

# Бывает, бурная волна ненастья выбрасывает нас на берег счастья

Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо.

Виктор Франкл, австрийский психолог

Откуда берется счастье? И что мешает человеку быть счастливым? Мы постоянно откладываем свою встречу со счастьем и ставим себе условия: «Вот окончу институт», «Вот наступит лето», «Вот куплю новый телефон». Хотя в детстве мы были счастливы безо всяких причин.

Психологи утверждают, что ощущение счастья — это внутреннее состояние человеческой души, подпитывать которое могут самые разные впечатления, в том числе совсем мелкие, незначительные события. Если спросить любого из нас: «Вы счастливы от того, что есть воздух, которым вы дышите?», тотчас найдется серьезный ответ: «Зачем думать о том, в чем нет недостатка? Есть куда более важные на сегодняшний день проблемы, на них и надо обращать внимание». Вот так и формируются «несчастливые» люди — не те, у кого действительно нет повода для радости, а те, которые радость просто не замечают.

Есть ситуации — войны, природные катастрофы, — когда человек теряет близких, кров, когда он и его семья поставлены на грань выживания. Эти ситуации, казалось бы, несовместимы со счастьем. Но зачастую именно сложное, критическое положение вдруг позволяет человеку осознать цену счастья, которое он имел в мирной жизни, понять глубину любви к своим родным и друзьям, родному дому, городу. Беда, разлука, испытания становятся особым «проявителем», благодаря которому любой из нас начинает понимать, что такое быть счастливым.

Но сейчас, слава Богу, не война. Так неужели большинство из нас так и не смогут по-настоящему радоваться жизни? Ничего подобного! Быть счастливым можно научиться.

**Хвалите себя.** Это очень важно, так как вечно недовольный собой человек счастлив быть не может. Даже если вы не достигли карьерных высот, ваша семья небогата, а параметры фигуры далеки от идеала, вас есть за что ценить и любить. Например, вы — непревзойденный мастер по пирошкам с капустой, душа компании, знаток романсов или спец по выращиванию комнат-



ных лимонов. Просто почаще делайте себе комплименты!

**Радуйтесь малому.** Научитесь получать удовольствие от любых маленьких радостей и не отказывайте себе в них. Например, вы очень любите расслабиться в ванне с ароматными травами, посидеть в уютном кресле вечером, во время листопада пошуршать листьями в соседнем сквере. Пользуйтесь моментом, чтобы доставить себе это удовольствие.

**Раскрывайте свои таланты.** Человек, занимающийся любым творчеством, счастлив по определению, даже если его периодически посещают «муки творчества». Старайтесь выкроить время для свободной реализации своих талантов.

**Живите настоящим.** Не надо все время спешить в будущее, иначе настоящее с его маленькими повседневными радостями и счастливыми моментами пройдет мимо. И получится, что вы будете все делать так, как считаете правильным, а счастливы при этом не будете.

**Отказывайтесь от стереотипов.** Лет 20—30 назад карьеристки вроде Людмилы

Прокофьевны из «Служебного романа» считались жалкими неудачницами. Сейчас неудачниками считают многодетных мам, домохозяйек и дворников. Стереотипы, принятые в обществе, — это как газонокосилка, которая все травинки косит «под одну гребенку». Но каждый человек — неповторимая личность, и каждый живет только своей неповторимой жизнью.

**Не давайте обещания, которые не можете сдержать.** Не обещайте слишком многого. Всегда помните о том, что рано или поздно вам придется нести ответственность за свои слова.

**Не делайте из мухи слона.** Когда вас что-то мучает, спросите себя: «Вспомню ли я об этом через год?» Если ответ отрицательный, не стоит беспокоиться. Забудьте о своих тревогах. «Если ты хочешь избавиться от всякой тревоги, представь себе, что пугающее тебя случится непременно, и какова бы ни была беда, найди ей меру и взвесь свой страх. Тогда ты наверняка поймешь, что несчастье, которого ты боишься, или не так велико, или не так длительно», — писал философ Сенека.

**Не повторяйте своих ошибок.** Альберт Эйнштейн сказал: «Сумасшествие — делать постоянно одно и то же, снова и снова, надеясь, что результат будет разным». Для того чтобы расти, вы должны вырваться за рамки, которые сами для себя установили.

**Не думайте о плохом.** Позитивное мышление играет важную роль в достижении успеха. Если каждое утро вы будете просыпаться с мыслью о том, что сегодня произойдет что-то необыкновенное, вы увидите, что ваша жизнь изменится к лучшему.

**Прекратите жаловаться.** Вместо того чтобы рассказывать окружающим, как ужасна ваша жизнь, начните действовать, чтобы исправить ее. Если вы не начнете что-то делать сегодня, вы не сможете это закончить к завтрашнему дню. Знания, интеллект и навыки бесполезны без действий.

Счастье везде, оно вокруг нас. Говорят, хорошо там, где нас нет. Это неправда: хорошо там, где мы есть.

Любовь ШПАК,  
редактор

Адрес редакции и типографии: 603122, Нижний Новгород, ул. Ванеева, 203, ГБОУ ДПО НИРО.

Телефон редакции: (831) 417-54-07, e-mail: suzhet1996@yandex.ru

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Нижегородской области 16 октября 2008 года. Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 52-0062.

Учредитель: ГБОУ ДПО НИРО. Адрес: 603122, Нижний Новгород, ул. Ванеева, 203. Тел. (831) 417-75-49, факс (831) 417-54-35.

Выпуск газеты № 3 (321) подготовили: редактор Л. А. Шпак и корреспондент О. А. Мартынова. Рисунки О. Логиновой и А. Сурковой. Компьютерная верстка О. Н. Барабаш. Выпускается 2 раза в месяц. Распространяется бесплатно. Отпечатано в издательском центре учебной и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО. Тираж 500 экз. Заказ № 1922. Подписано в печать 7 февраля 2012 года по графику в 17.00, фактически 7 февраля 2012 года в 15.00.

© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2012. Использование материалов и иллюстраций из газеты «Сюжет» возможно лишь с письменного разрешения редакции. Точка зрения авторов может не совпадать с позицией редакции.

Из всех возможных решений выбирай самое доброе

Час на неизведанном пути  
Ждут замысловатые сюжеты...



# СЮЖЕТ

Содружество Юных Журналистов

февраль 2012

№ 3 (321)

Газета Нижегородского института развития образования

## Кусочек сердца

Приближается волшебный праздник — День святого Валентина. Он наполнен атмосферой любви и ласки, добра и взаимопонимания, нежности и радости признаний. 14 февраля — прекрасный повод признаться в своих чувствах или просто порадовать любимых.

Одним из самых приятных моментов празднования 14 февраля является вручение друг другу «валентинок» — небольших сердечек, символизирующих любовь. А если вы хотите не только порадовать, но и удивить свою вторую половинку, вот несколько советов.

• Если ваша любовь легкая и воздушная, подарите лю-

бимому человеку воздушный шар в форме сердечка: он будет парить в комнате и напоминать о ваших чувствах. Даже когда шарик слудется, в душе останутся согревающие ее воспоминания.

• Если ваша «судьба» — романтическая натура, ей будут приятны ароматные сюрпризы, такие как ароматизированная свечка-«валентинка» или «валентинка»-мыло. Тонкие ароматы придутся по вкусу любому гурману.

• Если вы уже давно вместе и вам хочется поздравить свою любовь по-особенному, закажите торт в виде сердца или купите украшение. Этот эксцентричный подарок точно не сотрется из памяти!

• Если же вы не обладаете большими денежными средствами, но вам хочется сделать приятное своей однокласснице или коллеге по работе, то идеальным вариантом станет «валентинка» из канцелярской скрепки. Вы можете прикрепить ее к бумагам или к обычной открытке. В любом случае это будет неожиданно и необычно.

Дарите и радуйтесь! Чем больше людей в этот день признаются в своих чувствах, тем больше тепла будет в их сердцах. А невидимые существа с крыльями — боги любви Амуры — станут гарантами ва-



шего успеха, а значит, все у вас получится, ведь любовь — это самое важное в нашей жизни.

Светлана ЗВОНКОВА,  
учащаяся гимназии № 67,  
Нижний Новгород

## Праздник сердец

«Я тебя люблю!» — три заветных слова, которые объединяют всю вселенную. Они согревают души миллионов сердец, ведь именно на любви основывается наш мир.

За окном февраль, и к нам приближается День святого Валентина. День любви и верности, в который тысячи людей произносят три заветных слова чаще, чем обычно. Каждый старается вместить в них все чувства, которые переполняют влюбленных. Что-то мешает вам это сделать? Стоит лишь

приложить душу и сердце, и получится самое красивое поздравление на свете, которое будет приятно получить вашей второй половинке. Так что поскорее вырезайте сердечки, запасайтесь открытками и наполняйте их теплыми словами.

Еще на День святого Валентина можно приготовить несколько разноцветных воздушных шаров и на каждом написать свои желания: «любовь», «взаимопонимание», «верность», в общем, все, чего

вам хочется не только в этот день. А потом отпустить эти шарики в небо. Пусть они летят с вашими мечтаниями и надеждами к Создателю, ангелам и святому Валентину, которые обязательно их встретят и, улыбнувшись, прочитают. И тогда все обязательно сбудется! А этот момент навсегда останется в ваших сердцах, согретых любовью, теплом и взаимопониманием.

Еля КОЛЯСНИКОВА,  
учащаяся гимназии № 67,  
Нижний Новгород



**Любовь — прекрасное чувство во всех его проявлениях.  
С днем святого Валентина!**



## Для тех, кто любит

День святого Валентина, который называют **Днем всех влюбленных**, берет начало в Древнем Риме. Мы привыкли считать, что этот праздник касается только тех, у кого есть вторая половинка. На самом же деле это день для всех, кто кого-то любит: родителей, детей, друзей, даже домашних питомцев.

14 февраля люди проводят по-разному: кто-то ограничивается преподнесением открыток, подарков и чаепитием в тихой, спокойной обстановке. Страстные поклонники этого праздника проводят различные мероприятия: например, в некоторых школах и вузах размещают ящики для писем, пожеланий и признаний. Такие ящики называются «голубиной почтой». Или же устраивают различные игры и фестивали, такие как «Массовый поцелуй», на котором влюбленные пытаются установить рекорд на самый долгий поцелуй. Кстати, прошлогодним рекордом стал поцелуй

пары из Германии — 31 час без остановок! Конечно, они не остались без вознаграждения: приз был выражен в денежном эквиваленте — 1,6 тысяч долларов.

Некоторые пары, и это очень распространено в Европе, закрепляют на мостах замки, а ключи выбрасывают в воду: это означает, что их любовь будет длиться вечно. Кто-то пускает в небо голубей — птиц, которые символизируют любовь.

Как и на любой другой праздник, в День влюбленных люди дарят друг другу подарки. Самые распространенные — *открытки-«валентинки»* и *шоколад* в виде сердца. Почему принято дарить подарки в форме сердца? Потому что жители Древнего Рима считали, что сердце — источник любви, чувств и страсти.

*Розы* тоже являются общепринятым подарком, но не все знают, что их цвета символичны: красные розы означают страсть, белые — чистоту любовных

помыслов. По легенде, когда Афродита бежала на свидание к Адонису, то наступила на куст белых роз, и ее кровь обогрела белые цветы. Розовые розы означают дружбу с надеждой на более серьезные отношения, желтые указывают на дружеские отношения, черные символизируют окончание любви.

Непривычным для нас подарком на День всех влюбленных являются *тюльпаны*. Как гласит персидская легенда, тюльпан вырос от слез влюбленных и стал неуязвимым символом любви.

В ряд необычных подарков можно отнести *кружева*. Раньше женщины носили кружевные платки на случай, если рядом окажется понравившийся мужчина: тогда они роняли платок, мужчина его поднимал и они знакомились. Сейчас так уже никто не делает, потому что количество галантных и интеллигентных мужчин, увы, резко сократилось.

Если сравнить, отмечали этот праздник в старые времена и сейчас, то можно увидеть большую разницу. Например, раньше письма отдавали лично в руки, а сейчас их отправляют по электронной почте. С одной стороны, это отличный способ сократить расстояние и встретиться онлайн, с другой же, такой формой поздравления пользуются и те, кто живет рядом друг с другом и имеют возможность видеться. Наверное, это люди, которые не испытывают сильных чувств друг к другу.

В любом случае не стоит расстраиваться из-за отсутствия второй половинки, нужно только верить, что по свету ходит человек, который ждет вас, а вы его. И через какое-то время вы обязательно встретитесь.

**Екатерина БУДЯНСКАЯ,**  
учащаяся школы № 70,  
Нижний Новгород

## Жизнь невозможна без любви

Пока живем — мы любим, пока любим — мы живем. Любовь живет во всех нас, и для каждого это что-то свое и до боли родное. Любовь всегда где-то рядом. Если ты любишь и любишь тебя — это уже счастье.

С рождением человека появляется и любовь. Это первое чувство, которое дарит нам мама. С самого первого дня она согревает нас своей теплотой и нежностью, и это невозможно не почувствовать. Привыкая к ласке и любви близких людей, ты даришь и свою любовь. И так изо дня в день, и этим мы живем.

Состояние влюбленности не описать словами, его можно только почувствовать. Все свои чувства ты стараешься

бережно хранить у себя в сердце, будто это лучик солнца, который в любой момент тебя согреет. Любить и быть любимым — что может быть лучше?

Конечно, тяжело расстаться с людьми, которые тебе дороги. Первое время будет не хватать именно этого человека, ее или его улыбки, объятий. Со временем мы ко всему начинаем привыкать. Что делать, если это судьба? Люди приходят в нашу жизнь, люди уходят. Но пока Земля вертится, вы еще обязательно встретитесь!

Мне кажется, что уметь любить сердцем и душой, искренне и нежно, не за что-то, а просто так — это уже награда. Тогда человек начинает смотреть на

жизнь немного иначе, ценит и любит своих близких и людей, которые встречаются ему на пути, благодарен им за то, что они есть.

Где бы вы ни были, с кем бы вы ни были, прислушайтесь — любовь всегда с вами. Ведь жизнь невозможна без любви.

**Еля КОЛЯСНИКОВА,**  
учащаяся гимназии № 67,  
Нижний Новгород



## Посвящение в краеведы

Обычай предков беречь,  
сохранять.  
Захочешь узнать много тайн  
и секретов —  
Ты к нам приходи  
в наш кружок краеведов.

Одно из мероприятий нашего кружка «Краевед» Большебакалдской школы Бутурлинского района называлось «Посвящение в краеведы». Оно проходит каждый год с появлением новых ребят.

Ведущие Настя Глазкова и Ольга Краева в стихотворной форме рассказали о школьном музее, познакомили с экспонатами, которые принесли сами, показали книгу отзывов и зачитали некоторые записи посетителей: оказывается, наш музей посещают жители не только нашего села, но и района и города.

Каждый член кружка прошел испытание — участие в викторине «Знаешь ли ты свой край?». При посвящении в краеведы на лбу ребят угольком от походного костра ставилось пятнышко, на голову надевался котелок и по нему символично ударяли поварешкой. Все



это выглядело не совсем обычно, но ребята остались довольны.

Затем каждый из них получил удостоверение краеведа и блокнот с памя-

ткой: «Дорогой друг! Сегодня в твоей жизни произошло важное событие: ты прошел испытание и получил удостоверение краеведа. Изучай историю родного села, края, бережно относись к ее прошлому и настоящему. Уважай старших, прислушивайся к их мнению. Доводи начатое дело до конца. Удачи тебе!»

Закончилось мероприятие традиционной песней «Люди идут по свету», которая является гимном нашего кружка.



Открылся кружок «Краевед»,  
Чтоб дать любопытным ответ:  
Чем славилось наше село?  
Как в нем население жило?  
Как в нем население жило?  
Поездки, экскурсии, встречи  
с людьми,  
События, факты из жизни  
страны.  
Все так занимательно,  
так интересно,  
Про все мы узнаем,  
все будет известно.  
И в школе у нас есть  
прекрасный музей:  
Туда приглашаем мы в гости  
друзей.  
Старинная прялка, сундук,  
керегаз —  
Про каждый предмет здесь  
отдельный рассказ.  
Историю все мы должны  
изучать,

## Наш музей

В музее бережно хранятся  
Картины, вещи, документы.  
На стенах в рамках теснятся  
Судьбы запечатленные моменты.  
Мы видим платья, сарафаны —  
Их наши бабушки носили.  
Под свет лампы вечерами  
Их мастерицы сами шили.  
Вот тут находятся предметы быта  
Совсем забытой нами старины:  
Веретено и прялка, решето и сито,  
Которые необходимы были  
и нужны.  
Художник на холсте изобразил  
Подснежники, цветущие весной.  
Свою картину он музею

Бесценные шедевры сохранять,  
Чтоб нашим детям эту память  
передать!



подарил —  
Любуемся мы этой красотой.  
А годы, опаленные войною,  
Мы вспоминаем,  
глядя на кисеты,  
На стопку писем треугольных,  
Солдат погибших юные  
портреты.  
Давайте чаще посещать музеи,  
Бывать на выставках  
и в галереях,

Многие ребята из нашей Большебакалдской школы Бутурлинского района занимаются краеведением. В школе есть краеведческий музей «Светоч», на базе которого и проводятся занятия краеведческого кружка.

В этом кружке я занимаюсь не первый год. Мы ходим в походы, знакомимся с историей села и района на выездных экскурсиях. Весь собранный материал мы обрабатываем и оформляем,

а затем он используется при проведении занятий.

Периодически мы проводим экскурсии для учащихся нашей школы, а также для ребят из других школ. Летом мы принимаем участников межрайонного экологического лагеря.

Наш музей очень любят посещать учащиеся первых классов. Мы провели для них экскурсию «Крестьянская изба», материал к которой подобрали сами. Нашей целью было познакомить ребят с жизнью и бытом крестьян XIX века. Ирина Молева и Алексей Семиков рассказали о печном уголке и крестьянской утвари; Настя Молева — о том, как воспитывались крестьянские дети; Оля Краева и Валя Хорева рассказали о крестьянской одежде и обуви, а Света Тодунина — о самоваре. Свои рассказы ребята сопровождали загадками, пословицами и стихами.

Затем для первоклассников мы провели викторину, в которой победила Настя Хорева. В подарок она получила книгу.

Ребятам очень понравилось в нашем музее, и дома они нарисовали самое интересное.



**Граффити** — это современный вид настенного искусства. Это могут быть как простые нацарапанные на стенах слова, так и восхитительные рисунки. Тех людей, которые занимаются граффити, называют *рейтерами*.

Первое граффити появилось еще до нашей эры. Тогда на стенах люди изображали природу, животных и охоту на них. Граффити для каждого означало свое: для древних римлян — любовные признания, мысли о политике; в Помпеях изображали Везувия, магические заклинания и политические лозунги.

Этот необычный вид искусства пользуется огромной популярностью и в наши дни, особенно среди подростков. Считается, что граффити связано с хип-хоп культурой. Также граффити подразделя-

ется на множество стилей. Стил, с которого началась его история, называется *Taggin*. В стиле *Bombing* — быстрое и качественное написание: рейтеры рисуют в основном на поездах. Стил, к которому стремятся многие рейтеры, называется *Wildstyle*, а те кто только начал заниматься граффити, рисуют в стиле *Bubble*.

Кто-то равнодушен к граффити, кто-то считает это вандализмом, а для 14-летнего рейтера **Евгения Худякова** это — смысл жизни.

— **Женя, как давно ты занимаешься граффити?**

— Примерно три года.

— **Ты можешь себя назвать профессионалом?**

— Нет. Чтобы стать профессионалом, надо тренироваться, красить больше семи лет и быть уверенным, что ты — самый лучший.

— **Граффити — это смысл твоей жизни?**

— Раньше это было так, сейчас у меня появились другие увлечения.

— **А почему ты перестал рисовать?**

— Стало меньше времени, да и потерял стимул к этому занятию.



— **В каких стилях ты рисуешь?**

— В стилях *Wildstyle* и *Bubble*.

— **Скажи, граффити — это один из видов искусства?**

— Конечно, да. Когда ты идешь по улице и видишь ста-

рый дом или страшную стену, то тебе это не может нравиться. А если на стенах города будут приятные рисунки, настроение сразу же поднимается.

— **Но ведь это вандализм!**

— С одной стороны, это порча чужого имущества, для нас же это постоянный адрес-налин, особенно когда рисуешь на крыше (этот стил называется *Rooftop*).

— **Многие зарабатывают на граффити деньги. Ты это делать пробовал?**

— Я оформлял детский садик, спортивный зал школы № 127.

Не каждая надпись на стене является граффити. В основном в этом виде искусства рисуют *Teggi* или картины, которые никак нельзя назвать вандализмом.

**Екатерина ИВАНОВА,**  
учащаяся школы № 127,  
Нижний Новгород

## Свалилось зло, какого и не чаял

**Утро.** Ты просыпаешься, смотришь в окно, вспоминаешь вчерашний день, и слезы наворачиваются на глаза. Тебя предал самый близкий и дорогой тебе человек. Тебя предал твой друг. А ведь друзья — это люди, без которых мы не можем представить нашу жизнь. Это люди, с которыми мы вместе можем посмеяться и погрустить. Они всегда тебя поймут и поддержат. А что делать, когда их нет?

Возможно, ты общаешься с кем-то в школе, во дворе. Но рядом с тобой нет человека, которому ты бы мог доверить все свои секреты и тайны. Может, все дело в тебе? Как ты ведешь себя со своими друзьями? Часто грубишь или бросаешь их? Или ты считаешь, что твой друг должен бегать за тобой? Так дружбу не построишь. Ведь это твой друг и вы должны быть на равных.

У вас может быть и совсем другая ситуация. У вас есть этот самый человек, но недавно, буквально вчера, произошло ужасное — он тебя предал. Тебе сейчас плохо, грустно и

одиноко. В душе ты злишься на этого человека и не можешь простить предательства. А так хочется все вернуть назад! Тебе кажется, что ты никогда бы не сделал подобного. Возможно, твой друг тоже сожалеет о происшедшем: он мог случайно оступиться и нуждается в твоей поддержке и помощи. Вы бы могли поговорить с ним и все бы разрешилось, но есть одна проблема: вы думаете, что виноваты не вы, а кто-то другой. Конечно же, ты — «невинная овечка», а виноват во всем твой друг.

Обида и гордость. Именно они не позволяют нам сделать первый шаг. А идти на поводу у этих чувств не нужно, иногда их можно просто отпустить. Из-за беспричинной гордости мы нервничаем, переживаем, срываем свою злость на близких. В результате можно остаться одному.

Но вряд ли ты добиваешься именно этого. Хочешь помириться с другом? Тогда не стоит сидеть дома и думать. Сделай первый шаг хотя бы раз. Подойди и поговори с ним.

*Свалилось зло,  
какого и не чаял.  
Мир стал весь будто  
каменным. И вдруг  
К тебе пришел  
твой загадочный друг  
И в трудный час  
плечо свое подставил.  
И ты уже  
не в безнадежной мгле,  
И уж не так по сердцу  
лупит выюга.  
И нет прочней опоры  
на земле,  
Чем то плечо  
надежнейшего друга.  
А есть друзья  
совсем иных кровей:  
Все вроде хорошо  
и без рисовки,  
Но дружба та живет  
до трудных дней,  
Как бы гнильца  
в красивой упаковке.  
Вот ты ему доверчиво  
открыл*

*В нелегкий час свой  
нараспашку дверцы,  
А он вдруг словно  
напрочь позабыл,*



*Что есть на свете и душа,  
и сердце.  
Да, в мире есть  
достаточно людей,  
Чья сущность —  
лишь словесная услуга.  
Но нет, увы, ни горше,  
ни больней,  
Чем пустота и равнодушие  
друга.*

**Эдуард Асадов**  
Берегите своих друзей, дорожите ими. Ведь друзья — это те люди, которые дорожат тобой. А ты дорожишь ими.

**Валерия СМЕРНОВА,**  
учащаяся школы № 185,  
Нижний Новгород

В день, когда воздух пропитан словами любви и нежности, школьные «почты» занимаются доставкой небольших сувениров в виде забавных сердечек, а на улице, немного смущенные, но все же очень счастливые, гуляют парочки влюбленных, и в душе ощущается какой-то особый подъем и оптимизм. Получив «валентинку» от любимого человека, вы почувствуете, как сердце растает от радостной благодарности или же громко застучит, предугадывая начало любовной истории.

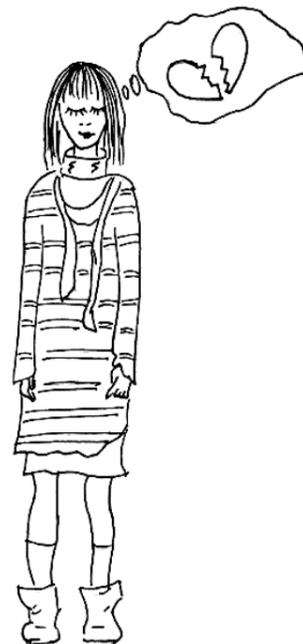
О том, как приятно отмечать **День святого Валентина** со своей второй половинкой, знает каждый влюбленный. Но как же быть тем, чье сердце все еще свободно и в такой романтический день с грустью переживает одиночество? Тем, кому предстоит провести 14 февраля наедине с собой, несколько советов для поднятия настроения.

## Если вам грустно в День всех влюбленных

Прежде всего забудьте о печали: вспомните знаменитую фразу: «Любови все возрасты покорны» и не забывайте, что настоящие чувства к каждому человеку приходят в свое время. Даже если ваши друзья уже успели обзавестись влюбленными, не расстраивайтесь: через некоторое время и вы найдете того или ту, о котором / которой так страстно мечтаете, упорно отвергая предложения не подходящих под ваш идеал кандидатов.

Итак, ваша задача — развеселить и порадовать себя. Для этого стоит попробовать принести частичку счастья окружающим. Порадуйте друзей и близких поздравлением: купите по «валентинке» подружкам, испеките родителям свой фирменный торт или вручите шоколадку братишке. Идеи могут быть самыми разными, главное — почувствовать себя творцом улыбки на лице дорогого человека. В этом будет состоять ваш вклад в праздник: примените свою щедрость и желание окружить кого-то заботой, вы почувствуете душевную теплоту и наслаждение от добрых дел.

После акции великодушия можете начинать развлекать себя фильмами о любви. Даже не думайте о привычных вам мелодрамах с трагическим концом! Никаких слез об идеальной любви и красных глаз в такой чудесный день. Современный видеопрокат предлагает множество романтических комедий, благодаря которым вы от души посмеетесь над женской изобретательностью в



погоне за мужчинами, страстным желанием выйти замуж или мужской потребностью в женской красоте. Фильмом, который сможет подарить вам заряд положительных эмоций, может стать недавно вышедшая в прокат комедия «Пять невест».

Возможно, фильмы вам не по душе? Тогда займитесь спортом! Он, как известно, поднимает настроение и самооценку, вселяет чувство гордости и восхищения своими силами по поводу поднятой штанги или совершенной пробежки на длинную дистанцию. А может быть, вы выберете лыжи или каток или просто совершите прогулку по улицам города? Кто знает, вдруг эта затея не только принесет пользу вашим мышцам, но и обернется знакомством с долгожданном человеком?

Еще один способ принести радость в свою душу — доставить себе удовольствие, сделав то, чего давно хотелось. Например, пройтись по магазинам, целиком съесть большое пирожное, принять ароматную ванную или взяться за интересную книгу. Не высыпаются или очень устали от учебы? В этом случае смело отправляйтесь восполнять потребность в отдыхе, ненадолго забыв об уроках, ведь любовь и забота о самом себе — тоже разновидность прекрасного чувства в День святого Валентина.

Помимо развлечений со сладостями и блаженно-го безделья, можете попробовать совершить ма-



самим собой и вызов размеренности и обыденности здорово вселяет человека. Только не переусердствуйте в порыве восторга от хулиганства: все должно быть в пределах разума и, конечно же, закона. Если вы все еще грустите, попробуйте заняться творчеством. Вдруг ваше плохое настроение обратится в интересное стихотворение или рассказ? А может, вы нарисуете прекрасную картину? Попробуйте создать коллаж ко Дню святого Валентина. Найдите старые журналы, газеты и любимые фотографии. Листок ватмана, ножницы и клей — и вот ваша стена украшена красивым и оригинальным изображением. Вашу дизайнерскую задумку оценят и родители, и друзья, придя к вам в гости. Похвала за находчивость и творческий подход обеспечит вам хорошее настроение не только 14 февраля.

Надеюсь, что эти идеи раскрасят праздник всех влюбленных помогут вашему сердцу. Главное — провести его весело, с пользой для себя и других и ни в коем случае не расстраиваться. Забудьте несчастное выражение лица, опущенные уголки рта, а тем более чувство зависти к влюбленным парочкам. Думайте только о хорошем, улыбайтесь. Ваши озаренные счастьем глаза, нежная улыбка с оттенком мечтательности очень скоро будут оценены по достоинству. Так что живите полной жизнью, и скоро кое-кто найдет и вас.

**Ксения КЛИНОВА,**  
учащаяся школы № 7,  
Нижний Новгород

## «Мечтаю сыграть маньяка и какую-нибудь старуху»

На сцене **Никита Чеботарев** всегда разный. В спектакле «Женитьба Фигаро» он милый и смешной: забавно прыгает, веселится, поет. В «Билокси-Блюз» он — простой и серьезный парень, а в «Тринадцатой звезде» — злой, отрицательный персонаж. Никита с легкостью перевоплощается, и невозможно предугадать, в образе кого этот талантливый 23-летний актер Театра юного зрителя предстанет перед обожающей его публикой.

Он не любит классических Гамлета и Ромео, а мечтает о роли психопата. Пообщавшись с ним, я поняла, что этот добрый, веселый и интересный человек однажды сможет по-настоящему удивить искушенную театральную общественность.

— Никита, скажи, профессия актера — это твое призвание, состоящая душа или реализованная детская мечта?

— Ничего из вышеперечисленного. Да, у меня было такое ощущение, что в душе я — актер. Просто настал такой момент, когда мне действительно захотелось стать актером. Что я и сделал.

— Не продолжаешь ли ты актерскую династию?

— В общем, да: моя бабушка была театральной актрисой.

— Сколько лет ты в профессии?

— Два года.

— Можешь ли ты назвать себя профессионалом своего дела?

— Профессионалом я себя не считаю и думаю, что каждый нормальный актер не считает себя таковым. Вся жизнь актера проходит в поисках, и даже если он хорошо сыграл роль, ему все равно есть к чему стремиться.

— Как ты считаешь, что является самым главным в профессии актера?

— Самое главное — это донести до зрителя смысл, заложенный в роли.

— Для этого и нужно учиться профессии. Никита, а где ты учился и откуда ты родом?

— Я родился в городе Байкальск, но с детства живу в Нижнем Новгороде. Учился я в Нижегородском театральном училище им. Е. А. Евстигнеева.



— Как ты попал в Театр юного зрителя?

— На четвертом курсе училища молодых актеров часто приглашают на какие-то постановки, массовые эпизоды. Меня как-то тоже взяли в спектакль «Золотой ключик», в котором я играл очень маленькую роль: мой эпизод длился секунд двадцать. Но главный режиссер театра меня заметил и позвал в другие спектакли: «Ромео и Джульетта», «Шелкунчик». Так с четвертого курса училища

я начал постепенно перепробовать в ТЮЗ.

— Быстро ли ты «влился» в коллектив ТЮЗа?

— Да, быстро.

— Каким был твой первый спектакль?

— Первый раз я вышел на сцену ТЮЗа в маленькой роли в спектакле «Тим Талер». И там была единственная проблема — маленькая роль официанта, которая, однако, была обозначена в

программке. И как-то раз, когда некого было «ввести» в эту роль, я решил взять ее на себя. Режиссер мне не отказал. И тогда я впервые вышел на сцену и сыграл официанта. Но, конечно, первым своим спектаклем я его не считаю. А первый спектакль был у меня в училище: мне дали главную роль во «Французском водевиле».

— В своих спектаклях ты поешь, хорошо двигаешься. Ты это умел или научился в театральном училище?

— Научился в училище. Вообще, я особо не пел, но учился в музыкальной школе.

— Есть роль, которую тебе хотелось бы сыграть?

— Одну из них я уже сыграл. Я хотел перевоплотиться в придурка — такого, как в фильме «Что гложет Гилберта Грейпа». Примерно такую же роль я и играю в спектакле «Калека с острова Инишмаан». А еще я мечтал сыграть отрицательного персонажа, злого, в котором нет ничего доброго. И такая роль у меня была в спектакле Учебного театра «Время и семья Конвей». Из моих актер-



ских желаний еще осталась роль маньяка-убийцы: не просто отрицательного персонажа, а сумасшедшего человека. Также мне хотелось бы сыграть какую-нибудь старуху.

— Какой из героев, роль которого ты играл, тебе ближе всего?

— Парень из «Билокси-Блюз» был похож на меня.

— Долго ли ты репетируешь, учишь роль?

— Учу роль долго. У меня очень плохая память, поэтому как только мне дают текст роли, я учу ее каждый день, иначе к премьере могу и не успеть.

— Значит, при подготовке к спектаклю тебе сложнее всего...

— Выучить текст.

— Есть ли у тебя любимые актеры, кумиры в профессии?

— Есть, конечно, и много. Мне нравятся Роуэн Аткинсон, Питер Фальк, Алексей Петренко.

— Расстраиваешься ли ты, если на спектакль приходит мало зрителей?

— Расстраиваюсь, но не сильно.

— Актер Никита Чеботарев — это на всю жизнь?

— Надеюсь, что да.

— Что для тебя труднее: рассмешить зрителя или заставить его плакать?

— Мне подвластно и то, и другое. Роль, где нужно рассмешить зрителей, у меня было много, но когда появились «грустные» роли, я понял, что могу заставить и плакать.

— Тебе больше нравится играть для детской или взрослой публики?

— Я испытываю разные чувства, когда играю для детей или взрослых. И я рад, что у меня есть такая возможность.

— После спектакля ты знаешь мнение режиссера и коллег о своей игре. Хотел бы ты в этот список включить и зрителей? Если да, то как это можно сделать?

— Со зрителями можно поговорить на обсуждениях после спектаклей. Просто сейчас это мало кому надо. А если кому-то надо, то мы это делаем. Например, после спектакля «Калека с острова Инишмаан» мы пару раз собирались и обсуждали его со зрителями. И зрители, которые заинтересовались чем-то, задавали вопросы.

— Каков твой идеальный зритель?

— Главное, чтобы он хорошо слушал. Мне нравится, когда в театр приходят зрители, которые действительно хотят посмотреть именно этот спектакль.

— Профессия актера отнимает много времени. Есть ли у тебя свободное время и как ты его проводишь?

— Прошло почти два года, как я в театре. Но когда я только поступил туда на службу, то постепенно «вводился» в разные спектакли, а помимо «вводов» уже существующих спектаклей мы ставили другие, поэтому свободного времени было очень мало. Мне там находится чем заняться! Но каждый артист нашего театра может для себя решить, сколько ему нужно свободного времени. У меня же выходные бывают очень редко. После того как мы выпустили спектакль «Женитьба Фигаро», я два дня отдыхал, два дня играл в спектаклях. Бывает, что в течение месяца я работаю каждый день без выходных.



— Что тебя может отвлечь от неприятностей?

— Меня отвлекает сцена. А в общем я не закидываюсь на неприятном.

— В коллективе актеров может быть дружба?

— У нас только такой коллектив и есть — очень дружный. Таких, наверное, сейчас нет ни в одном театре. Мы часто проводим время вместе. А если коллектив дружный, то в нем не может быть соперничества: все актеры друг другу помогают. В этом залог нашего успеха.

Наблюдая за игрой Никиты, нельзя не восхищаться многогранностью его таланта. Он не только максимально вживается в роль, он ее чувствует. Допустим, этому можно научиться или отработать навык на сцене, но любовь к профессии привить невозможно.

На счету Никиты еще не так много ролей, и он надеется, что всегда будет актером, потому что ему нравится радовать зрителей. Эта любовь взаимна, поэтому интерес публики к его персоне никогда не исчезнет.

*Кристина АСОЕВА,  
учащаяся школы № 77,  
Нижний Новгород*



## Читает с пользой или без?

Наш мир становится с каждым днем все более и более продвинутым. Нас окружают интересные предметы, которые создают гениальные люди. Благодаря изобретениям, особенно техническим, жизнь становится проще. Вот, например, электронная книга. На мой взгляд, очень удобная вещь. Но все ли так думают?

70 % подростков в возрасте 13—17 лет, которых я опросила, вовсе не против электронной книги. На вопрос: «Почему они хотят ее приобрести?» большинство ответили, что им надоело или попросту лень ходить в библиотеку. Некоторые признались, что иметь электронную книгу — это очень модно. Остальные ответили, что им некогда ходить в библиотеку.

3 % опрошенных сказали, что не читают вообще. С одной стороны, это плохо, но с другой — радует, что их так мало.

20 % молодых людей в возрасте 20—35 лет не одобряют электронные книги, тем не менее, их покупают, потому что они нужны для работы или учебы.

Студентка Нижегородского государственного университета им. Н. А. Добролюбова *Ангелина Ковалева* рассказывает: «Два года я копила деньги, чтобы купить хорошую электронную книгу. Во-первых, она мне нужна для учебы, во-вторых, это была моя мечта. Но после недели эксплуатации она, к сожалению, сломалась».

## Если будешь улыбаться, все мечты начнут сбываться

Все мы любим улыбаться. Ведь как поет в известном мультфильме крошка Енот: «От улыбки станет мир светлей!» И действительно, лучше лишней раз улыбнуться, чем все время ходить хмурым и грустным.

Почему же некоторые люди так мало улыбаются и делятся своим негативным настроением с другими? Я думаю, что они не видят в жизни хорошее и закидывают в своих проблемах. Только представьте, если бы весь мир стал таким! Все бы просто утонуло в своих негативных мыслях! А чтобы этого не было, нужно видеть только лучшее.

Мы проживаем ключевые моменты своей жизни, замечая исключительно плохое, а потом жалуем об этом. Сначала мы хотим уйти из детского садика, чтобы быстрее оказаться в школе, а там понимаем, что в садике, оказывается,

7 % людей старшего возраста — 55—65 лет — в основном не знают, что такое электронная книга; те же, кто знает, все равно предпочитают библиотеку.

Неужели электронная книга и правда невыгодна? Для ответа на этот вопрос я отправилась в один из магазинов бытовой техники. Продавец-консультант *Максим Викторович Макаров* рассказал о преимуществах и недостатках электронной книги. Он посоветовал ее не покупать: несмотря на



свою многофункциональность и удобство пользования, она быстро разряжается и часто «тормозит».

Лично у меня было хорошее впечатление об электронной книге, и я также планировала ее купить, но послушав отзывы, изменила свои планы. Лучше я потрачу время на поход в библиотеку, тем более это полезно: и свежим воздухом подышу, и с людьми пообщаюсь, чем дома потрачу столько же времени в ожидании, пока загрузится электронная книга.

И вам, дорогие читатели, я советую прислушаться к моему мнению и мнению других. Ведь электронная книга имеет большое излучение, как и вся техника. А также она делает нас ленивыми.

*Екатерина БУДАНСКАЯ,  
учащаяся школы № 70,  
Нижний Новгород*

было намного лучше. Уже в школе мы хотим скорее поступить в институт, но там нам вскоре надоест, и мы хотим как можно скорее отправиться на работу.

Но почему после всего этого мы жалуем о прошедшем времени? Только потому, что мы не всегда радуемся настоящему и берем от него только лучшее. И каждый день, в каждой вещи мы должны искать что-то хорошее и улыбаться. Ведь для улыбки достаточно увидеть маленького, такого милого ребенка, который тебе улыбается. Улыбнись в ответ! И тогда не только тебе станет радостнее, но и окружающие, посмотрев на тебя, тоже улыбнутся. «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется!»

*Мария НАУМОВА,  
учащаяся школы № 127,  
Нижний Новгород*