

Муниципальное  
образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
г. Воркуты

# МЫ

Периодическое издание  
детского информационного  
центра

## Мой северный город!

Мой город северных дорог,  
Где бродят вьюги и метели,  
Едва переступив порог,  
Меня надеждою согрели!

Здесь лето дремлет до июня,  
Зима здесь мучает весну.  
И словно снежная колдунья  
Все заковала здесь в плену...

Мой город улиц запорошенных,  
Стоят дома сквозь память мерзлоты.  
А я брожу по паркам чуть заброшенным,  
Где охраняют память старые мосты.

Среди снегов и вьюг полярной ночи  
Ты весь окутан снежной пеленой,  
И день зимой здесь кажется короче,  
А ночью окружен ты синеватой мглой.

Здесь солнце редко землю согревает.  
За горизонт уходит красный небосклон.  
Снега тут медленно, неторопливо тают  
И, уходя, зима весне дает поклон!

Моя легенда северного края  
Ты будешь вечно молода!  
Ведь носишь ты свое названье  
Столицы мира—Воркута!

**Кристина Воронова**



**В этом номере:**



Слет лидеров

Стр.3



7 счастливых дней

Стр.7



Стать бы невидимкой

Стр.11

# Воркута.

## Романтика времен

Каждый уголок этого города, каждый дом, каждое веяние ветра несёт не столько исторический, сколько духовный смысл, хранит определённую тайну природы и привносит в жизнь каждого воркутинца романтическую нотку.

Наш городок находится на крайнем севере, где час за часом, год за годом царят вьюги и бушуют холодные ветры Северного Ледовитого океана. Зимой температура достигает —40 градусов. В такие моменты Воркута напоминает городок, о котором мамы рассказывают на ночь детям сказки: деревья покрыты белым инеем, оттого каждая веточка абсолютно каждого деревца напоминает волшебную палочку мага-чародея; снег большой пуховой шапкой окутывает землю и крыши домов, а маленькие искрящиеся снежинки всё падают и падают, развеивая воздушное пространство...

Весна—особое время года для каждого человека. Повсюду распускаются почки, цветут цветы, природа и человеческая душа, наконец-то, просыпаются ото сна. И, несмотря на то, что весна в Воркуту приходит поздно, мы ждем и верим, что в этот период произойдёт что-то поистине чудесное и, как воздух, невесомое... Наши природные условия дарят такое ощущение на протяжении всего одного месяца. Бывает, выглянешь в окно и увидишь картину: серое небо, которое, кажется, охватывает крыши домов и даже суетливую улицу; облака свисают так низко, что создаётся впечатление, будто они заглядывают в самое сердце города, желая разузнать об этом необычном месте. Спуская взгляд с небес на землю, замечаешь, что асфальт ещё не может полностью распахнуть свои объятия навстречу яркому, весеннему солнышку, которое уже ласково и приветливо светит в окна. А причина этому—самый поздний снежок, который клочками лежит на асфальте; он весь почерневший от весенней грязи, но не позволяет нам забывать о том, что живём мы в условиях крайнего севера, где снег—главная достопримечательность! С крыш звонким дождем падает капель, и в каждой капле отражается тепло приближающегося

лета.

А вот когда асфальт окончательно распахнёт свои объятия, листья высоких кустарников, наконец, приобретут сочный зелёный цвет, а трава станет яркой и насыщенной. Наступила самая долгожданная для всех воркутинцев пора—Лето. Это время года мы ждём как никакое другое. Самым первым вестником лета принято считать мать-и-мачеху. Его называют сорным растением, но, однако, сколько в ней прелести! Поводом для названия этого растения послужили его листья. Нижняя сторона у листа—мягкая, безвойлочная, тёплая, верхняя со временем становится кожистой, зелёной, всегда холодной. Вот оно—родная и чужая...

Также летним украшением воркутинской тундры мы называем золотой одуванчик. Удивительный цветок, который сначала радует глаз своим невероятно ярким жёлтым цветом, а затем совершенно незаметно превращается в белый пух. Существует легенда о причине этого сказочного превращения. Было это очень давно, когда земля заполярная была несказанно богатой. Был одуванчик не совсем заметный, но ранним летом он согревал людей своей красотой, а ночью золотые цветки освещали дорогу запоздалому путнику. Но вот однажды увидел одуванчик, как нахмурилось небо, появилось множество всадников на боевых конях, и были они как чёрная туча. В колчанах они несли стрелы, а с ними смерть и горе на русскую землю. От горя сжал одуванчик свои солнечные лепестки, наклонил головку, а корни спрятал глубоко в землю—не хотел служить чужим людям.

Прошло время, рассеялись тучи, но одуванчик ничего не забыл. В ясную погоду он приносит радость людям, когда наступают холода, он закрывается. Вот как удивительна мудрая северная природа! И уникальна она тем, что только в Воркуте ярким солнечным летом может пойти град. И только истинные воркутинцы не станут сетовать на такие «благоприятные» погодные условия, напротив, они будут этим гордиться и долго рассказывать родственникам из

средней полосы об июльском снеге.

Такого прекрасного и ностальгического времени года, как осень, природа ещё не придумала. По всей России опадают разноцветные листья, тропы аллей и парков устилаются ими... А Воркута тем временем живёт совершенно иной жизнью.

Световые дни идут на убыль и оттого с каждым днём на улицах всё темнее и темнее. Небо огромной, практически всегда тёмно-синей шапкой нависает над городом; мелкими каплями накрапывает дождик, размачивая под собой уже начавшую засыхать траву, сбивая с деревьев уже отжившие свой период желтоватые листочки, унося за собой признаки уходящего лета... Грустно, не правда ли? С каждой каплей дождя в душу закрадываются воспоминания прошлых лет, где всё дышит по-другому. Эту прекрасную пору воркутинцы тоже отмечают по-особенному. Начинается время отдыха на природе. В тундру устремляется большая половина населения Воркуты. Все отдыхают и наслаждаются красотами нашего низкого неба, отдавая дань уходящему лету.

А затем вновь на асфальте появляются снежинки, и Воркута приобретает привычный образ Снежной Королевы. Но ничто не остаётся забытым! Воркутинцы умеют любить и радоваться каждому времени года. Ведь мы живём за Полярным кругом, где 11 месяцев из 12 царит зима. Мы научились хранить и ценить природу в любом её проявлении: будь-то невероятная вьюга или палящее солнце, мелкий дождь или крупный град и ещё многое другое, что может подарить нам наш северный край.

Воркута—город особенный. Это славная «Жемчужина Севера», которая не только превосходит своим сиянием всё другое на земном шаре, но и согревает сердца своих жителей. Сияние Воркуты подобно магическому свету, летящему из ниоткуда, но попадающему точно в цель. И если тебе хотя бы раз удастся увидеть и прочувствовать этот свет, ты уже никогда не забудешь этот маленький город за полярным кругом.

Мария Кузьменкова





## Лидер Воркуты XXI века

**П**онятия «лидер», «лидерство» очень актуальны в наше время. Но только, кто же такой этот лидер? Лидер— это тот, кто вырвался вперед, тот, кто успешен в жизни, тот, за кем идут, и кто умеет организовывать людей. Лидер—это человек, который ведет за собой группу людей во времени и пространстве.

Именно такие люди собрались 24 октября в СОШ № 40 на Слет лидеров ученического самоуправления «Лидер Воркуты XXI века». Его организатором и вдохновителем стала начальник отдела воспитания и дополнительного образования Управления образования Светлана Викторовна Горбунова: «Мы планировали объединить всех представителей ученического самоуправления, привлечь их к проведению городских акций и к активному участию в общественной жизни города». Среди гостей присутствовали представители администрации: заместитель начальника Управления образования Лариса Ивановна Компанец, начальник отдела по делам молодежи Кирилл Тофикович Арабов и председатель молодежной общественной организации «Север» Владислав Владимирович Попов.

Организаторами слета был разработан план проведения мероприятия. Первая часть—представление визитных карточек—презентаций школьных органов управления. Шесть школ получили возможность представить свои модели ученического самоуправления. Вопрос, почему только шесть, организаторы прокомментировали так: «Школы, которые выступают сегодня - это те школы, которые уже нарабатывали большой опыт, им есть, чем поделиться с другими». И действительно, работа проделана колоссальная. Гимназия № 2 представила работу «Дискотека», созданного ещё много лет назад самими школьниками, который работает, и по сей день. А после просмотра других визиток сложилось впечатление, что каждая школа в нашем городе—это маленькое государство в миниатюре. В СОШ № 35 есть свой президент

и совет президента, так же существует министерства печати, культуры, правопорядка, образования, министерство шерифов и собраний. В Гимназии № 6 организован «Парламент старшеклассников». Также участие в слете принимали педагоги и воспитанники «Дворца творчества детей и молодежи», они представили проект «Наша социальная инициатива». В этот проект входят такие творческие объединения Дворца, как: клуб начинающих журналистов «Полярная сова», творческое объединение «Ритмика», Школа ведущих, Школа лидера и военно-патриотический клуб «Гвардия». Это выступление вызвало бурю оваций. Все команды на примере своих моделей самоуправления показали, что, несомненно, достойны звания лидера. А главное—у них есть для этого все качества. Они умеют держаться перед публикой, уверены в себе, ответственны и готовы вести за собой других.

А вот умеют ли они работать в команде, организаторы выясняли с помощью деловой игры. Это и был второй этап слета, где в течение сорока минут восемь команд, определенных заранее, должны были разработать проект на тему «Имидж лидера XXI века», после чего представить его на суд зрителям и жюри. «Нам интересно было посмотреть, какими качествами, по мнению детей должен обладать настоящий лидер. А главное умеют ли они работать в команде»,—рассказала Светлана Викторовна. Тему задания ребята услышали впервые, после объявления о начале игры участники под опытным руководством модераторов, среди которых были педагоги Дворца и старшеклассники 40 школы, с уверенностью ринулись в бой. «Нашей задачей было следить за созданием проекта и помогать ребятам в разработке идей»,—пояснила один из модераторов Анна Чернявская. Идеи сыпались со всех сторон. За каждым столом что-то активно обсуждали, рисовали, чертили. Каждой команде хотелось сделать свой проект оригинальным и достойным внимания. Результат не заставил себя долго ждать. Уже через 20 минут команда «13 качеств лидера», под руководством Алеси Паниной с азартом и блеском в глазах обсуждали и репетировали свое выступление. Команда «Патриот» от них не отставала. Они так же приступили к обсуждению проекта. Их задумка была такая: показать, что одним из важнейших качеств лидера является патриотизм. Дру-

гие же команды держали свои идеи в строжайшем секрете. К концу часа обстановка накалилась. Ребята нервничали, боялись не успеть, но, когда игра подошла к концу, проекты были готовы, выступления отрепетированы.

По результатам жеребьевки первым на сцену вышла команда, состоящая из одних девушек «Бизнес Леди». Они с достоинством выступили, представив проект—«тринадцать концепций бизнес леди». Также, главные качества лидера определили команды «В центре внимания» и «Чемпионы». Ребята уверены, что в лидере должны сочетаться такие качества как: уверенность, целеустремленность, коммуникативность, волевой настрой, аналитический склад ума, решительность и влияние. Проекты были так похожи не из-за плохой фантазии и сообразительности, просто они все максимально точно приблизились к истине. А вот сборная «Next» сравнила лидера с Витрувианским человеком Да Винчи. «Мы провели такую параллель не случайно, пропорции Витрувианского человека идеальны, таким же идеальным мы видим лидера XXI века»,—объяснили ребята. А вот команды «13 качеств лидера», «Актимель» и «Даешь молодежь» посчитали, что важнейшими атрибутами имиджа лидера являются: деловой костюм, телефон, чтобы всегда быть на связи и ежедневник, чтобы правильно распределять время. «Лидер верен своим людям, мыслям и убеждениям»,—заявили будущие лидеры со сцены. На этом представление проектов закончилось. Пришло время подведения итогов и награждения победителей. Перед тем как объявили победителя слета, всем, кто принимал в нем участие, вручили благодарственные письма. После чего зал, наконец, услышал, кто же достоин звания настоящего лидера. Им оказалась сборная команды «Next»: Гимназия № 2, СОШ № 32 и № 13. Под бурные аплодисменты зрителей победителям вручили призы.

Но на этом слет не закончился. Еще в начале второго этапа каждой команде были даны две фразы: «Мы собрались здесь для того, чтобы...» и «Мы предлагаем...». Задача была—продолжить их. К концу мероприятия вся информация была обработана, и на ее основе создана резолюция I городского слета лидеров ученического самоуправления: « Хотелось, чтобы такие мероприятия проводились как можно чаще, это помогает организовать молодежь, развивать в них ответственность, уверенность и стремление к победе. Мы—будущие лидеры, мы—будущее страны».

Анна Кашина

# ЛЮБОВЬ без взаимности

«Я не люблю тебя!» Эта фраза в долю секунды разбила сердце на миллион острых осколков. Тебе кажется, что мир остановился и стал тоскливо серым? Главное—не отчаиваться, ты в силах справиться с этой болью.

Любовь—это самое светлое и прекрасное чувство в нашей жизни. Но ощутить себя по-настоящему окрыленной и счастливой можно лишь в том случае, когда это чувство взаимно, и ваши сердца бьются в унисон. Если же этого не происходит, то такая любовь превращается в тяжелейшее испытание для обоих. Но не стоит искать виновных, ведь сердцу не прикажешь. Нельзя заставить человека любить, угрожая, вызывая у него жалость и призывая его к чувству вины. Это наоборот оттолкнет. Не стоит кричать юноше в след: «Я ведь люблю тебя, значит и ты должен меня любить!».

В любви никому не обязан. Ему возможно действительно жаль, что так получилось, но он ведь не просил тебя влюбляться в него, поэтому взаимностью отвечать не обязан.

Габриэль Гарсия Маркес в своём романе «Сто лет одиночества» писал: «Нет ничего хуже, чем быть ря-

дом с человеком и понимать, что он не с тобой». Нельзя забыть того, кого ты видишь каждый день. Если ты будешь искать с ним встреч, то ты только усугубишь ситуацию, а себе сделаешь больнее.

А ещё бывают такие случаи, когда очень нравится молодой человек, например из старшего класса. Ты его даже не знаешь и лично с ним не знакома, но его походка, его улыбка тебя просто завораживают, и ты не можешь от него оторваться, хотя ты смотришь на него издалека. Хотя у тебя есть такие знакомые, которые немного его знают и могли бы познакомить тебя с ним. Но их просить все равно как-то неудобно.

Когда он будет проходить мимо тебя, то ты просто должна сказать «привет». Он конечно удивится, что незнакомая девушка обратилась к нему. А ты говори «привет» каждый день. А потом и он первый скажет тебе «привет». Ну а дальше всё в твоих руках. Вперёд!

Безответная любовь всегда приносит боль и страдания, но в тоже время, она закаляет и совершенствует. После отчаяния и тоски обязательно появляется желание показать парню, как он ошибался, отвергнув твои чувства. Ведь ты такая классная девчонка! От этого хочется стать ещё лучше, привлекательнее и интереснее, чтобы

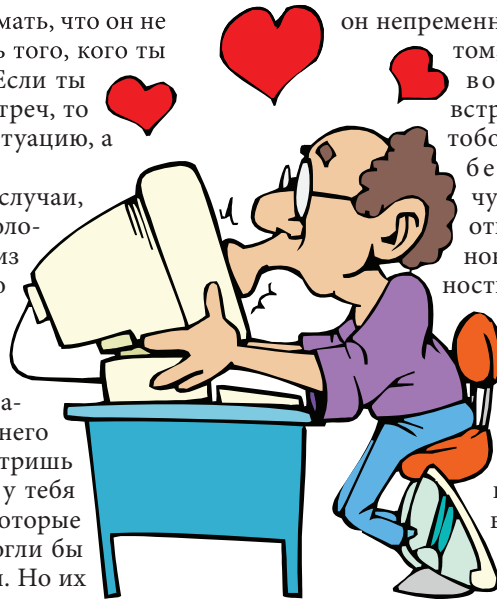
он непременно пожалел о том, что упустил возможность встретиться с тобой. А еще безответные чувства могут открыть в тебе новые способности, ранее неизвестные тебе. Вот, например, Гайтана, влюбившись без взаимности в соседского парня начала писать стихи.

Теперь она известная украинская писательница!

Обязательно настанет тот день, когда ты сможешь с лёгкостью сказать: «Я свободна». Поверь, никто не сможет вытащить тебя из тины грустных мыслей, если ты сама не захочешь покончить с ним раз и навсегда!

С выбором своей половинки главное не отхватить самого красивого парня школы, а найти себе человека «по душе». Главное—не ошибиться. И даже если не получилось найти своего принца сейчас, не отчаивайся, может быть, он тоже ищет тебя на своём белом коне.

Анастасия Базанова



## Точка, точка, запятая...



К сожалению, или к счастью, это зависит от того, по какую вы сторону баррикад, но век славных «парточных записок» уходит в небытие. С приходом в классы нового оборудования, произошло полное переукомплектовывание учебных мест. Кладут линолеум, устанавливают и меняют столы. НО! За ними и следят в два раза строже. Например, в прошлом году в школе N все парты пронумеровали и ввели строгий учёт тех, кто за ними сидит. Вскоре оно возымело нужный эффект: на партах больше не пишут. Почти. Но давайте с вами перенесёмся в те времена, когда к концу

учебного года, ученики, вооружаясь порошками и тряпками, стирали свои и не свои «художества», а учителя «вступали в бригаду маляров» и, накладывая новый слой краски, забеливали увековеченные творения. Как установлено, сильнее всего приходилось трудиться учителям, чьи занятия ведут к размышлениям, творчеству и наименьшему количеству писанины. Это такие предметы, как музыка, ИЗО, литература, история и другие. Точным наукам тоже доставалось: на алгебре начёрканные карандашом примеры, на геометрии всевозможные треугольники, а на химии наброски формул, но всё это было в наименьшей степени распространено....

В лидеры у нас выбиваются раскрашенные ручкой, карандашом, штрихом выемки и углубления. Уж не

знаю, что именно к ним притягивает (мёдом не намазано, этот вариант был отброшен ещё во время расследования), но они успешно лидируют уже несколько лет. Любимцами учеников являются так же сердечки, рожицы, логотипы, ярые фанаты добавили к общему пейзажу разнообразные FOREVER. Не будем говорить о цензурной брани, и её хватает. Самые смелые или самые наглые предлагают познакомиться и пишут телефончики. В общем, если подойти с другой стороны к этому, уже вымирающему виду творчества, оно очень мило и даже увлекательно. Было. Уже почти было. Век компьютеров вскоре окончательно вытеснит конкурентов с рынка знаний. Но может быть после этой статьи и у записочек появятся свои правозащитники. Кто знает?

Екатерина Попова





# Почему люди Врут?

—Что врешь?

—Кто я?

—Ну не я же, кто вчера с парнем по городу весь день шатался, а нам сказал, что у Кати уроки делал? Бабушка тебя вчера видела!

—Не могла она меня видеть, я правда у Кати была, бабушка обонялась!

—Не ври мне! Почему ты все время врешь?

Этот разговор я услышала в одной из квартир, когда поднималась по лестнице. Вы не подумайте, я не подслушивала, просто за дверью кричали так, что стены тряслись. В общем, не в этом суть. После данного разговора у меня возник вопрос, а правда, почему люди врут?

Сущность лжи и обмана интересовала ещё античных философов, начиная с Платона и Аристотеля. В современном обществе теоретические и практические аспекты проблем являются предметом изучения юристов, философов, педагогов, психологов. Жить и не врать вообще невозможно. Врут все и везде: в магазине, в автобусе, на работе, в школе, дома. Ложь помогает нам жить в обществе, в разных условиях с разными людьми. Французский исследователь Ж. Дюпра определяет ложь как психосоциологический акт воздействия, при помощи которого пытаются внушить человеку «верование», не соответствующее истине. Внушение неправды может быть сознательным (продуманным, намеренным) и бессознательным и осуществляться не только как словесный акт, но и с помощью невербальных средств общения. Да, у лжи много лиц, начиная от маленькой полуправды и заканчивая зловредным обманом. Но ученые и психологи выделяют три основных типа. Первый тип — спасительная. По-другому ее можно назвать — оправданная. Люди нередко сталкиваются с такими случаями, когда лучше соврать, чем сказать правду. Например, тяжело заболел ребенок, но не просто, а смертельной болезнью. Разве ро-

дители скажут ему правду? Зачем? Чтобы омрачить последние годы, месяцы, а может даже и дни любимого человечка? Эта ложь безобидна, а в некотором смысле и полезна. Второй вид — грязная ложь или ложь во благо себе. Люди, которые нередко прибегают к этому типу — омерзительны. Возьмем, к примеру, самую банальную ситуацию. Школа, перемена, в классе бегали дети, они шумели, кричали, толкались, и вдруг кто-то случайно задел горшок с цветком, и он упал. Конечно, ребенок испугался и, чтобы избежать наказания,



свалил всю вину на своего одноклассника. Естественно досталось тому. Разве это хорошо? Такая ложь аморальна, и это очень угнетает. Если человек не гнушается этим, значит, нет у него ни души, ни совести.

Завиральная, (ради красного словца). Когда мы рассказываем о чем-то и, увлекаясь, добавляем к тому, что было, то, чего не было! Чтобы интереснее было! Слушать такую ложь противно.

В видах и целях лжи мы уже разобрались, но почему же люди врут, так и не понятно. Среди жителей нашего города был проведен опрос «Почему люди врут?» Варианты ответов были самые разнообразные, благодаря этому, удалось сделать следующий

вывод. Люди врут:

—для того чтобы, чего-то добиться, т.е. во благо себе;

—из-за страха быть наказанным; (такой ответ чаще всего звучал от детей и подростков);

—чтобы казаться в обществе более продвинутым, успешным и влиятельным;

—потому что уже привыкли, они могут сказать правду, но почему-то о все равно с их уст слетает ложь.

Эти люди не задумываются, если много врать, то вскоре не будет ни друзей, ни товарищей, все обернется против тебя. Не будет ни добра, ни доверия, ни уважения. Тем более, когда лжи много, то завраться не стоит и труда. Именно в таком случае говорят: «Тайное всегда становится явным». Как же бороться с такими врунами? Воспитывать в них честность с младенчества? Не получится. Ребенок, как бы его не воспитывали, все равно начнет врать. Дело в том, что у маленьких детей и у взрослого человека понятия «ложь» несколько отличается. До восьми лет ребенок не принимает в расчет намерений говорящего, и считает ложью любое высказывание, не соответствующее действительности. Это откладывает большой отпечаток в его сознании. Что же рекомендуют психологи? На самом деле, чтобы жить правильно, нужно не переставать врать, а начать различать виды лжи и научить этому своего ребенка. Кто всегда будет говорить правду, будет казаться больным человеком, и его правда сделает из него монстра, который во много раз хуже хитрого лгуна.

Не врите своим близким и родным людям, это причиняет им нестерпимую боль, о которой вы, наверное, и не догадываетесь. Когда человек понимает, что его обманывают, внешне кажется, что он злится, но на самом деле внутри него бушует буря, буря из обиды и унижения. Уважайте своих близких и всегда говорите им правду, какой бы она ни была. Любящие люди всегда поймут вас и простят.

Анна Кашина

# 7 счастливых дней

Надголовой яркое ласковое солнце, на небе ни облачка, в воздухе витают ароматы морского бриза, кругом широкие пальмы, высокие кипарисы и необычайной красоты цветы, воздух свежий и чистый, птички весело щебечут, перескакивая с одной ветки на другую, а самое главное—до моря рукой подать. Думаете, мы в отпуске и сейчас жаркое знойное лето? - Нет, сейчас октябрь, и «Мы» находимся на II Всероссийском фестивале школьных СМИ «Пою, моё отечество», проходящем в самом знаменитом курорте России—в городе Сочи.

Нам впервые выпала уникальная возможность принять участие в фестивале, да ещё такого масштаба. А вся та сказочная атмосфера, которую мы описывали ранее—это территория, которую включает в себя «Оздоровительный Комплекс Дагомыс» (далее «ОК Дагомыс»).

Итак, фестиваль. Его программа охватывала собой не только нас, делегатов со всех уголков страны, но и наших педагогов. Каждый из них получил домашнее задание, и звучало оно так: «Педагогическая мысль третьего тысячелетия». Педагоги с волнением выходили на сцену и читали свои доклады, посвящённые разной тематике. В этот вечер прозвучало всё: от декоративно-прикладного творчества до информатики, от русского языка до педагогического воспитания ребёнка, от классных часов до создания портфолио ученика. «Наши педагоги проделали огромную исследовательскую работу. Мы гордимся ими!»,—поделилась Ольга из Уфы. Также, на время прохождения фестиваля выпал один из самых приятных и торжественных праздников – День учителя. Ребята с трепетом и любовью готовили номера для своих учителей. Репетировали концертные номера, распевались по пути на завтрак, учили стихи в коридорах и лифтах гостиницы. Всё это вызывало умиление не только у педагогов (от которых дети до последнего момента скрывали замыслы своих выступлений), но и у других постояльцев гостиницы «Надо же опять поют!»,—изумилась Анастасия Михайловна с 3-его этажа. Результатом этих стараний стал концерт. В нём прозвучали известные песни «Школьная пора», «Русский парень», «Девочка с косичкой», был исполнен «Русский вальс», стихотворение «Я Россиянин» на башкирском языке. «Благодаря тому, что ребята такие разносторонние и талантливые концерт получился необыкновенным и трогательным»,—сказала Елена Николаевна, педагог из Альметьевска.

Но праздники праздниками, а от основной программы фестиваля отступать было нельзя. Подошёл день, когда ребята должны были проявить себя, как говорится, во всей красе. Каждая делегация должна представить на суд своих товарищей и организационного комитета визитную карточку, которая отра-



жает «Один день из жизни редакции». Что здесь только не было! Кто-то рассказывал о своей редакции в форме доклада и презентации, кто-то наглядно показывал эти наполненные спешкой и активной беготнёй сотрудники дни. Сколько мастерства и артистичности показали ребята, как удивительно точно смогли обыграть сцены из повседневной жизни журналиста! Работа главного редактора и рядовых журналистов, сумасшедшие будни верстальщика и дизайнера газеты. На сцене один за другим мелькали красивые, пестрые костюмы, отличающие каждую команду друг от друга и создающие её неповторимость! Также, по задумке организаторов каждая делегация должна представить команду, идущую по сценарию после неё. Вот тут-то и началось самое интересное! Точнее, сами моменты создания представления другой делегации были незабываемыми.



Все мы, запыхавшись, бегали по этажам в поисках нужной делегации, встречались в лифтах, знакомились, общались, обменивались нужной информацией и бежали дальше! Например, девчонки из Мелеуза газета «Класс» должны представлять нас, газету «Мы». На поиски друг друга мы потратили двое суток. Большой проблемой оказалось то, что наша гостиница включала в себя 27 этажей. Попробуй-ка не заблудись! Но результаты такой суматохи оправдали себя. Каждое выступление заслуживало бурных аплодисментов, ведь на что мы только не шли, дабы ярко и зажигательно представить своих новых друзей. Рисовали шаржи, создавали «танцы дружбы», сочиняли песни и стихи и даже оформляли это в форме презентации. Несомненно, такие необычные моменты оседают в памяти надолго, позволяют лучше узнать друг друга и дарят незабываемые впечатления!

Следующим этапом фестиваля стало наше творческое задание, темы у каждой делегации были разными. Объединяло их только одно—серьёзность и проникновенность. Об этих наболевших темах мы все знаем давно, но слышим редко. И правильно, что именно здесь и сейчас мы скажем о своём родном крае, о несчастных детях-эмигрантах, о людях погибших во время Великой отечественной войны и выживших после неё. Каждый репортаж заставлял задуматься... А много ли мы знаем о героях ВОВ? Об их подвигах? Что мы можем предпринять, чтобы эмигранты, и в особенности дети, чувствовали себя комфортно в нашей стране? Какова история моего родного края? Каждое слово западает в душу и вместе с этим приход понимание того, что мы, дети 21 века, должны хранить в своей памяти события ушедших лет и интересоваться проблемами современности.

Эти мероприятия помогли нам сплотиться и завести интересные знакомства. Наверно, ничего крепче, чем этот фестиваль не смогло бы объединить совершенно разных людей из разных уголков страны. Мы вместе собирались в номерах, дарили друг другу выпуски своих газет с пожеланиями и контактными адресами, рассказывали курьёзные случаи из своей, пусть пока ещё маленькой, но уже продуктивной журналистской практики, ходили в кафе пить горячий шоколад и есть мороженое, делились впечатлениями о прогулках по Сочи. Расхотелись поздно ночью, насыщенные впечатлениями и слегка уставшие... А в 8:30 снова встречались в ресторане «Рубин» за вкусным завтраком!

Кстати, тема питания была одной из самых популярных в нашем кругу. Мы могли наперебой рассказывать друг другу, какие вкусные были сегодня котлетки и как потрясающе приготовлен плов. Когда зашли в ресторан впервые, то были изрядно удивлены. Во-первых, шведский стол. Предлагалось несколько вариантов блюд, и мы могли брать то, что хочется именно НАМ. Во-вторых, сами



блюда были простыми, никакого изыска и роскоши, но как они были вкусно приготовлены! Мы в прямом смысле слова испытали на себе, что значит «пальчики оближешь». В-третьих, количество блюд было неограничено. Не завидую тем, кто в это время сидел на диете...но могу сказать одно: даже самые стройные красавицы, жестко следящие за фигурой, не могли устоять, чтобы не захватить ещё пару ватрушек с творогом! =)

Дорогие друзья, но не стоит думать, что мы только работали и кушали, кушали и работали! В нашем незапланированном летнем отпуске посреди осени, конечно же, нашлось место и развлечениям! Сам «ОК Дагомыс» позволил ощутить нам вкус лета, как говорится, не отходя от кассы. В здании расположен огромный бассейн и в метрах пятидесяти от него, на улице, 2 открытых бассейна с морской водой. Как было прекрасно нежиться на солнышке, опустив ноги в тёплую, как парное молоко, водичку. Но, согласитесь, нельзя сказать, что твой отдых удался, если, приехав в Сочи, ты ни разу не был на море? Ласковое солнышко, под ногами горячие-прегорячие камушки, свежий ветерок, а рядышком волны бьются о теплый берег. Да, даже в середине октября можно попасть в такое райское место! И вода, надо сказать, была совсем не холодной. Напротив, отдыхающие с радостными воплями кидались купаться. Искупались, позагорали... А что же дальше? Пришла

пора культурного отдыха! Мы посетили одно из самых красивых и захватывающих мест города Сочи—парк Ривьера. Больше всего впечатлений оставил аттракцион КОРСАР!!! Ноги ватные, во рту сухо, руки и колени трясутся, глаза горят... Вы когда-нибудь испытывали подобное? А вот мы испытали! Также мы посетили, аттракционы, дельфинарий, океанариум, Замок Ужасов, всевозможные карусели...Ух, эмоций и острых ощущений хватит надолго! Также мы побывали на экскурсии «Чайные домики». Сначала на чайных плантациях, которым уже 30 лет, экскурсовод провёл с нами беседу о чае, в результате которой мы приобрели массу полезных сведений. Например, вы знаете, что существует 5 видов чая? О красном, чёрном и зелёном мы все уже слышали, а вот существование жёлтого и белого стало для нас открытием.

Далее нас проводили в сам «чайный» домик. Два этажа этого домика заполняли творения древних умельцев и мастеров. Расписные картины, дорогой фарфор, деревянные изделия—это далеко не всё, что мы увидели здесь. Мы могли бы ещё долго бродить по дому, но на столах уже красовались орехи, варенье из каштана и фейхоа, мед, в чашках своим неповторимым ароматом уже созывал нас чай. Сопровождал наше чаепитие музыкальный ансамбль, исполнявший русские частушки, песни. Ушли мы оттуда более чем довольные! А вечером мы общались с ребя-

тами, обменивались опытом в той или иной сфере и наслаждались теплой, дружеской атмосферой. Иногда проводились дискотеки, и мы танцевали рядом с пожилыми людьми под песни их молодости! Это было похоже на то, когда время останавливается, и в танце сливаются времена!

Мы здорово отдохнули, набрались сил, но на смену счастливым беззаботным дням приходит закрытие фестиваля. По зрительному залу пробегает волна грусти, печали... Все понимают, что мы последний раз проводим время в таком составе, последний раз выходим вместе на сцену. Ну что ж, дипломы мы получили, приз зрительских симпатий завоевали девчонки из газеты «Класс» г. Мелеуз. Мы искренне рады за них! Всё потому, что атмосфера фестиваля была наполнена ДРУЖЕСКИМ теплом, а не конкуренцией. За этот короткий срок мы сумели не только пообщаться и найти новых друзей, но и набраться опыта в плане создания интересных газет и поиске «вкусных» тем для репортажей.

И вот теперь всё закончилось. Мы все разъезжаемся по своим городам. Когда прощались—плакали. Говорят, слёзы—это удел слабых или девчонок, но в нашем случае расчувствовались даже мальчишки. Поезда унесут нас на тысячи километров, но мы будем помнить ВСЁ, что произошло с нами за эти счастливые 7 дней и 8 ночей.

**Мария Кузьменкова**

## Напиток Богов

Однажды в Китае кухарка заваривала травы своему императору и случайно обронила туда листья вечнозеленого растения, чая, и подала правителю. Ему понравился напиток. Император решил, что он придаёт ему силы и назвал его напитком Богов. Многие века технология приготовления чая держалась в секрете.

В Россию чай попал очень интересным способом. Русский мореплаватель купил его за огромную цену у купцов (в то время чай стоил в три раза больше, чем черная икра!), чтобы привезти его в подарок своей маме. Женщина была очень рада такому презенту, но даже не представляла, как его готовить. Однако она поспешила позвать всех своих друзей на чай. Налив кипятком в котёл, она бросила туда листья и довела до кипения. Получившийся отвар она вылила, а само растение подала гостям с солью и перцем....

«Позже чай попал в Россию при Петре I. Царь пил его в случае болезни и только потом стал употреблять его в качестве напитка»,— именно так начала свой рассказ экскурсовод.

Каждый раз, покупая чай, вы наверняка обращали внимание на его название: Индийский, Цейлонский и т.д. Производитель указывает на место его произрастания— Индия, Китай. Но мы поговорим о Краснодарском чае. Климат Кавказских гор позволяет нам выращивать это вечнозелёное растение. На многие километры простираются чайные плантации. Существует два способа сборки: ручная и машинная. При первой сборке собираются только верхушки растения: два листочка и почечка или три листочка и почечка. Второй способ сборки—машинный, осуществ-

ляется по тому же методу. Однако первая сборка ценится больше, т. к. ни одна машина не сможет собрать чай настолько тщательно и бережно, как делают это человеческие руки. Всего существует пять видов чая: чёрный, зелёный, красный, жёлтый, белый. Чёрный чай тонизирует, зелёный выводит из организма вредные вещества, белый и жёлтый чаи элитные, они состоят из почек, нередко на их упаковке вы читаете надписи «байховый», от китайского «бахоа»—цветок.

Услышав это, женщина сразу начала собирать чай, но она даже не представляла, что перед тем, как он попадёт к нам на стол, чай проходит четыре этапа обработки: сборка, сушка, ферментация и сортировка. Однако не все виды чая так обрабатываются. Ферментацию проходят только чёрный и красный чаи, зелёный сушится и обжаривается, а белый получает такой оттенок благодаря цвету почек.

Попробовать и приобрести все эти сорта вы можете, посетив чайные домики, которые расположены на одной из вершин Кавказских гор, причем это единственные чайные домики в Краснодарском крае. Дом построен абсолютно без гвоздей, по древнерусским обычаям. Убранство внутри поражает своей красотой, которая создана руками настоящих мастеров: горницы, столовые были выполнены в старых добрых русских традициях. Скамьи, посуда, мебель были украшены расписными узорами. Гостей приглашали на чай с пирогами, орехами, вареньем из каштана и фейхоа. Чаепитие сопровождалось русскими народными песнями и плясками, шутками и прибаутками, и гармонью.



После чаепития в Древней Руси гости переворачивали блюдца, это считалось правилом хорошего тона и указывало на то, что гостю всё понравилось. Мы, конечно, не переворачивали блюдца, но были очень довольны приёмом.

Чай—это очень полезный напиток. Существует несколько интересных фактов, установленных учеными: в одном стакане чая содержится столько витамина С, как в трёх стаканах апельсинового сока, в нём гораздо больше кофеина, нежели в кофе. Чай занимает второе место в жизни человека после воды, но не каждая хозяйка знает, как правильно его заваривать.

Заваривать чай лучше в керамическом чайнике, перед тем как засыпать чай, необходимо обдать заварник кипятком, потом налить воды не до конца, подождать три минуты и только после этого залить кипятком полностью и подождать ещё две минуты. При таком заваривании чай сохраняет витамины и становится более полезным. Но запомните, что чёрный чай нужно пить только в течение 20 минут после заваривания, а зелёный—в течение 15 минут, так чай сохраняет все свои вкусовые и целебные свойства. Приятного чаепития!!!

**Арина Хотеева, Мария Латук**

# Дай лапу, друг!

**Эпидемия свиного гриппа**, начавшая в Мексике, постепенно распространяется и в других странах. В аэропортах и пропускных пунктах через границу введен особый санитарный режим. Люди по всей планете обеспокоены появлением этой новой болезни.

Так возможно ли заражение собак этим вирусом и передача его от лучшего друга к хозяину и членам его семьи? Вообще, вирус свиного гриппа—это мутация вируса гриппа группы А. Если раньше им болели только свиньи, то теперь он почему-то стал передаваться и людям.

Нет никаких доказательств того, что собаки могут заразиться свиным гриппом, и не было никаких сообщений о том, что люди заражались им от собак. Но, тем не менее, об этом вирусе мало что известно, и ученые всего мира его сейчас изучают. Всем нам нужно внимательней относиться к своему здоровью и здоровью своих питомцев. И покупать им не только корм и игрушки, но и витамины. А также регулярно водить к ветеринару.

Почему у собаки **влажный нос**? Чтобы лучше нюхать! И это вовсе не показатель ее здоровья, что было бы весьма удобно для хозяина! Нос остается мокрым благодаря выделениям особых клеток, которые стимулируются любым новым запахом, распространяющимся в воздухе.

С давних времен человечество считает, что связь некоторых животных с потусторонним миром более, чем очевидна. Таких животных, как ворон, летучая мышь, сова, уже давно причислили к проводникам в потусторонний мир, мир духов и черной магии. Неизвестно, что конкретно делали наши предки с помощью этих животных, но разные сказания сохранились и дошли до наших дней. Например, сыча, сидящего на доме и издающего неприятно «ууу-уу», считают предвестником смерти. Если где-то рядом каркают вороны, то может случиться беда. Если дорогу перебежала черная кошка, к несчастью. Кстати, черные кошки пользовались большой популярностью у всяких ведьм и шаманов. Так как считается, что это животное впитывает и преобразовывает негативную энергию, как бы защищая колдуна от других.

На просторах нашей планеты существует много различных обрядов и поверий. Так, например, в Африке колдуны магии «Вуду» верят, что если скрестить человеческую кровь с кровью какого-либо животного, то человек сможет по надобности вселяться в него. Другими словами видеть и слышать все, что происходит на расстоянии. А в отдельных случаях с помощью такого зрения и слуха управлять нужным животным в своих целях.

Хотя не все собаки похожи на тигра, чьи **глаза** сверкают в глубине джунглей, собаки действительно видят в темноте лучше, чем люди, однако не так хорошо, как кошки. У собак больше, чем у нас, фоторецепторов в форме палочек чувствительных к слабому освещению. Так же, как и у кошек, у собак возле фоторецепторов сетчатки глаза расположены специальные образования—тапетум, отражающие не поглощенный клетками сетчатки свет снова на фоторецепторы. Однако они не столь развиты, поэтому у собак глаза не так сильно светятся в темноте.



У нас и у собак в сетчатке глаза есть два вида светочувствительных клеток. Палочки и колбочки. Палочки чувствительны при низком уровне освещенности, но различают только черное и белое. В это время колбочки функционируют при хорошем освещении. С их помощью мы различаем цвета. Колбочки составляют только пять процентов клеток сетчатки глаза собаки, поэтому собаки не различают цвета. Для них все представляется черно-белым или в оттенках серого.



Обычно перед тем, как улечься, собаки долго **крутятся**. Почему? Такое поведение берет свое начало в далеком прошлом: предки современных собак, дикie собаки и волки, прекрасно понимали, насколько нежелательно было бы улечься на ядовитую землю или скорпиона. Многие люди автоматически и не глядя делают нечто похожее, когда отряхивают рукой сиденье, прежде чем сесть.

Печально, но **факт**: маленькие собаки живут дольше больших. Немногие волкодавы доживут до 12 лет, а лабрадор-ретриверы редко отмечают свой пятнадцатый день рождения. Сдругой стороны, некоторые маленькие терьеры по-прежнему быстро бегают и в 20 лет. Самой старой собакой была зарегистрирована австралийская пастушья собака, которая умерла в 1939 году вскоре того, как ей исполнилось 29 лет. Поверьте, этот рекорд еще не скоро будет побит!

У собак великолепный **слух**. Они различают более широкий диапазон звуков, чем человек, и способны таким образом настроить внутреннее ухо, чтобы выделить из гула на заднем плане те звуки, на которых они хотят сосредоточиться. Они бы прекрасно чувствовали себя на вечеринках! Такой острый слух позволяет им заранее узнавать о надвигающемся землетрясении или извержении вулкана за несколько часов или даже дней до того, как это произойдет.

Собаки очень **выносливы**. Стаи африканских диких собак, преследуя свою добычу, преодолевают огромное расстояние и даже убивают львов, когда тех покидают силы. Среди домашних пород чемпионами в спринте можно назвать грейхаунда, персидскую, афганскую и русскую борзую, которые могут разогнаться до 60 км/ч. Для сравнения: самое быстрое животное в мире, гепард, за короткое время достигает скорости до 130 км/ч.

Собака не бывает слишком старой для того, чтобы выучить новые команды. Собак с большими суставами или плохим зрением с успехом можно научить подавать лапу, притвориться мертвой или удерживать предмет на носу, а затем схватить его. Какой бы породой собака не была, какой бы ни был у нее экстерьер, она всегда может чему-то научиться, а дворняжки часто бывают сообразительнее немецких овчарок!

Расположение **глаз** собаки определяет ее поле зрения. У коротконосых пород, таких как мопсы и бульдоги, у которых глаза расположены спереди, поле зрения перекрывают друг друга, создавая таким образом объемное изображение. У длинноносых собак, глаза которых расположены по бокам и изображения перекрывают друг друга в меньшей степени, объемное зрение развито хуже. Вот почему длинноносые собаки (борзые, колли) могут наткнуться на предмет во время быстрого бега.



# О профессии DJ

Казалось бы, что может быть проще работы Dj, стоишь за пультом и крутишь свою музыку. А нет, это только со стороны кажется, что жизнь Dj весела и беззаботна. На самом деле все совсем наоборот. Поэтому, чтобы развеять все мифы и небылицы, один из талантливейших Dj-ев нашего города, резидент ночного клуба «XXX» Dj Lunat—Air, согласился рассказать об этой интересной профессии.

—Скажи, Антон, просто ли стать Dj?

Конечно, можно начинать даже в домашних условиях. Главное в этом деле иметь хороший слух, чувствовать музыку, ритм. А что касается работы с техникой, то это уже самые простые элементы, которым легко можно научиться.

—А как началась твоя карьера Dj?

Все началось в 1999 году, и что самое интересное, совершенно случайно. Я также «сводил» музыку дома. И однажды неким образом мои записи попали к одному Dj бывшего ночного клуба «Олимп», ему понравилось. Так «Олимп» стал моим первым рабочим местом.

—В чем заключается главная работа?

Прежде всего, это создание правильной атмосферы на танцполе. Очень важно передать свое настроение, внести позитив, что не всегда легко дается. И это сразу заметно. Ведь, когда стоишь за пультом, видно, действительно ли нравится людям музыка, есть ли у них настрой или танцуют только потому, что заплатили деньги за вход. Но вот когда они отрываются по-настоящему, от них идет такой драйв, такая энергетика.

—Что же является самым трудным в этой профессии?

В принципе ничего тяжелого. Даже «сведение» сетов и создание миксов, если ты профессионал, даются легко. Здесь, я бы сказал, больше мешают некоторые посетители и фразы типа: «Эй, Dj, поставь мой компакт диск» иногда выводят из себя. Dj один. И поскольку он Dj, то он сам решает, какую музыку ставить, невзирая на то, что каждый себя считает трижды крутым и четырьмя продвинутым.

—А можно поподробнее о создании миксов?

MIX в переводе с английского обозначает «смешивать». Проще говоря,

mix это несколько смешанных между собой стилей и направлений музыки. Есть несколько различных способов создания миксов. Клубные Dj сводят их прямо во время проведения вечеринки, используя для этого виниловые или CD проигрыватели. Так же музыку можно сводить, просто используя для этого специальную аппаратуру и компьютеры. Вся сложность технологии в основном в том, чтобы правильно подобрать ритм, громкость.

—Настоящий Dj это кто?

Истинный Dj это тот, у кого есть свой стиль, у кого он выработан. Тот, кто сам пишет свою музыку.

—Что сейчас молодежь предпочитает в клубах?

Electro, electro, electro! Кругом требуют electro. Порой это легкие, написанные за один день треки. Обидно, что люди не хотят воспринимать качественную музыку.

—Тяжело ли совмещать основную работу и работу в клубе?

А вот это действительно трудно! Как бы ни хотелось, но приходится совмещать дневную работу с ночной. Тем более что заработок у Dj в нашем городе не

очень большой. Хотя, лично я в «XXX» работаю не ради денег, а ради удовольствия. И несмотря ни на что, музыка для меня все — так является самым главным.

—Пер-

спективна ли работа Dj?

Честно говоря, я не считаю эту работу столь уж перспективной. Особенно сейчас. Года три назад—да. Это была очень популярная высокооплачиваемая работа. В наше время благодаря новым технологиям Dj —во не является уже столь необычной и крутой профессией. Мне кажется ещё чуть-чуть, и мы вообще будем не нужны. Компьютеры будут сами скоро сводить и играть музыку. (Смеётся).

—Что ты можешь сказать о клубной культуре нашего города?

Мне кажется, что она стремительно падает вниз. Люди каждые выходные хотят слушать те хиты, треки, которые звучали 2-3 года назад. Будь то радио или просто старая музыка в клубе. Когда ставишь новую музыку, они не хотят её воспринимать. Очень трудно влиться в современный молодежный ритм. Сейчас множество различных субкультур, направлений, всем не угодишь. Оказывается Dj работать совсем не так просто, как кажется. Здесь и бессонные ночи, и привередливая публика, да ещё и заработок небольшой. Но все же Dj по истине творческая профессия, ведь она несет нереальный позитив и радость. Только благодаря Dj мы можем качественно отдохнуть и расслабиться в атмосфере клубной музыки.

Анна Кашина  
фото Софья Нифантова



## Обратите на нас внимание!

Как это обычно бывает, встречаются два человека, влюбляются, женятся и создают семью. Наступает такой момент, когда каждая семья задумывается о детях.

Дети—это прекрасно, но прежде всего нужно помнить, что это большая ответственность. Конечно, я имею в виду воспитать, кормить т.д., но сейчас речь пойдет о другом.

Вот у вас родился малыш, вы безмерно счастливы, он растет у вас на глазах и, наконец, достигает такого возраста, когда сам начинает размышлять, предполагать, о чем-то спорить с родителями, в чем-то с ними не соглашаться. Значит, у него появились свои интересы, свое мнение.

Многие родители делают огромную ошибку, не считаясь с мнением своего ребенка. Чаще всего они пытаются навязать ему свою точку зрения, потому что считают ее единственно правильной, считают своего ребенка маленьким, неопытным, и у него просто не может быть своего мне-

ния, он еще до этого не дорос.

Милые папы и мамы, прежде всего, нужно помнить, что ваш ребенок хоть и маленькая, но личность—личность со своими понятиями и своим внутренним миром. Он никогда не будет представлять себе все так, как вы, и ваша обязанность—попытаться понять его.

Допустим, вы хотите, чтобы ребенок стал врачом, а он хочет стать музыкантом. Вы считаете, что это неправильно, что вам решать, потому что вы его растили и знаете. И ВАМ РЕШАТЬ, что будет лучше для него. Но ребенок не хочет становиться врачом, потому что у него нет интереса к медицине, а вы и слушать ничего не хотите.

Кроме того, многие родители считают, что их дети обязаны им по «гроб жизни» ЗА ТО, что они их одевали, кормили, воспитывали и т.д. Дорогие родители, ваш ребенок ничем Вам не обязан! Вы сами захотели ребенка, сами взяли на себя такую ответственность. Ни в коем случае не

упрекайте его этим!

Есть такие родители, которые недовольны тем, что их ребенок ничего им не рассказывает о личных переживаниях или внутренних проблемах. Значит, это происходит оттого, что когда-то давно ваш ребенок открылся, захотел с вами поделиться, но вы его резко оборвали или не могли выслушать. Как правило, после этого подросток замыкается в себе, ведь Вам всегда не до него. Если ваш ребенок еще маленький, то нужно устанавливать понимание между вами уже сейчас. Интересуйтесь его учебной, его дружьями, поговорите на интересующие его темы, помогите в личных проблемах. Зная, что вы можете его понять, в будущем он обязательно будет обращаться к вам за советами.

Если же связь с вашим ребенком уже потеряна, и он сам принимает решения, то не мешайте ему. Зачастую непонимающие это родители лезут со своими советами в его жизнь и наводят там свои порядки. Не нужно этого делать! Поверьте, вы только сделаете хуже. Попробуйте поддержать в каких-то начинаниях, кто знает, может быть тогда не все потеряно? В любом случае так будет лучше.

Дорогие родители, берегите своих детей, не ломайте их, поддерживайте их точку зрения и в любых ситуациях старайтесь их понять. Тогда ребенок вас никогда не упрекнет в том, что вы его не понимаете и не слышите.

Мария Ласкова

## Черные

## ТЕНИ

**Зловещие черные тени, вокруг темнота,  
Ведь вас убивает со временем «это»,  
К вам тянется помощь, чья-то рука...**

Вам страшно?! По всей России более половины курящих людей с испорченным здоровьем, но, к сожалению, некурящая половина - также портит свое здоровье, вдыхая те самые зловещие тени. Что же делать, ведь людей, с сигаретой во рту, все прибавляется и прибавляется?! Если раньше подростки начинали курить лет с 14-15, то теперь возраст курильщика все уменьшается и уменьшается, и в этом весь ужас! С помощью сигареты мальчишки и девочки учатся быть «крутыми», многоопытными. Только когда они «научатся», будет поздно, курение войдет в потребность, и всю оставшуюся жизнь они проведут в попытках объяснить «почему мы кушим», разъяснениях—как не попасть в коварную ловушку. Чаще всего они рассуждают так: «Я в любой момент могу бросить, но сначала, получу удовольствие». Если бы вкус сигареты был приятен, мы поняли бы, почему половина взрослого населения систематически платит бешеные деньги за то, что травит самих себя никотином. Но дети не знают, что никотин это бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке, и вызывает у курильщика зависи-

мость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание, чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета.

Многие люди считают, что сигарета помогает сосредоточиться, расслабиться. Но это не так! Пытаясь сосредоточиться, мы стараемся избежать всего, что отвлекает наше внимание, например, громкая музыка или лай собаки, поскольку мы себе внушили, что сконцентрироваться можно только в тишине. Так же и курильщик, внушил себе, что сосредоточиться ему поможет только сигарета. Известно, что никотин—возбуждающее средство. Если вы измерите свой пульс, а потом выкурите две сигареты, вы отметите его значительное учащение.

Попробуйте не поддаваться мыслям похожим на эту: «Все последняя затяжка и я бросаю» это не так. Что касается веса, вы его не наберете, если, конечно, не будете заменять сигарету конфетой и прочим. Муки отвыкания от никотина похожи на голод, поэтому эти два чувства путают. Вот только голод можно подавить едой, а муки отвыкания нет. Так что вес в ваших руках!

Попробуйте отказаться от сигареты и мир, так же как и здоровье будет намного лучше!

Лидия Москалюк

## Не хочу быть похожей на...

Многие бы сказали, что не хотят быть похожи на своих родителей. А родители в ответ с недоумением спросили бы: «Это почему?» Дорогие родители, не обижайтесь, если ваш ребёнок сказал вам такое, он просто хочет добиться чего-нибудь сам. А вы хотите, чтобы он был похож на вас и повторил вашу счастливую судьбу или наоборот не хотите, чтобы это случилось. Вы никогда не замечали, что ваш сын или ваша дочь не хочет ходить на какой-либо кружок? Даже если замечали, многие ответят, что это просто лень. А вы не задумывались, что может быть вашему ребёнку этот кружок не нравится, и он хочет ходить на другой? Это, конечно, не значит, что его надо предоставить самому себе, но и не значит, что его надо взять под полный контроль. Ваш ребёнок понимает, что вы хотите ему только добра. Но и вы поймите, что мы, дети, и вы, родители, разные поколения. Мы хотим сами создать своё будущее и просим, чтобы вы помогли нам, а не заставляли нас делать что-то против воли!

Ирина Протасова



# Стать бы невидимкой

В каждом человеке есть хоть капля любопытства. Во мне же любопытства целое море. Так хочется всё попробовать, успеть. Нужно любыми путями разузнать, что же и где происходит. Невозможно усидеть на месте, если кто-то раззадорил твоё любопытство. Ведь в мире столько всего интересного! И как же он огромен! Наверно, нужно быть бессмертным, чтобы узнать все подробности и всё самое захватывающее и интересное. Но даже если ты станешь бессмертным, это вряд ли получится. Невозможно везде и всюду успеть. Тем более, есть секретные данные, но даже секретные данные можно узнать. А вот если они секретные, пресекретные?! Если о них знает, например, только правительство? Или есть только один человек, хранящий свою тайну до конца своих дней? Или это тайна, которую не суждено постичь человечеству, например, откуда на самом деле произошёл человек, что его ждёт после смерти, существуют ли зелёные человечки, есть ли жизнь на Марсе, свершится ли конец света? Всё это загадочно, непонятно и слишком любопытно. Но всё это слишком глобально и трудно. А если ты любишь совать свой носик в чужие дела, проблемы? Или просто хочешь разузнать, что творится в таких местах, куда вход тебе воспрещён? Признаться, такое есть. Не смейтесь. В голову каждому человеку приходят такие мысли. Не вы один такой. В этом нет ничего страшного. Ну, если только кто-то проникнет в ваши мысли, прочтает их и всем расскажет. Ой, как страшно! Ну, нет.

А представьте, что вы стали невидимкой. Как поднялось настроение, глазки стали хитренькими и нервно забегали, а улыбка прямо как у дурака. Как же это приятно—быть невидимкой. Ты столько сможешь узнать. Ага, ты раскроешь тайны других людей, все их секреты, как же ты мечтал об этом. Ну, наконец-то ты узнаешь, что о тебе думают друзья на самом деле. А родители? Да как же ты их достал уже со своими вечными проблемами, наверно, своих у них предостаточно. А учителя? Госпо-

ди, да как же они сами хотят домой пораньше, прогуляли бы все эти уроки, с удовольствием бы бежали по коридору, сломя голову, в столовую или гардероб. И вот, став невидимкой, ты можешь подслушивать чужие разговоры, узнавать чьи-то секреты, узнать мнение дру-



гих людей о себе. А представь, ты можешь пробраться в учительскую и понаставить пятёрок в журнал. Ты можешь пролезть в тайные архивы. Можешь посмотреть и посмеяться над тем, чем занимаются люди, когда они одни: как кто-то ковыряется в носу, громко поёт песни в ванной или что-нибудь жуёт и чавкает, ты увидишь, что даже родители, учителя, да и все взрослые, любят подурчиться, как маленькие дети. А представь, как ты сможешь отомстить, напакостить кому-нибудь и остаться незамеченным. Да, улыбка стала намного шире. Вот они наши грязные мыслишки. Ну что, если так хочется? Можно украсть булочку в столовой

прямо из-под носа ненавистной учительницы алгебры, можно подставить подножку задирающемуся старшекласснику, можно обрезать волосы потрясной супер-барби подружки, которая слишком хвастлива, можно украсть дома ремень, которым тебя лупит папа за плохие оценки, можно сделать что угодно и где угодно. Можно отрываться на дискотеках всю ночь, и об этом не узнают родители. Можно наблюдать за людьми, их слабостями. А ещё, как мечтательной девушке, мне всегда хотелось понаблюдать за парнями, что они думают о нас девчонках? Что о тебе думает твой мальчик, очень важно, изменяет ли он тебе или, к счастью, нет? Ну, а парни? Они же тоже хотят знать, как понравиться нам? Так что, став невидимкой, ты сможешь узнать реальные чувства и эмоции людей. Очень даже возможно, что, понаблюдав за людьми, ты найдёшь себе настоящих друзей, похожих на тебя или свою вторую половинку.

Но с другой стороны, как же это скучно жить, зная всё о людях?! Ведь быть невидимкой очень быстро надоест. Возможно, нам хотелось бы, только в некоторых ситуациях стать вдруг невидимкой, но так не получится, это уж «совсем жирно». А представь, что ты останешься невидимкой навсегда? Тогда ты вообще не сможешь жить и ощущать людей и весь мир в целом. О тебе все забудут, и ты останешься один. Нет, лучше не стоит. Помечтали, и хватит.

Надо жить нашей жизнью, ведь она безумно интересна и непонятна, надо учиться и ещё раз учиться жить, понимать людей и их чувства, ведь это так интересно каждый раз открывать для себя что-то новое, познавать тайны, раскрывать себя, уметь понимать себя и других. Любите жизнь, и она будет любить вас. И для этого вовсе не обязательно становиться невидимкой. Нужно оставаться собой и открывать тайны таким способом, который будет честным и справедливым. Ведь жизнь—загадка, попробуй разгадать её...

**Анастасия Грекова**

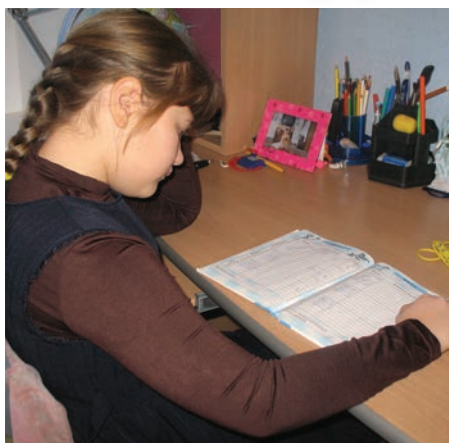
Вы часто вглядываетесь в лица людей? Именно смотрите в них, а не проскальзываете взглядом? Сомневаюсь. Мы просто не умеем это делать. Мы пока что не научились. А ведь вокруг нас так много людей, так много судеб, несбывшихся надежд, осколков чужих мечтаний? В детстве никто из нас, я уверена, никто не мечтал стать уборщицей или «бардом», что за копейку играет в темноте метро. Почему же тогда кто-то становится им? Может быть вино-правительство, может быть те, кто звались родными, а порой и недавно я встретила на улице женщину, которой просто не хватило на хлеб. Она не вымогала, не шантажировала, а всего лишь тихо спрашивала, нет ли у кого-нибудь мелочи, но от

неё шарале с ли хались, как от чумной. Почему? Зато, бы она соврала и рассказала бы душещипательную байку о голодающих детях, ей бы подали. Да и то вряд ли. А люди, которым негде жить. Почему они у нас изгой? Да среди них бывают и совсем опустившиеся пьяницы, хотя и их, если поговорить с ними, можно понять. Но ведь на улице так часто оказываются люди воспитанные, интеллигентные, умные, которым немного не повезло, над которыми судьба жестоко посмеялась. Так может быть, прежде, чем прогонять просящего милостыню или шептаться у него за спиной, надо подумать, что и нам могло не повезти. Все мы люди, люди из толпы.

**Екатерина Попова**

**Человек из толпы**

# Идеальный человек?



**Идеальный человек... Кто это? Довольно часто, мы произносим «идеал» или «идеальный» в отношении кого-то или чего-то, но даже не задумываемся над смыслом этого слова. Стоит разобраться.**

Прежде всего, идеальный человек может быть как женщиной, так и мужчиной. Поговорим о том, что ближе—о девушке. Золотая медаль, красный диплом, вагон «самых-самых» друзей и подруг, родители гордятся, учителя всем ставят в пример, парень самый лучший, внешность модельная, обладает авторитетом. Картинка вырисовывается восхитительная. Но как сказал Жан Жак Руссо: «Идеален тот, у кого недостатков видно меньше, чем у остальных». Разберем девушку по пунктам.

Пункт первый: в нем совместим медаль, диплом и учителей. Что стоит за этим? Бессонные ночи корпения над учебниками, энциклопедиями, а как следствие этого—очаровательные окуляры «а-ля Гарри Поттер» дома и дорожные линзы в обществе, так как очки—это уже отступление от идеала, о слое пудры на лице в попытке скрыть следы усталости я уже не говорю. Неважно, что теорема Пифагора вряд ли пригодится ей в жизни, она все равно ее докажет. Хотя,

по сути, большинство предметов для нее скучны, так что с получением нужной отметки лишняя информация стирается из памяти. А время потрачено. И зрение испорчено. Спросите, почему «бессонные ночи»? А это уже следующий пункт: родители.

Пункт второй. Все родители уверены, что их ребенок самый лучший, но только она воспринимает это всерьез. С детского садика она посещает миллион кружков, развивает все существующие в природе таланты. Ну откуда у такого вундеркинда свободное время днем? А вот ночь полностью свободна. Зачем же спать, тратить свое время на эту ерунду, если нужно сделать домашнюю работу и составить расписание на завтра, чтобы не вздохнуть в ненужное время и не опоздать на миллион кружков. Правда в голове после первой сотни каша, и уже не отличишь красное от зеленого, зато родители гордятся.

Третий пункт: парень и модельная внешность. Фигура идеальная, улыбка голливудская, одета по последней моде. Она даже мусор вынести не может без маникюра, макияжа и новых ультра стильных сапожек. Встает в пять утра, чтобы сделать эпиляцию, хотя и идет в джинсах. Не забывайте, что перед этим был ночной сеанс зубрежки... Завтракать нельзя, так как по модной диете можно только мандаринку в 12 часов. А в 12 у нее десяток дел, встреч и секций. Так что поесть не удастся. И вот, бежит она после школы по всем своим делам голодная, уставшая и злая, прихрамывая, так как сапожки узкие и еще вчера натерли мозоли. Но смотрятся они просто волшебны. Ну а для кого эти жертвы? Конечно для парня. Всегда превосходно выглядеть. Увлечаться футболом, реп-культурой, компьютерными играми, в общем, разделять все его увлечения. Не давая поводов для ревности, то есть шараяться от парней, не разговаривать и даже не смотреть при нем

в сторону друзей-мальчиков. И все это для того, чтобы он однажды сказал: «Выходи за меня!» Слишком наивно с ее стороны было считать, что их отношения закончатся свадьбой. Ведь для такой девушки самому нужно быть идеальным. И вместо слов «выходи за меня», или хотя бы «я тебя люблю» она слышит «я тебя не достоин».

Вернемся к вышеупомянутым друзьям. Иными словами, переходим к пункту номер четыре: друзья и авторитет. Она раздает советы направо и налево. Ведь кто еще может знать, какой блеск может подойти твоей лучшей подруге, не говоря уже о более серьезных вещах. Тот маленький клочок времени, отведенный на себя, уходит на решение чужих проблем. А если что-то не так, то виновата она и ее бесценные советы. Напрямую ей, конечно, ничего не скажут, ведь она в авторитете. Но за спиной подружки, включая лучшую, хорошенько посудачат. Ведь у всех давно уже наболело: и самого нормального парня захомутила, и родители ею попрекают: «мол, смотри, она-то все успевает, и посуду моет...», да и выпендривается больше всех. А лучшая подружка, пытаясь хоть чуть-чуть вылезти из ее тени, подкинет пару интересных историй из серии «только никому ни слова». Друзья мужского пола напротив, в большинстве к ней претензий не имеют. Просто их меньше всего интересует то, что она говорит или делает. Общение с ней—это своеобразный просмотр картинки. В то время, как она увлеченно рассказывает о своих проблемах, ее «друг» рассматривает ее «глаза» и изредка кивает головой в знак согласия.

Из всех вышеперечисленных пунктов можно сделать вывод, что такого человека в природе существовать не может. Ну, дольше недели он точно не выживет. Да и смысла нет.

**Валерия Ольсоевца  
фото Алина Непогодина**

## Улыбочку!

—Смотрите во всех школах страны: суперблокбастер "Садись"! И продолжение "Садись—2"!  
###

Совет министра образования учителям:

—Хотите увеличить свою зарплату вдвое? Положите ваши деньги перед зеркалом!  
###

Заявление учителя директору школы: «Прошу послать меня на курсы повышения зарплаты».  
###



Народная мудрость: "Тотовь сани летом, а ЕГЭ зимой".  
###

Я вот из школы помню только, как меня мама в 1-й класс привела, а в 11-м папа с выпускного унес.  
###

—Сын ректора МГУ поступил в этот ВУЗ без сдачи экзаменов. На его месте так поступил бы каждый.  
###

Непросто поставить детей на ноги—особенно ранним утром.  
###

Совесь хулигана Петрова не отвечает или временно недоступна...  
###

—Чем отличается хороший ученик от

плохого?

—Плохого лупят родители, а хорошего—ученики.  
###

Кто ходит в школу по утрам, тот поступает... в ВУЗы  
###

Новости образования. С Нового года в элитных российских школах водятся глянцевые классные журналы.  
###

—А помните, как мы учительницу химии в лаборатории закрыли и урок сорвали?  
—Да, да!

—Вчера сынишка из школы пришел, говорит, она уже и стучать тише стала. Видно, годы уже не те.



# Неваляшка?

Что даёт нам школа? Одним она даёт знания, другим массу проблем, а третьим вообще ничего не даёт. Но прежде всего школа даёт возможность научиться вести себя в обществе, работать в команде, а самое главное: школа—это переход во взрослый мир. Это самый сложный период в жизни человека, который содержит в себе массу неприятностей и проблем. Сначала нужно зарабатывать себе авторитет, потом его постоянно поддерживать, а иногда и слушать у себя за спиной сплетни, например: «ой, у неё дурацкая причёска...» или «он сделал себе серёжку, какой кошмар!!!» или «вы видели какие у нашей новенькой веснушки, а ещё она рыжая...» и т.д.

А ещё бывают такие подростки, которые немного замкнуты в себе, ни с кем не общаются, у них всегда грустные глаза и задумчивый вид. Таких ребят обычно не очень любят в классе. Кстати, такие случаи встречаются очень часто в современных школах, когда новенький ученик приходит в новую школу, новый класс, но из-за своей замкнутости не может сказать ни слова, а бубнит себе что-то под нос. Самое главное в подобных ситуациях—справиться со стрессом и преодолеть собственную робость. Не думать о том, что ты можешь выглядеть нелепо и глупо. У каждого человека есть качества привлекательные для окружающих. Наверняка ты знаешь много интересных историй, увлекательно рассказываешь о своем хобби или умеешь вежливо общаться.

Кстати, уметь вежливо общаться - это самое главное, чем должен обладать человек. Когда окружающие видят, что ты никогда не перебиваешь и слушаешь всех очень внимательно, никогда не грубишь и проявляешь ко всем уважение и терпение, как-то все сами начинают к тебе тянуться, всем приятно с тобой общаться.

Так что таких ребят не надо сторониться и смотреть на них искоса, а надо помочь им раскрыться, дать показать себя. Ведь они такие же, как и мы все! У них тоже две ноги, два глаза и один нос.

Не думайте, что для того, что бы иметь успех у окружающих надо иметь очень богатых родителей или модельную внешность. Нет. Нужно просто быть самим собой. Не надо слишком переоценивать себя или занижать себя до уровня «плинтуса». Возможно, эти люди просто завидуют вам или им некуда сунуть свой нос. Просто им стало скучно, и они решили найти себе куклу-неваляшку, которую можно в любой момент уронить, а она встанет обратно, как ни в чём не бывало.

Ты не должен быть этой неваляшкой! Ты тоже личность, которая может за себя постоять, ну так ведь?

Анастасия Базанова

К чему мы стремимся в жизни? Чем живем? Как говорил академик Лихачев, главное в жизни—это поставить правильную цель. А какие задачи, стремления у современного человека? Каков он?

Когда человек выбирает себе

ц е л ь или задает

о п р е д е л е н н ы е стандарты,

о н в м е с т е с т е м невольно дает себе

о ц е н к у. Самооценку.

Если он ставит своей целью что-то материальное или карьеру и популярность, тем самым он не дает развиваться себе как личности, мыслящей структуре общества. Дело в том, что с достижением цели ты начинаешь думать о себе, не как о просто человеке, а как о владельце машины, дачи, частью винтика в большой машине. Нет, не такой должна быть цель и стандарт современного человека! В век технологического процесса, ожидающий экологическую катастрофу, в век деградации личности и преступлений норм морали, нам, как никогда, нужны люди с жизненным кредо, достойным подражания! Этот идеал позволяет прожить жизнь с достоинством, позволяет не давать предметам второстепенной важности захватить главенство в вашей судьбе и сотворить сумбур в мыслях и пла-



нах. Ведь другим словом это не назовешь: человек а сильно волнует, что его модель телефона уже месяц назад устарела, но фраза «голод детей в Африке» не вызывает никаких эмоций. Что очень печально.

Поэтому настоящий человек должен ставить жизненные задачи, по объему гораздо большие, чем просто личностные. Они должны быть продиктованы любовью к людям, семье, стране. Потому что, если тебя

волнует только твоя персона, ты не гордишься своей Родиной, не чтить старость и можешь себе позволить неуважительно относиться к людям, тебе нельзя назвать себя человеком.

Это не говорит о

## Портрет человека в современном мире

т о м , что нужно жить в юрте, одеваться в рубище и быть пацифистом. Твой внешний вид—это своеобразное проявление отношения к окружающим. Ведь совсем неприятно видеть грязную одежду, невымытые волосы. Но совсем необязательно выделяться. Все требуется лишь по мере необходимости. Зачем тебе суперсовременный компьютер, напичканный всеми возможными гаджетами, если ты и со своим стареньким Pentium-ом 3 все еще на «Вы»? Современная молодежь вместо духовно-творческого самовыражения избрала путь выражения себя через нелепые наряды и прически. И это становится нормой. Вот о чем речь! Подросток может одеться в одежду какой либо социокультурной принадлежности, сам не зная толком ни истории, ни принципов этой

субкультуры. То есть выделяется он только оболочкой, внутри же пустота, плотские потребности, а то главное, что отличает людей от животных, способность мыслить и развиваться—погибает.

«Совершенство есть недостижимое счастье»,—слова замечательного философа античности Неккера. Но хочется дополнить: совершенство быть человеком есть недостижимое, но необходимое счастье. К нему нужно стремиться.

Валерия Ольсоевц



**АНИМЭ—что же это такое? Пожалуй на данный момент вокруг этой темы все больше разговоров... И глаза слишком большие, волосы почему-то разноцветные и т.д. и т.п.**

#### История аниме.

Аниме достаточно молодой вид искусства. Причем это именно искусство. Оно существует уже более 80 лет и постоянно развивается. Первые эксперименты с анимацией в Японии начались еще в 1913 году, а первые анимационные фильмы появились в 1917 году. Это были маленькие фильмики длиной от одной до пяти минут, и делались они художниками-одиночками, пытавшимися воспроизводить ранние опыты американских и европейских мультипликаторов. Так вот постепенно и развивалось аниме, в 60 годах произошел подъем японской анимации. С годами сюжеты аниме, первоначально рассчитанные на детей, становились всё сложнее, обсуждаемые проблемы всё серьезней. За долгие годы в аниме сформировалось множество стилей, все они—для разного возраста, начиная от 6 до 25 лет, и жанров, среди которых может быть сказка, драма, комедия, фэнтези, мистика, романтика и другие. Всего 36 жанров.

#### Как можно передать характер?

Все больше и больше людей увлекаются этим. Каждый может найти что-либо на свой вкус или начать рисовать



самому. Кстати, насчет изображения больших глаз, это всего лишь еще один способ передать эмоции, а не «комплекс малоглазия», как многие думают. По глазам часто можно сделать вывод о персонаже в целом. Положительные, веселые, дружелюбные главные герои обычно рисуются с большими, блестя-

щими, полными жизни глазами; замкнутые, мрачные или отрицательные имеют суженные глаза, иногда закрытые или затененные чёлкой. Кроме того, если персонаж вдруг лишает магическим способом воли или даже души, его глаза теряют блеск и становятся безжизненными—из них исчезают все блики. Цвет волос и прическа так же отражает характер персонажа. Они могут быть самыми разными, диковиной формы и цвета. Чаще всего это инопланетяне, демоны, панки...

#### Озвучивание

Озвучивание—это отдельный разговор. Сэйю (озвучивающие аниме актеры и актрисы) в Японии—это отдельная профессия, многие из них весьма известны и популярны. Открывающая и закрывающая песни обычно исполняются известными звёздами или музыкальными группами и являются неотъемлемой частью аниме-сериала. Аудиодиски с музыкальным сопровождением после выхода сериала издаются отдельно, и зачастую могут конкурировать по популярности с обычными альбомами певцов. Именно поэтому исполнением песен и созданием музыки для аниме обычно занимаются из-



вестнейшие и талантливейшие певцы, группы и композиторы.

#### Кто такие Анимешники?

Сами же анимешники довольно позитивные и общительные люди. «Анимешниками» могут считать себя как те, кто принимает активное участие в соответствующих сообществах, так и те, кому просто нравится этот жанр. Опять же, по сравнению с кино у анимационного жанра масса преимуществ. Основной плюс—это безграничные возможности в развитии и описании идей, сюжетов, задумок авторов. Также люди, просматривающие анимационные произведения, со стажем в полгода—год начинают понимать, что уже знают многие простые слова и выражения японского

языка!

Вот, например, некоторые распространенные выражения анимешников:

**Кawaii**—«милый», «прелестный», «обожаемый» по-японски.

**Ковай**—«страшный», «пугающий»

**Нэко**—«кошка» по-японски.

**Ня**—японское звукоподражание мяуканию кошки (аналог русского «мяу»). Используется в аниме в качестве одного из атрибутов при отыгрывании ролей нэкоседзе. Также используется для подчёркивания кawaiiности персонажа, чаще всего женских или детских ролей (персонаж произносит «ня» в определённой ситуации или в произвольной фразе, обозначая свою схожесть с кошкой или нежный, милый, игривый об-



раз поведения). Стоит отметить, что в последнее время использование слова «ня» стало довольно популярным в аниме-сообществах.

**Отаку**—человек, маниакально увлекающийся чем-либо. В России обычно применяется в отношении к фанатам аниме и манги.

**Фанфик**—авторские работы фанатов отдельного произведения или их сходной группы на тему дальнейшего развития событий, побочного развития, а иногда—для описания возможной предыстории. Иногда используется полная форма названия—фанфикшн (от англ. fiction—фальшивый, побочный, фикция; здесь: художественная литература). Фанфики в основном литературно-описательные, но есть и фанарт.

**Сугой**—«круто», «классно» по-японски.

**Аригато**—Спасибо. Немного не формальная вежливая форма.

**Ёсу!**—«Так!», «Давай!». Обычно произносится как «Ёсь!».





# Советы для иммунитета

Две недели несложных процедур — и вы будете готовы выстоять перед зимними депрессиями и простудами.

## ТЕМПЕРАТУРНЫЙ ТРЕНИНГ.

Утреннюю зарядку делайте при открытом окне, стоя босыми ногами на полу. Затем примите контрастный душ, чередуя обливания холодной и теплой водой, причем с каждым разом на 1-2 градуса снижайте температуру, но так, чтобы вам было комфортно.

Утром и вечером 10-минутные ванны для рук и ног начинайте с температуры воды в 34 градуса и постепенно понижайте до 28 градусов. После процедуры разомните стопы руками и разотрите ладони друг о друга. В такую ванну для усиления эффекта можно добавить, к примеру, отвар зверобоя (1/2 стакана на 1 литр воды.)

В сухую погоду при температуре 23-25 градусов гуляйте в тени в одежде из легких натуральных тканей. Сначала гуляйте по 15-20 минут, затем увеличьте время прогулки до 1,5—2 часов. Отправляясь к водоему, чтоб искупаться или покататься на лодке, не забывайте про гимнастические упражнения — одновременное воздействие воды, воздуха и солнца активизирует защитные силы организма.

## ЗАКАЛЯЕМ НОСОГЛОТКУ.

При температуре 25-27 градусов делайте медленно глубокие вдохи носом, выдохом ртом, 7-10 раз ежедневно. Процедура служит для профилактики простуды, укрепляет слизистую носоглотку. Каждый день полощите горло фильтрованной водой и 1 раз в неделю настоем календулы (1 чайная ложка цветков календулы на 1 стакан кипяченой воды). Начинайте с температуры 33 градуса, постепенно охлаждайте её до комнатной температуры. Это подготовит носоглотку к холодам, уменьшит риск ангины и насморка, частых ОРВИ. 2-3 раза в неделю растирайте кисти рук кубиками льда для профилактики болезней носа и горла.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Ешьте мясо, рыбу, печень, кисломолочные продукты, сливочное масло, сыры, орехи, семечки, хлеб с отрубями, побольше овощей, фруктов и ягод. Такое питание поможет организму равномерно расходовать и восполнять жизненные силы. Ешьте 4-5 раз в день маленькими порциями. Не совмещайте укрепление иммунитета и диеты, откажитесь от крепкого чая и кофе, ограничьте сладости, чтоб не ослаблять защитные силы организма.

## РЕЖИМ СНА И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.

После занятий спортом позвольте себе полчаса отдыха. Во время физических нагрузок дышите глубоко и спокойно. Как можно чаще проветривайте



помещение: недостаток кислорода мешает укреплению иммунитета.

Не занимайтесь физической и умственной работой перед сном. Старайтесь ложиться спать не позднее 22.30—23.00, а утром не залёживайтесь слишком долго в постели.

## ИММУНИТЕТ ДЛЯ ЛИЦА.

Через день по вечерам умывайте лицо настоем ромашки с молоком (3 ст. ложки молока на один стакан настоя). Затем вытрите лицо руками и оставьте его чуть влажным. Эффект испарения улучшает защитные свойства кожи зимой, предупреждает сухость, уменьшает дряблость кожи.

# Мыслим позитивно

Человек скорее готов к неприятностям, чем к хорошим событиям, потому что для оптимистического отношения к жизни требуется больше энергии. И все же попробуйте позитивно мыслить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

## Как стать магнитом?

Больше ста лет назад английский психолог Уильям Джеймс ознакомил коллег со своей теорией, согласно которой существует закон притяжения и с его помощью можно воздействовать на ход нашей жизни, как магнит, то есть притягивать как позитивные, так и негативные ситуации. Причем, чем больше позитивного заряда вкладывают в свои мысли, тем больше притяжение.

Так что, оценивая жизненную ситуацию, которая вам кажется безнадежной, не спешите винить себя и окружающих. Попробуйте посмотреть на нее с другой стороны и найти хотя бы один положительный момент. Воспринимайте все трудности как уроки, которая дает жизнь. Скорее всего сразу все не получится. Но мы же знаем, что организм просто ленится затрачивать

лишнюю энергию. Надо себя заставить.

## Практические уроки от великих

Когда флотилия Юлия Цезаря оказалась у берегов Англии, император, сойдя на берег, споткнулся и коснулся рукой песка. Но, чтобы первый неудачный шаг на земле неприятеля не был истолкован армией как плохой знак, великий полководец захватил полную горсть песка, торжественно поднял ее над головой и повернулся к солдатам, будто бы именно это и было целью его странного телодвижения... Ближайшее сражение его армия выиграла!

Другой пример. Завтракая свежими калачами, в одном из них московский губернатор обнаружил таракана. Тут же позвали булочника Филипова. Тот не растерялся, сказав, что это новый сорт калачей с изюмом, и, чтобы не успели проверить, съел таракана. Прибежав в свою булочную, Филипов тут же распорядился выпекать такие калачи. Новое лакомство полюбилось москвичам, и у нашего героя появилось еще несколько булочных.

## Практические уроки из нашего издания

Например, вы должны сесть на строгую диету и теперь льете слезы, прощаясь с любимыми эклерами. А если вспомнить про позитивное мышление и посмотреть на

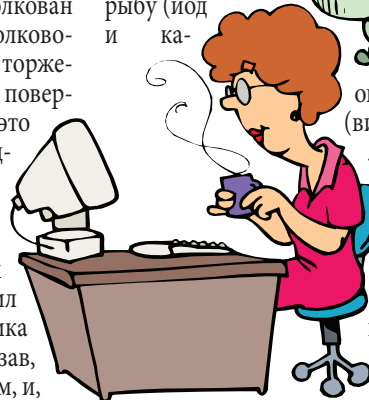
ситуацию с другой стороны, то выяснится, что теперь будете есть вкусную морскую рыбу (йод и ка-



лий!), овощные салаты (витамины!), мюсли (микроэлементы!).

Или вы опоздали на автобус. Не беда, пройдете пару остановок пешком. Полезно и для фигуры, и для кошелька. Посмотрите на часы: скорее всего получится то же время, которое вы затратили бы на ожидание следующего автобуса.

И напоследок: вспомогательные предметы и действия. Фен-шуй, ароматерапия, медитация, прогулки — все что угодно, лишь бы помогало вам сохранять позитивный настрой. Помните: энергия наших позитивных мыслей привлекает удачу и сохраняет уверенность в счастливом завтра!





# Когда дети становятся взрослыми

Удивительно быстро бежит время. Не успеют родители оглянуться, а их ребёнок уже стал подростком. В этот период возникают сложнейшие и ещё неосознанные связи его с миром, другими людьми, формируется характер, зреет будущий мужчина или женщина. Внутренний мир подростка становится значительно богаче, глубже, интереснее, именно в эти годы он мучительно и упорно пытается решить для себя множество вопросов.

Начало подросткового периода носит особое название – взросление. Оно приходит к человеку – юноше или девушке – с первыми признаками половой зрелости. Подростки растут очень быстро. Все эти изменения отражаются на их поведении, отношении к окружающему, к родителям, к сверстникам.

Подростки хотят быстрее стать взрослыми, у них появляется стремление занять своё место в обществе, частично приняв идеи, идеалы и способ самовыражения этих самых взрослых. Постепенно подростки начинают считать себя равными взрослым. Вхождение в мир взрослых поначалу носит подражательный характер. Подростки даже курить стараются, как взрослые. Внимание подростков легко переключается с предмета на предмет, как мотылёк порхает с цветка на цветок. В то же время они могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно. Подростки очень противоречивы и непредсказуемы. И в этой непредсказуемости, в этом бросании «из огня да в полымя» и выражается суть подросткового возраста. Это возраст контрастов, перемен, экспериментирования и роста. Подобные

колебания помогают выбрать собственный путь в жизни, приблизившись к миру взрослых. А подобный выбор и есть самая важная задача на данном этапе жизни.

В подростковом возрасте мы начинаем видеть образ взрослого себя. Пора блаженного детства вроде бы прошла, и самое время всерьёз заняться решением нравственных и профессиональных проблем. Юноши и девушки, только освоившие азы нравственных норм и не постигшие их глубины, стараются выносить моральные оценки не только отдельным взрослым, но и всему обществу в целом. Они ещё не знают, насколько сложно устроено реальное общество, зато знают, как его надо переделать. Подростки отталкиваются от его идеала, созданного воображением или позаимствованного из книг. Эта способность подростков сравнивать то, что есть, с тем, что могло бы быть, превращает их в бунтарей-идеалистов.

В этом возрасте они все ветрены, эмоциональны, импульсивны, любопытны. Подростки находятся в поиске себя. Им интересно примерить всё на себе, поносить каждую маску.

В подростковый период ребёнок развивается не только физиологически, но и морально, социально, психологически. Окружающие ожидают от подростка более зрелых поступков, им не прощают уже тех шалостей, которые прощают малышам. На них возлагают больше надежд, с ними чаще советуются, доверяют, с них больше требуют. От подростков ждут настоящих, взрослых поступков. Взрослая жизнь требует умения анализировать жизненные ситуации, самостоятельно принимать решения, воспитывать у себя способность понимать состояние других людей, ста-

вить себя на их место, представлять, что они чувствуют в данный момент. Если в детстве поведение ребёнка контролируют родители, то взрослая жизнь требует принятия собственных решений. Приходится пересматривать своё отношение к миру, принимать и самостоятельно вырабатывать ценности, идеалы. У взрослого человека больше ответственности, хотя и больше возможностей. Это положительные стороны взросления подростков.

Однако присутствуют и отрицательные стороны. Подросток, взрослея и идя к своей «высокой» цели, нередко на пути встречает различные препятствия. Например, подросток в силу психологических особенностей хочет быть признанным в компании сверстников, самоутвердиться. Зачастую законы этих компаний оказывают на него немалое влияние. Подросток может измениться до неузнаваемости, сменив стиль одежды, речитатив, образ жизни. А самое страшное, что он может пристраститься к алкоголю, курению, что отрицательно влияет на растущий организм. Не говоря уже о наркотиках и, возможно даже, болезнях, передающихся половым путём.

Подытоживая, мне бы хотелось добавить, что в период, когда ты уже не ребёнок, но ещё и не взрослый, ты растёшь, набираешься опыта и уже волен самостоятельно выбирать тот «правильный» путь, по которому ты планируешь пойти в своё будущее. Для каждого «правильность» пути характеризуется собственными интересами. Я надеюсь, ты примешь правильное решение и в будущем не будешь жалеть о принятом тобой решении!

**Валерия Дриголя**  
фото Софья Нифантова

Главный редактор: Ирина Маратканова  
Шеф-редактор: Анна Кашина  
Дизайн и верстка: Елена Шипилова  
Фотокорреспондент: Софья Нифантова

#### Адрес редакции:

169900, Республика Коми, г. Воркута, ул. Ленина, 47.  
Телефон для справок: (82151) 3-32-16.  
vorkuta\_dtdm@mail.ru  
Тираж № 4 — 200 экз. Дата выпуска 15.11.2009 г.  
Распространяется БЕСПЛАТНО

#### Над номером работали:

Анна Кашина, Елена Шипилова, Мария Латюк, Мария Кузьменкова, Арина Хотеева, Мария Ласкова, Валерия Хомякова, Лидия Москалюк, Екатерина Попова, Софья Нифантова, Ирина Протасова, Кристина Воронова, Анастасия Грекова, Алина Непогодина, Анастасия Базанова, Валерия Дриголя.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ без письменного разрешения не допускается. Торговая марка и торговое имя «МЫ» являются исключительной собственностью МОУДОД «Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты.

# МЫ