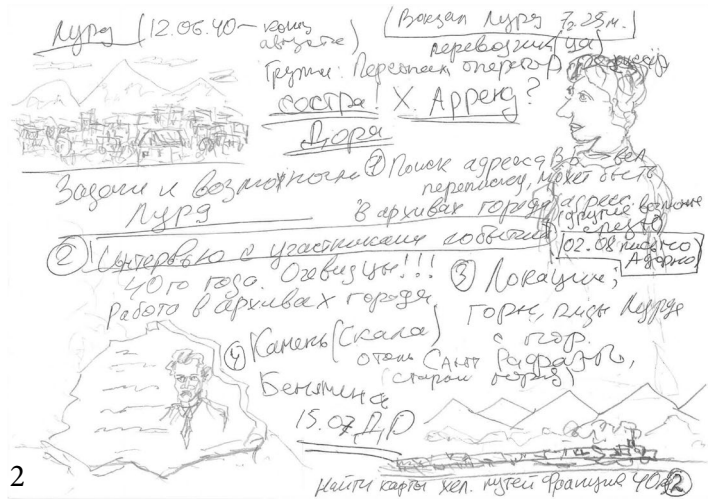
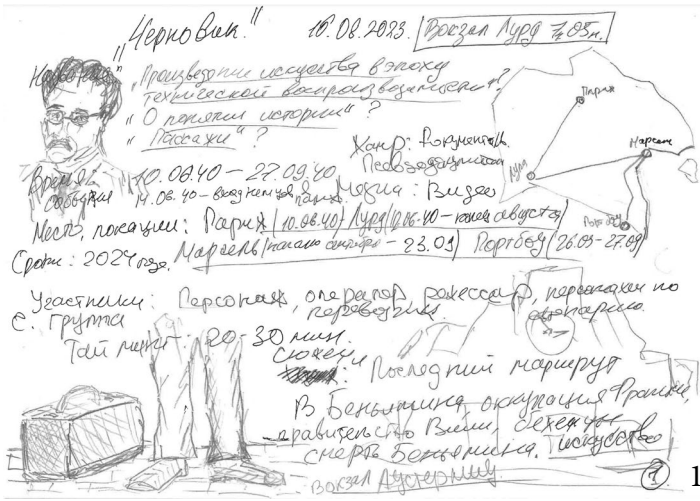


Я поставил будильник на 6 утра в надежде проснуться. Обычно я просыпаюсь в 9 утра.

Конечно же я не проснулся и проспал. Я смутно, но все же помню что мне снилось. Накануне вечером мы общались с Васей Березиным по телефону, он рассказывал мне про свой спектакль, где видит меня художником, мы обсуждали идеи, мечтали. Решили что будем использовать снег как материал. И мне приснился спектакль. Это было холодное море, по которому плыла огромная льдина, по кругу стояли стулья, я лепил скульптуры из снега, шла репетиция, но как мы добрались туда с Васей?

с 7.00 до 8.00

Дима Грин



«Projet». 16.08.2023. Gare de Lourdes 7:05.
 Titre: « Une oeuvre d'art à l'ère de la reproductibilité technique »
 ?«Sur le concept d'histoire» ?«Passages» ?
 Genre: Film documentaire. Média: Vidéo. Période: 10.06.40-27.09.40.
 Lieux,emplacements: Paris(10.06.40)- Lourdes(12.06.40-fin août)- Marseille(début septembre-23.09)- Portbou (26.09-27.09).
 Date limite 2024. Durée : 20-30 minutes.
 Participants (équipe de tournage): Personnage,caméraman,réalisateur,traducteur,personnages du scénario.
 Intrigue : Le dernier itinéraire de Benjamin, l'occupation de la France, le gouvernement de Vichy, les réfugiés, la mort de Benjamin, l'art.
 Gare d'Austerlitz. (1)
 Marseille (début septembre-23.09.40) Gare de Lourdes 7:41
 1 Partenaires : Atelier d'artistes en exil. appartement possible pour accueillir l'équipe de tournage.
 Anya Sarang- junkies à Paris (ASUD)-contacts à Marseille. (Benjamin achète de la morphine à Marseille ?). Le milieu de la drogue à Marseille. Rencontre avec Arrande et son mari. La tombe d'Adolfo Monticelli. Obtention d'un visa ! Préparation de l'évasion. Une adresse à Marseille ?
 2 Recherche de documentation sur les événements de Marseille 40.Le manuscrit «Sur le concept d'histoire».
 Départ le 23.09 via Montpellier ??? Options possibles pour deux nuitées ??? (3)

Lourdes (12.06.40-fin août). Gare de Lourdes 7:25.
 Groupe : personnage, traducteur, caméraman, réalisateur, soeur Dora ! Hannah Arends ?
 Tâches et possibilités à Lourdes : 1. recherche de l'adresse de V. B - a eu de la correspondance (02.08 lettre à Adorno), peut être dans les archives de la ville.
 2. Entretien avec les participants et les témoins oculaires des événements de 40 !! Travail à Arivas.
 3. lieux:montagnes,vues de Lourdes depuis les montagnes,vieille ville,hôtel St Raphaël.4.La pierre de Benjamin (rocher). 15.07 Anniversaire.
 Trouver une carte des chemins de fer de France en 40. (2)
 Arjales-Sur Mer - Port Vandés — Portbou (24.09-26.09.40.)
 Gare de Lourdes 7:56.
 Groupe : personnage, caméraman, réalisateur, groupe de réfugiés avec Benjamin.
 Lieux : Arjales Sur Mer, musée des réfugiés républicains espagnols. Plage nord, camping. Musée d'art moderniste de Collioure.Le personnage regarde un tableau de Marquet peint à cet endroit et la même année, mais après sa mort.Port Wandes 25.09- traversée des montagnes-26.09 Portbouw. Frontière !!! Hôtel Fonda de France. Tombe de Benjamin, Mémorial «Passages». Fin du voyage 27.09. (4)

с 8.00 до 9.00

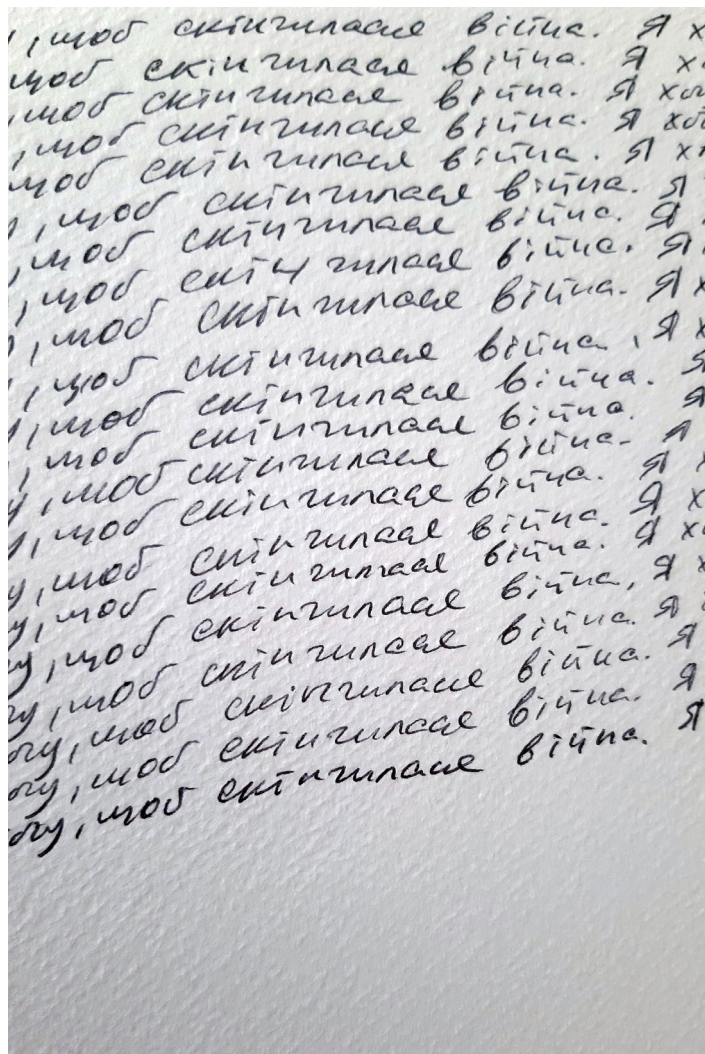
Олег Елисеев

Мастурбировал с 8:34 по 9:04 по Парижу

подробно час за часом прожили этот день, а затем представили свой опыт на страницах этого ziNa.

с 9.00 до 10.00

Андрей Кузькин “Время войны”



9:09 – Кузькин Андрей Александрович, 43 года, художник. Нахожусь в городе Трувиль Сюр Мер вместе с моим сыном Осей и девушкой Настей. Проснулся в 8:52. Надел трусы. Пошел с телефоном в сортир. Сидел в сортире - читал новости. Запомнил, что на сгоревшем острове нашли 60 человек, считавшихся погибшими. И что в Афганистане забили камнями женщину, обвиненную в супружеской измене. Зачем-то посмотрел этот видеоролик. Пришел в гостиную. Начал писать этот текст. Встал. Заварил кофе. Сел на балкончике, выпил кофе, выкурил сигарету. Вернулся к тексту.

9:24 – Сiju пишу. Передо мной два пустых бокала. Вчера в них были виски и кола. Пили вечером. Еще учебник французского, листочки и очки моей девушки Насти. Она учит французский. Я не учу. В городе Трувиль мы временно. Приехали отдохнуть к морю на неделю. Сегодня уже едем назад в Париж. Сыну 16, и он приехал ко мне из Израиля на каникулы на месяц.

9:29 – Вот выгуливаем его и себя. Вчера ловили рыбу в море. Поймали трех крабов. Настя не ест рыбу (аллергия), а крабов может. Впервые в жизни варил крабов. Теперь угрызения совести. Муки крабов в закипающей воде. Сыну не дал на это смотреть. Крабы были вкусные. Сдохли секунд за 20-30. Но, наверное, их нужно было все же как-то убить до варки... Раков тоже самостоятельно не варил никогда... С рыбой как-то проще. Я рыбац.

9:35 - Звуковой фон - постоянный волнообразный крик чаек, то затихающий то возрастающий. Чихнул, втянул соплю. Видимо от купания чуть простужен - море холодное.

9:39 – На полу приятные старые вытертые доски... На икеевском столике цветов - тещин язык.

9:41- Не знаю, о чем еще рассказать, пойду еще покурю.

9:44 – По улице проехал одноглазый как циклоп трактор – прожектор (фара) прямо на меня. Прошел человек в розовых шортах и тёмно-синей майке с чемоданом на колесиках.

Идут пенсионеры в темных очках.

9:46 – Затушил сигарету. Вернулся за стол. Взял большой 50x65 см лист бумаги. Буду продолжать писать «Я хочу, чтобы кончилась война.» Проект «Время войны». Стараюсь писать каждый день. Это 136-ой лист. На украинском языке.

9:48 – Начинаю писать.

9:51 – Ручка расписалась пока я писал в блокноте этот текст и выглядит сегодня жирнее чем вчера.

9:55 – Пока пишу, вспоминаю Россию и моего лучшего друга Сережу Калинина. Двор его дома. Его квартиру, которая по планировке чем-то напоминает эту.

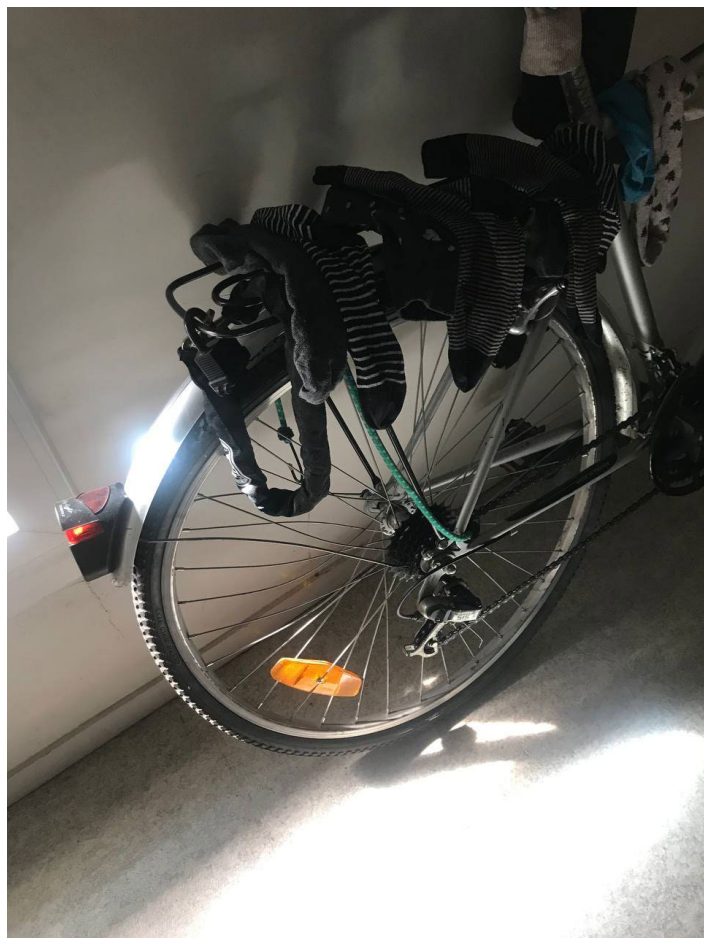
9:58 – Решил сделать селфи.

9:59 – Пишу. Продолжают орать чайки.

10:00 - Время вышло. Написал 24 раза фразу «Я хочу, щоб скінчилася війна.» и этот текст.

с 10.00 до 11.00

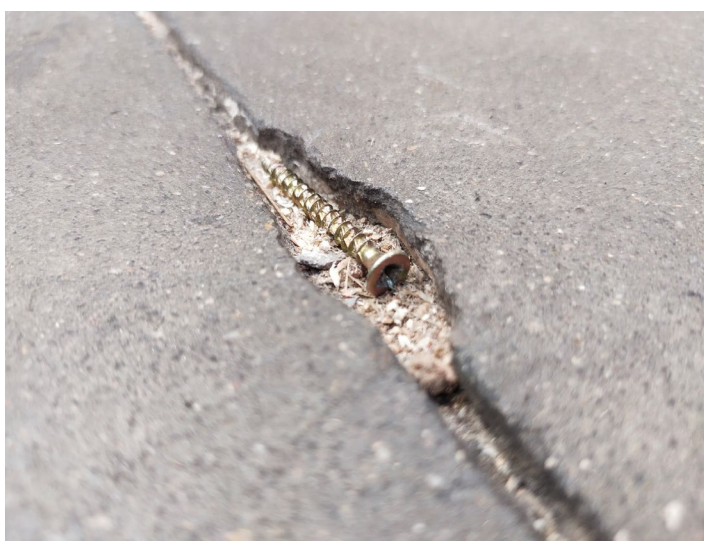
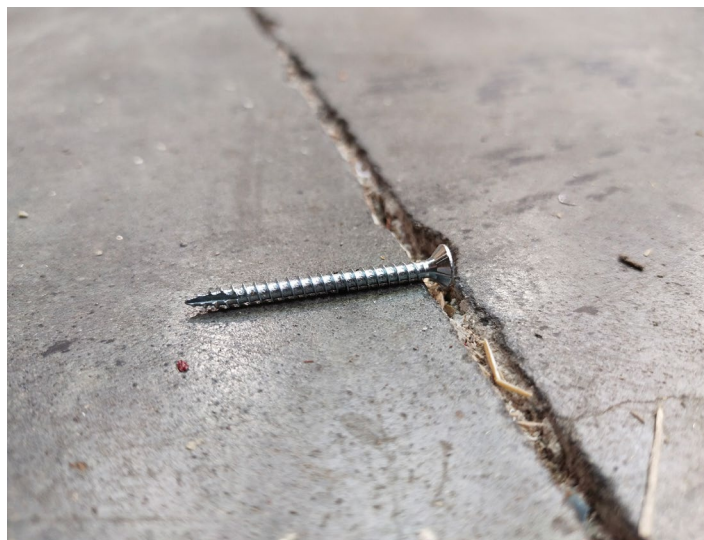
Евгений Куковеров



Я проспал первые пол часа, а потом хотел что-то нарисовать, но отвлекся на гитару. Записал такое демо и сделал фото объекта, над которым я постоянно тружусь)

с 11.00 до 12.00

Кирилл Уколов



Уже два года работаю столяром. Часто и помногу завинчиваю винтики. Иногда они падают на пол, теряются. Если винтик старый, послуживший, то это ладно. Но бывает, что новый хороший винтик упадёт, а поднимать их каждый раз лень, вон их коробка целая. Так он и пропадает. А ведь на нём всё могло

бы держаться! В коробке они все одинаковые, а обстоятельства у каждого складываются по-разному.

16 августа 2023 года с 11:00 до 12:00 я был на работе. Я собрал с пола винтики и сфотографировал их у себя на ладони.

в свою очередь выстраивались в блоке в алфавитном порядке. Предложение к участникам было

с 12.00 до 13.00

Людмила Зинченко “Настоящее время”



колокол нашей церкви зазвонил, когда я заканчивала спряженные выражения «avoir à faire» в отрицательной форме прошедшего времени и где-то на 11м ударе я перешла к положительной форме настоящего времени в жизни вообще-то я хотела поехать на океан, хотя бы потому, что это занимает час, и рассказать о дороге по городу, по полям, где пасутся коровы, по лесу Coumbre, где живут кабаны, про ипподром понятно с кем, и про зоопарк, где все сразу, а потом войти в беспокойные воды Атлантики только заднее колесо велика оказалось спущенным, насоса не оказалось, и я хотя бы нашла применение вышеуказанного выражения в отрицательной форме настоящего времени: *rien à faire* – ничего не поделаешь и решила делать то, что нужно, *ferais à faire*, потому что солнце, вопреки прогнозу, стало выглядывать чаще, а у меня лежали

три листа кровавой бумаги – кровь светочувствительна, это я поняла уже здесь, печатая своей кровью
взятые в интернете фотографии последствий российского удара по больнице в Херсоне, бомбардировки Киева и атаки «шахедов» по Днепропетровщине на прозрачных листах А4, в негативном виде я положила на акварельные листы, очувствовленные кровью (1) и прижав стеклами, поставила экспонироваться под окном (2), надо сказать мое ничтожное ISO, где-то 0.3-0.5 ед., требует большой выдержки, пару дней яркого солнца
теперь можно выпить чаю и когда я наполнила чашку, звон ложки совпал с ударом колокола: раз
fairais l'affaire: 3, 4

с 13.00 до 14.00

Мария Киселева “Панопт”



Что означает паноптикум в эпоху роста digital-авторитаризма и войны дронов?

Паноптикум представляет собой кругообразное здания в котором заключенные в полностью просматриваемых камерах не видят стражей и не знают, в какой момент за ними наблюдают. Паноптикум буквально расшифровывается с греческого как «пространство, в котором видно все». Кроме того, со второй половины XX века паноптикум используется в качестве метафоры, иллюстрирующей тенденции дисциплинарных обществ к наблюдению. Мишель Фуко в 1975 году в своей книге «Надзирать и наказывать: Рождение тюрьмы» возобновил интерес к паноптикуму. В понимании Мишеля Фуко, панопти-

кум - это механизм власти и схема политической технологии, а не просто здание.

Обилие камер наблюдения и устройств для идентификации граждан, которыми покрыт город, поражает. Камеры и беспилотники становятся естественной частью городского ландшафта, превращаясь в дефективных существ, которые следуют за нами повсюду. Цифровой Паноптикум превращает обыденность в бесконечный заколдованный дремучий лес из «Страны чудес» Кэрролла, населенный причудливыми существами, ведущими свое постоянное наблюдение.

Фото: Тая Овод

с 14.00 до 15.00

Таисия Круговых

“Джанаси, Жарадат, Умар-Хажи, Зара, Зура”



В этот назначенный час с 14 до 15 я сидела на берегу моря в Pourville-Sur-Mer. Я делаю фильм про Мемориал, в котором есть новелла про Наташу Эстемирову. Этот час я думала над фотографией, которую она сделала в селе Ригахой. Этой фотографии не могло не быть так же, как не могло быть этого события без этой фотографии. Это тот случай, когда фотогра-

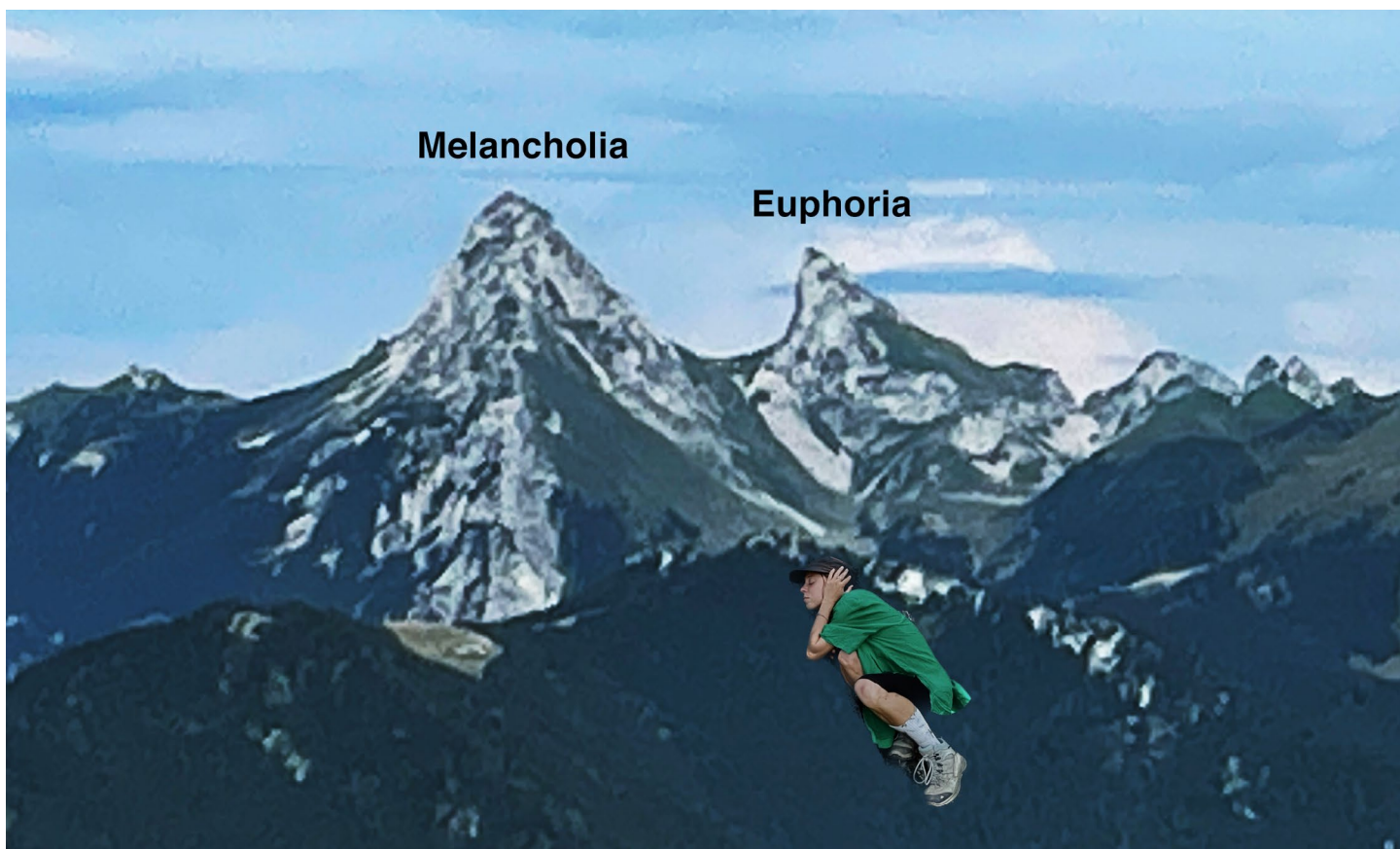
фия не просто событийствует действительности, кажется, она отнимает у нее первенство.

Я просто не пойму, как я могу управится с этой фотографией в контексте эпизода. Так как я была у моря, я взяла камни, и, не понимая чужую логику выкладывания по размеру, я повторила ее.

особенным, ознаменовать чем-то, охарактеризовать как-то, придать ему символическое значение

с 15.00 до 16.00

Настя Кузьмина



Шел третий час подъема в гору. В 15.00 повернули у указателя на старую тропу, Старая тропа = Узкая тропа. Осмысление корней, своих, чужих через корневую систему деревье, встретившихся на пути.

в 16.00 открылся вид на гору миграции, ее было видно отчетливо ясно, но сегодня наш путь вел в другую сторону.

или особый статус, и любое другое... Итогом этого акта может стать, что угодно, что может быть,

с 16.00 до 17.00

Иван Лунгин “60 этюдов спичек/60 минут”



с 17.00 до 18.00

Денис Мустафин “Прогулка по Аваллону”

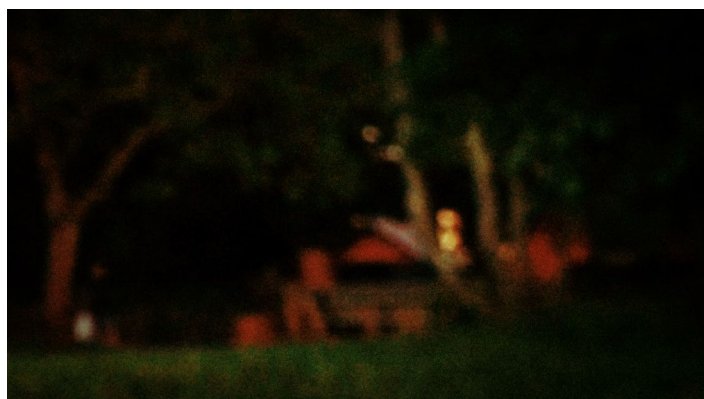
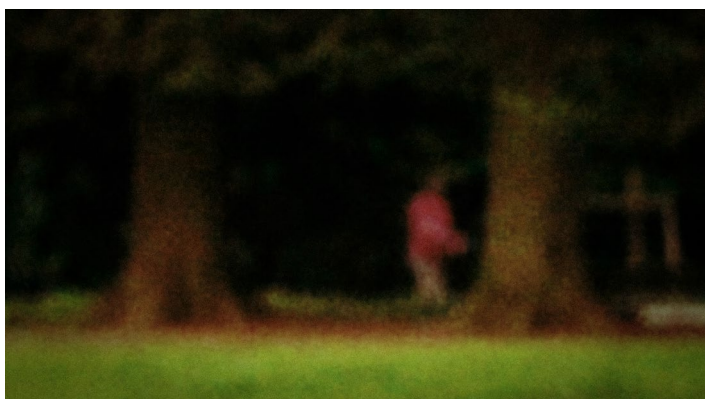
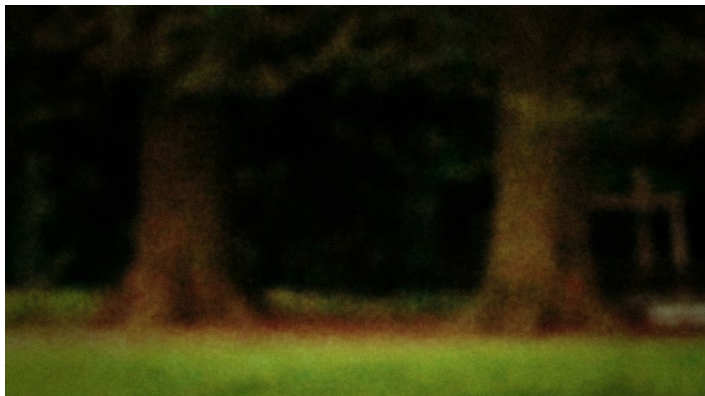


17.00 Сижу на лавке автобусной остановке у дома, в котором я сейчас живу. Мимо меня прошли два парня, направляюсь за ними по проспекту Виктора Гюго. 17.05 Ребята завернули за угол соседнего дома, продолжаю идти за ними, расстояние приблизительно 40 метров. У одного из парней в руках велосипедный насос. Перешли на другую сторону дороги, кому-то помахали, продолжают идти прямо. Завернули за угол дома по Рю Жан Мермоз и зашли в подъезд другого дома через дорогу. Вижу женщину в синем платье. Она двигается к дому, у которого я стою, пробую идти за ней, но она заходит в бар в этом же доме. Прохожу до конца дома, тут люди играют в петанк на своем обычном месте, захожу за угол дома с магазином хозяйственных товаров, вижу вдали людей. Начинаю идти за ними. Пока даже не понимаю сколько их, двое или больше. Вот они пропали из поля видимости, кажется, повернули за угол. Наверное, это все. Продолжаю идти в надежде, что увижу их за углом. Да, их двое, и они подходят к своему дому. Ищу новую цель. Видел, как в направлении к магазину Casino двигалась какая-то фигура, не доходя до него, она повернула направо вниз в сторону реки Пото, пытаюсь догнать. Спустился с горы, тут три направления: налево к Casino, направо вниз по течению реки и вверх в сторону центра, и нигде никого. У меня есть два варианта: дожидаться кого-то здесь или двигаться дальше и встретить кого-то где-то там. Я предпочитаю идти в сторону центра. Поднялся на гору, тут тоже ни одного человека. Сейчас я должен выйти на большую площадь, где стоит памятник Вобану, там наверняка кто-то будет. Мимо быстро проехала полиция. Подошел к центральному корпусу госпиталя. Вот, кажется, я вижу человека, за которым я шел. Это женщина неопределенного возраста, до нее где-то 60 метров. Я замедляю шаг и продолжаю идти за ней. Выхожу вслед за ней на площадь, она дергает ручку двери салона ритуальных услуг, дверь не поддается, затем она проводит пальцем по белому тексту, наклеенному на дверь, как будто бы читает вслепую. Похоже, салон ритуальных услуг сейчас не работает, поэтому она идет дальше. Она идет очень медленно, поэтому я двигаюсь по противоположной стороне улицы. Я уже могу ее разглядеть, по крайней мере я вижу, что на ней большие очки и она приблизительно моего возраста. Поднимаюсь по лестнице к скверу и двигаюсь по аллее, которая ведет к памятнику Вобана, я вижу, как женщина в очках идет через дорогу и разговаривает по телефону. Пахнет травой, какие-то угрюмые парни чем-то громыхают. Она свернула за рынок, поворачиваю следом, она идет неспеша и все так же продолжает разговаривать по телефону, снова повернула за угол налево. Тоже поворачиваю, но больше ее не вижу. Здесь множество людей и можно выбрать кого-то другого. А нет, вот она - идет в сторону центра. Я двигаюсь по улице с громоздким названием

Гранд Рю Аристид Бриан. Женщина подняла с земли черную собачку и занесла в здание – это агентство недвижимости. Тут я останавливаюсь и сразу же нахожу взрослую пару: мужчина и женщина. Следую за ними, они приветствуют других прохожих, значит местные. Довольнолюдно. Вижу уличных музыкантов: скрипа, арфа. Очень красиво играют. Поверх накладывает колокол Часовой башни. Делаю небольшую остановку, даю паре оторваться. Прохожу сквозь арку под часами. Выхожу на самую старую площадь города, мимо офиса туризма, мимо церкви Сен-Лазар. Перешел на другую сторону. Они поворачивают за угол налево. 17.33 Они медленно спускаются по круговой дороге. Он что-то рассказывает ей. Сейчас я смогу проверить, не сорвали ли мои резинки, натянутые вчера. Спускаемся все ниже. Теперь они опять поднимаются вверх, снова проехала полиция, сегодня какой-то особенный день похоже. Резинки висят. Дал им еще немного оторваться, теперь до них метров 100. Они повернули за угол, не буду слишком ускоряться, чтобы не наткнуться на них. 17.40 Повернул на Рю Де Мерсье, смотрю по сторонам, их нет. Похоже, я их потерял. Иду направо. Подхожу к зданию гимназии, кажется. Все я точно их потерял. Поворачиваю налево. Сейчас я снова должен выйти на Гранд Рю Аристид Бриан. А нет, я их вижу. Прохожу музей археологии и всего остального. 17.48 Снова музыканты, круг замкнулся. Пара остановилась послушать музыку, тут же вижу женщину в очках, она выгуливает черную собачку. Теперь я иду за ними. Меня обогнала «моя» пара. Вышел на площадь с фонтаном. Женщины с собачкой пропала. Пара продолжает двигаться прямо, иду за ними. Опять машина полиции. 17.50 Книжная распродажа. Другие распродажи. Прохожу мясную лавку. Подхожу к площади с Вобаном, перед раундэбаутом поворачиваю направо. Перехожу дорогу. Двигаюсь прямо по Рю Де Лион, пара оторвалась где-то на 80 метров. Подходят к единственному в этом городе кинотеатру, в котором я никогда не был, с кем-то целуются и собираются войти внутрь. Я прохожу чуть дальше. 17.55 Перехожу дорогу. Они не зашли в кинотеатр, стоят около входа и продолжают разговаривать с теми, с кем они встретились. Вижу спешащую женщину с белыми коробками в руках. Иду за ней по аллее (на карте просто «Рарс»), она идет через дорогу от меня вдоль домов по солнечной стороне. До нее где-то 60 метров по диагонали. Перехожу дорогу и оказываюсь на ее стороне. Повернула направо и я потерял ее из виду. Остается 3 минуты. Немного ускоряюсь, вижу, что она перешла дорогу и идет в сторону вокзала. Еще больше ускоряюсь. Перехожу дорогу, оставляя Рарс за спиной. Вижу ее, до нее приблизительно 50 метров. Продолжаю идти, остается 1 минута. Кто-то из дома за деревьями кричит ей вслед, она резко обернулась и помахала кричащему рукой, я так и не увидел кому, и снова поспешила дальше.

с 18.00 до 19.00

Александра Карелина



пустое время
из синего в серое
отблеск бесцветный
и отблеск белого

с 19.00 до 20.00

Илья Мартынов “Сон Киры”



с 20.00 до 21.00

Александр Морозов “Регистрация траектории птиц. Балкон на Avenue Jean Jaurès.”



Усердная беззаветность

Не собственное бытие

Думаю

как отношение к смерти связано с пространством

Линии знаки

Линии пересечения и траектории

Линии шрамы и линии ожоги

Линии на ладони и в небе

Как они связаны со мною?

Кем они разлинованы?

На Porte de Pantin танцуют брейк данс

Многоточия

Стоят на руке

Серафима пританцовывает

Ощущаю мерзотность

Желание войти в страдательный залог

как след воплощения текста

Об этом я думал — пока рисовал траектории птиц на
Porte de Pantin и любовался серыми брандмауэрами.

с 21.00 до 22.00

Сергей Прокофьев



Это юг Дании, фьорд Аугустенборг. Все болит, но это не страшно. Пару минут назад был закат и все постепенно темнеет, без особенно красивых спецэффектов в небе. Все вокруг человеческого масштаба, чтобы людям было легко и просто. Это именно то, что мне сейчас нужно. У нас вечерний променад, это наша сладкая рутина, наш ритм жизни. Этот час для того, чтобы дойти до дома. Так просто.
Это окраина города, здесь заканчивается улица и начинаются пшеничные поля, а за ними фьорд. Здесь чувствуется напряже-

ние. По одну сторону идеальный газон, скульптуры и столики кафе, за которыми благодушно челят туристы. По другую - шелтер для беженцев из Украины. Посередине я, в пустом здании бывшей психиатрической лечебницы, где мы сейчас живем и работаем.
Я постоянно слышу, как люди вокруг говорят на русском языке. Послезавтра открытие нашей выставки о войне. Я надеюсь и беспокоюсь о том, что придет кто-нибудь из беженцев. Посмотрим.

с 22.00 до 23.00

Анастасия Сухарева-Морозова



Последнее фото за этот день было сделано как раз минут за 10 до начала моего часа.

Ходили на фьорд, смотреть на закат, встретили много тяжелой техники, было забавно. И страшно немного. Мимо проехал аппарат по уборки сена в огромные бруски, внутри кабина выглядела как космический корабль. Водитель помахал рукой, пока мы его пропускали, проехал вперед, забрал товарища у дома по дороге и они поехали дальше. Я представила что он едет в бар после работы, прямо на своем звездолете с торчащем недособранным стогом сена.

И напрочь забыла про этот особый час для зина, как пришла домой. Он у меня даже был помечен в календаре, и я думала об этом утром, но, как часто бывает - забыла когда оно должно было начаться.

Пришла домой после прогулки, все еще мысленно - там, налила вина из холодильника, расстроилось что не вкусное. Предыдущее, с тем же названием, но в другой бутылке и тоже по акции, (но чуть дороже), было волшебным, в этом - одна кислота.

Выпить или вылить. Вечная дилемма.

Скоро уезжать отсюда и надо уже потихоньку утилизировать запасы и использовать духовку, пока есть такая возможность. Из остатков муки попробовала сделать тесто для чабатты, завтра уже испеку, пусть доходит. (Спойлер - вышло не очень и подгорела еще).

По привычке попиваю вино из стакана и перестаю замечать вкус вообще. Не очень хороший знак.

Надо еще будет сверстать раздатку для выставки, попробовала и поняла что уже ничего не хочу делать. Включила новую серию «Only Murders in the Building» - показались скучными, посмотрела на перемотке.

Переписывалась с подружкой про то что мою работу продают в Москве, в галерее, в которую хотела попасть раньше, а теперь ничего не чувствую. И о том как начать правильно питаться. Я вспомнила что с вином были куплены чипсы и попкорн под

кино на вечер. И не налить ли мне еще один бокал, со льдом оно получше.

Переписывалась с другом про проблемы с алкоголем и поддерживала его контроль над употреблением.

Надо дождаться пижамы из стирки, сходить в душ и лечь. Пока жду - сохранила у Маши тест про асертивность.

Асертивность – термин, который начал широко употребляться профессиональных кругах

Если очень коротко, асертивность – это такой комплекс навыков, который позволяет человеку в абсолютно разных ситуациях (рабочие коммуникации, общение с близкими, любимыми, друзьями, посторонними, агрессивными) чувствовать себя хорошо.

Что значит хорошо?

Это значит спокойно, уверенно и комфортно, при этом не наступая на свои потребности и желания.

Проблема в том, что в детстве из большинства «выбивают» эту самую асертивность (из лучших, конечно, побуждений) начиная с родителей, заканчивая учителями.

Портрет этого «асертивного гада» такой:

-имеет право сам оценивать себя, не объясняя своё поведение и не извиняясь

-всегда может сказать нет

-может передумать, может ошибаться

-может не брать на себя ответственность за других

-может не быть заинтересован

Асертивный человек психологически здоров?

Вполне

Пришел муж и пошел в душ.

Надо проверить как там мои пижамка и полотенце, должны быть теплыми после сушки, это будет хорошо.

Компульсивность в фото тоже устала.

Ни одного снимка за час. Были вчера, но не честно их сюда притягивать.

Может, получится посмотреть на ночь еще какой сериальчик.

с 23.00 до 24.00

Евгения Чапайкина



Последний час проектного дня я провела в церкви при фамильном замке вблизи населенного пункта Себразак. Архитектурный комплекс расположен на пути Святого Иакова. Этот путь популярен среди католиков, а также православных верующих из разных стран. В церкви находится католическая версия иконы Святого Георгия Победоносца - это один из самых растиражированных иконописных образов современной России, используемый как в гербе города Москвы, так и РФ. Такая встреча оказалась для меня символичной. На первом



кадре я повторяю положение демонического героя, при этом действие происходит в церкви, на заднем плане расположена репродукция иконы, а во втором-победителя с оригиналом на заднем плане (икона была перемещена в жилое помещение замка в виду появившихся утрат). Таким жестом я хочу обратить внимание на двойственность и лживость, заложенную и транслируемую пропагандой РФ. Украина - не враг, Украина - Страна Победоносца вне зависимости от формальных исходов войны.