Из всех возможных решений выбирай самое доброе



Час на неизведанном пути
Ждут замысловатые сюжеты...

Сюжет

Содружество Юных Журналистов

сентябрь 2008 № 15 (246)

Молодежное издание



Мой любимый учитель

С самого первого дня в школе нашим классным руководителем является **Ирина Вячеславовна Баева**. Сейчас мы учимся в восьмом классе и за эти годы очень к ней привязались. Не зря говорят, что учитель — вторая мама! Порой нам кажется, что мы знаем Ирину Вячеславовну всю жизнь. Поэтому мы сильно боялись, что по окончании начальной школы к нам придет другой человек: Ирину Вячеславовну мы очень полюбили и нашему классу пришлось бы тяжело без ее поддержки и заботы.

Всеобщему счастью не было предела, когда мы узнали, что наша Ирина Вячеславовна остается с нами! Она любит нас как родных детей, и мы надеемся, что никогда никому нас не отдаст, ведь без нее мы не сможем прожить и дня! В конце каждой четверти наш класс готовит праздник — и здесь нам не обойтись без замечательных идей Ирины Вячеславовны! Да и не были бы такими красочными и запоминающимися наши праздники без этих идей.

Ирина Вячеславовна искренне радуется нашим достижениям и старается всегда нам помогать. Ей мы можем рассказать и о том, что нас тревожит и что греет душу: она всегда выслушает и даст правильный совет.

Мы стараемся не огорчать Ирину Вячеславовну и очень ее бережем, особенно теперь, когда на ее плечах лежит такая большая ответственность — руководство в двух классах, где учатся ребята разных возрастов. Если же мы в чем-то провинимся перед любимой «классной мамой», то стараемся скорее загладить свою вину. А Ирина Вячеславовна нас прощает, потому что знает, что мы ее очень любим и огорчили только потому, что не подумали.

Когда в течение многих лет каждый день видишь человека, то невольно замечаешь, как он меняется. Но Ирина Вячеславовна все та же — молодая и жизнерадостная, какая впервые встретила нас на пороге школы в 2001 году. И с каждым годом она только хорошеет. А мы делаем все для того, чтобы улыбка никогда не сходила с ее лица.

Время летит быстро, и больше всего мы не хотим, чтобы настал тот день, когда нам навсегда придется покинуть школу, ведь тогда мы расстанемся с Ириной Вячеславовной. Но мы даем честное слово, что никогда ее не забудем: разве можно забыть человека, который дал нам столько любви и заботы? Разве мы когда-нибудь забудем нашу маму?



Екатерина ЕЛХОВИКОВА,
школа № 185,
Нижний Новгород

Сначала она играет с детьми, водит их на прогулку, показывает живую природу. Потом вчерашним малышам она открывает удивительный мир букв и цифр, который складывается в науки, неизведанные страны и произведения искусства. Первые впечатления и знания о мире у каждого из нас формирует школа, но без капитана наши представления были бы хаотичными, лишенными смысла и души.

Роль учителя в жизни человека огромна. Наставник, друг, советчик и даже массовик-затейник. Он дает нам знания и помогает поверить в себя. Выбор дальнейшей дороги также зависит от учителя. Мы с благодарностью вспоминаем доброе к себе отношение и поддержку, а также классные часы, на которых могли обсудить самые актуальные проблемы, произведения современных авторов и новые экранизации классиков.

Дорогие учителя! Все самые смелые идеи мы воплощаем вместе с вами. Спасибо вам за понимание и участие. Вне зависимости от того, какую профессию выберем, мы станем настоящими людьми. Благодаря вам.

С Днем учителя!

Редакция и юнкоры газеты
5 октября 2008 года

«Сойти с ума» по «Дороге домой»

В последнее время Нижний Новгород стал настоящей художественной Меккой: открываются новые выставки картин и фотографий, проходят встречи с художниками. Так, за одну неделю в городе открылись сразу две выставки — абсолютно разные, но привлекшие внимание многих нижегородцев.



Одна их них, «Дорога домой» **Галины Каковкиной** (*на фото*), открылась в Нижегородском государственном художественном музее. Она удивила как ценителей творчества художницы, так и абсолютных новичков в искусстве. Выставочный зал был разделен на две половины, в каждой из которых находились контрастные между собой картины. В первой разместились полные философских размышлений работы Каковкиной прошлых лет, бóльшая часть которых выполнена в темных пессимистических тонах. Это погрузило посетителей выставки в мир тайн и загадок бытия. Полной противоположностью этим картинам стал другой зал, в котором собраны картины ее «Венецианского цикла» и флористика. Все они были написаны Каковкиной за последние три года и представляют собой следующий этап в жизни художницы. Прохаживаясь по залу, с трудом веришь в то, что эти произведения принадлежат одному автору.



— Все эти картины очень разные, — признается Галина Каковкина. — Главное, что их объединяет, — мотив дороги. Дорога — это ведь человеческая жизнь. И как жизнь бывает самой разной, так и дорога у людей всегда отличается: у кого-то легкая, у кого-то тяжелая, у кого-то полная неожиданностей. А дом — это то место, где человек находит гармонию с самим собой, понимает свое духовное «я» и может завершить свою дорогу. Поэтому выставка и названа «Дорога домой».

Главной картиной выставки Галина называет «Дорогу домой». По ее мнению, именно в ней заключена вся философская идея ее работ.

— Для меня она ассоциируется с периодом детства человека, временем, когда мир полон тайн и загадок, которые ты обязательно должен разгадать. Я постаралась вложить в нее настоящее детское тепло и святость.

Видимо, посетители безошибочно угадывают добрую энергетику творчества Галины Каковкиной, поскольку ее работы уже известны по всей России. Картины этого художника есть во всех музеях Приволжского федерального округа, а в скором времени появятся в выставочном зале университета Вашингтона (США).



Если выставка «Дорога домой» привлекла любителей живописи старшего поколения, то другая экспозиция целенаправленно носила молодежный характер. В одном из арт-кафе (на потолке!) были представлены работы двух нижегородских художниц — **Марины Борониной** (*на фото слева*) и **Екатерины Рыжаковой**. Эта экспозиция носит странное, на первый взгляд, название — «Сойти с ума». Сами девушки объясняют его так: настоящий художник находится на грани гениальности и безумия, поэтому важно не потерять ее и не утратить свой талант.

За плечами у обеих художниц немалый творческий опыт. Например, у Марины уже состоялось 15 персональных выставок. Раньше каждая из девушек занималась живописью самостоятельно, однако недавно девушки решили объединить усилия и организовали творческий дуэт «Баронессы». Его первым «продуктом» и стала выставка «Сойти с ума». Но их союз не ограничится сотрудничеством в живописи: Марина выпускает свой глянцевый журнал, танцует, пишет стихи и песни, а совсем скоро выйдет ее роман. Не отстает и Екатерина: ведет шоу, поет, пишет стихи. Поэтому уже к новому году в Нижнем стартует их совместная шоу-программа, в которой зрителей ожидают песни Кати и танцы Марины. В общем, энергии и планов у девушек хватает.





Главное, что первая выставка прошла успешно и снискала расположение нижегородских ценителей искусства. В нее вошли лучшие работы обеих мастеров. В основном это натюрморты и флористика.

— Как оказалось, у нашего творчества много общего, — рассказывают девушки. — Нас привлекают одинаковые темы, интересуют похожие направления в искусстве, и даже идеал для подражания у нас один и тот же — Винсент Ван Гог.

Экспрессивный сюрреализм — так девушки определяют жанр своих работ, хотя тут же оговариваются, что пишут не по правилам.

— Самое главное — показать людям, что время творчества еще не прошло. При этом не нужно думать, что об этом скажут окружающие. Художник творит, потому что в этом его жизнь.

Совсем скоро их искусством будут восхищаться не только в России, но и в Германии, где уже нашлись покупатели для картин. А в Нижнем Новгороде в октябре пройдет еще одна их выставка — «Мир женщин», которая состоится в киноцентре «Рекорд».

Юлия ВАСИЛИШИНА,
корреспондент

Картины дуэта «Баронессы»





Картины Марины Борониной







Рига в гостях у Нижнего

Совсем недавно в Нижнем Новгороде прошли гастроли **Рижского русского театра имени Михаила Чехова**. В нашем городе труппа представила две свои знаменитые постановки: «Ужин дураков» Франсиса Вебера и «Женитьбу» Гоголя.

Нижний Новгород — не единственный счастливый город, где театр покажет свое мастерство. Актеры посетят еще пять поволжских городов: Казань, Самару, Саратов, Волгоград и Астрахань. Однако нижегородцы стали первыми, а значит, запомнятся Рижскому театру лучше всех.



— Для нас вообще очень важен этот тур, потому что мы — русский театр, а видеть русскую публику удается нечасто, — рассказывает директор театра **Эдуард Цеховал**. — Поэтому каждая встреча с российскими театралами для нас настоящий праздник. А этот тур стал самым крупным за последнее время.

Однако значимы эти гастроли не только поэтому. Дело в том, что все спектакли в этом году у театра юбилейные — 2 октября ему исполняется 125 лет. Это самый русский театр за рубежом. Именно на его сцене начинали свою карьеру основатель Московского камерного театра Александр Таиров и основоположник грузинского театра Константин Марджанов. Здесь же Алексей Толстой поставил свою пьесу «Касатка», где сыграл роль Желтухина. В общем, театр имеет давнюю и славную историю. Не менее значим он и в наше время. Свой юбилей театр отметит новым проектом — музыкальным спектаклем композитора Раймонда Паулса «Одесса, город колдовской».

Однако и старые спектакли могут радовать зрителей новыми впечатлениями. Например, постановка заслуженного артиста России Романа Козака **«Ужин дураков»** подарила нижегородцам ни с чем не сравнимое счастье. Каждая новая реплика героев вызывала в зале новый взрыв хохота. Было удивительно, как всего семь человек, находящихся на сцене, смогли построить столь реальную жизненную ситуацию. На протяжении трех часов им удавалось удерживать внимание зрителей, которым казалось, что прошло всего пять минут от начала. Возможно, на прекрасную игру актеров повлияло присутствие в зале посла Латвии в России Андриса Тейкманиса: его визит в Нижний Новгород совпал по времени с гастролями театра.



Как бы то ни было, зал был просто зачарован необычайным французским колоритом. Легкий и одновременно искрометный юмор пьесы «Ужин дураков» перенес нижегородцев в полную изящества Францию, заставил пережить так хорошо известные всем чувства через призму местного колорита. Автор «Ужина дураков» Франсис Вебер хорошо знаком российской аудитории по незабываемым французским комедиям: «Высокий блондин в черном ботинке», «Игрушка», «Невезучие», «Беглецы» и «Папаши». Все герои, воплощенные на экране Пьером Ришаром, надолго оставались образцами юмора. А вот «Ужин дураков» стал достойным театральным преемником прославленных творений Вебера.

Юмор и скрытая философия, ирония и вечный смысл жизни — все это перемешалось в полубезумном карнавале постановки. Герои сумели за три часа показать всю жизнь человечества, передать вечные типы людей. Каждый из персонажей настолько реалистичен, что любой зритель найдет их среди своих знакомых, а в ком-то увидит и самого себя. Не менее жизнеподобна и сама сценическая ситуация: у «веселых» друзей есть обычай — приглашать на ужин дураков, которые должны потешать гостей в течение всего вечера. Тот из друзей, чей недотепа окажется самым глупым, становится победителем соревнования. Но однажды дурак полностью меняет жизнь героев, да и само отношение к ней.

— В России публика отнеслась с пониманием к этой пьесе, — говорит актриса театра **Татьяна Лукашенкова**. — Едва мы начали играть, как по реакции зала почувствовали, что зрители понимают ее именно такой, какой ее задумали автор и режиссер. Это было очень приятно, потому что далеко не везде эта постановка находит такой отклик. Хотя иногда что-то не складывается из-за чисто бытовых вещей. Так, например, в Бресте нам не удалось правильно поставить сцену. Для этого спектакля необходимо, чтобы по мере развития сюжета сцена кренилась — это символизирует безумие героев. В итоге спектакль получился не таким, как мы ожидали.

Хорошо, что в нашем городе все удалось: и восприятие, и оборудование. Возможно, в следующий раз Рижский театр вспомнит о теплой атмосфере Нижнего Новгорода и порадует нас своим выступлением еще раз.

Юлия ВАСИЛИШИНА,
корреспондент

КОПЬЕМЕТАТЕЛЬ — ЧЕЛОВЕК ДУМАЮЩИЙ

Существует огромное количество всевозможных спортивных секций. Главное — выбрать то, что по силам, и вперед, к новым рекордам! А если ты человек оригинальный и не хочешь примыкать к огромной толпе фигуристов, футболистов и пловцов, то можешь заняться довольно необычным видом спорта — метанием копья. Ничего, что ты насмотрелся на выступления олимпийских копьеметателей — настоящих мастеров своего дела и не веришь, что обычный человек сможет научиться метать копье на приличное расстояние. У тебя все получится, как получилось у обычного парня **Сергея Кузнецова**.

Сергей занимается метанием копья с 12 лет. Сейчас ему уже 18, и он не собирается бросать спорт. За шесть лет упорного труда существование Сергея без копья стало просто невозможным.

— Сережа, сложно ли научиться метать копье? Ты долго познавал это искусство?

— Учиться надо долго и упорно. Я считаю, что до сих пор не научился делать все идеально. Надо еще долго тренироваться, чтобы копье летело правильно и всегда втыкалось в покрытие.

— Скажи, только ли сила нужна копьеметателю? И какими качествами нужно обладать тем, кто приходит заниматься?



— Сила, конечно, очень пригодится. Но не менее важно знание техники. Копьеметатель — прежде всего человек думающий, ведь при броске надо все рассчитывать! Необходимо разбираться в сочетании плоскостей, геометрии тела. А еще копьеметателю нужно упорство, спортивное упрямство: без него человек вряд ли задержится в этом виде спорта надолго.

— А что дает человеку метание копья?

— Оно развивает мускулатуру, гибкость. Тело становится эластичным.

— Во что должен быть одет копьеметатель?

— Да, экипировка играет большую роль! На ноги мы одеваем специальные ботинки с шипами. Такая обувь намертво прикрепляет тебя к покрытию. Вообще одежда должна быть свободной, чтобы ничто не сковывало движений. Обязательны штаны в обтяжку, так как при разбеге мы совершаем махи ногами.



Ладони посыпаются тальком, чтобы руки не скользили.

— Интересно, а копье для спортсмена — просто орудие или одушевленный предмет, которому дают имена?

— Это просто орудие в руках мастера. Копье играет второстепенную роль. Главное — это человек, который непрерывно контролирует себя. Настоящий копьеметатель любую палку кинет красиво. Вообще, если со стороны бросок выглядит красиво, значит, все правильно выполнено.

— А левша может метать копье?

— Среди копьеметателей есть и левши. Я тоже могу метнуть копье левой рукой, но оно улетит максимум на 30 метров.

Также от Сергея я узнала, что копье подбирается индивидуально под руки. Перед броском спортсменам противопоказаны большие нагрузки — мышцы не должны быть «забиты». Но главное — это морально подготовиться к броску: кто-то слушает музыку, кто-то уединяется.



Сергей знает секрет настоящего броска: всю силу нужно вложить в копье, а затем превратить свое тело в своеобразный лук и выстрелить.

— Где в нашем городе можно научиться метать копье? И где купить это орудие?

— В Нижегородской области есть только две специализированные площадки для занятия этим видом спорта. А вот специальных магазинов нет совсем.

— Метание копья это, между прочим, олимпийский вид спорта! Ты смотрел Олимпийские игры? Кого ты считаешь лучшим?

— Конечно, я болел за наших копьеметателей. Лучшим, бесспорно, является Ян Железный. Он установил мировой рекорд, метнув копье на 97 метров.

— Расскажи о том месте, где ты занимаешься...

— Это специализированная площадка для профессионального метания копья. Находится она в Автозаводском районе. Обучение абсолютно бесплатное. К нам может прийти любой человек любого возраста, и с ним будут заниматься. Здесь можно научиться метать копье, диск и молот, а можно попробовать себя в толкании ядра. Между прочим, это та самая площадка, на которой тренируется Наталья Садова.

— А как же ты туда попал?

— Однажды мы с отцом проходили мимо площадки, где я увидел, как спортсмены метают копья. Мне стало интересно, и я решил узнать, чем они занимаются. Мне сказали: «Приходи!»

— И ты выбрал копье...

— Я пробовал метать все виды орудий. Тяжелее всего метать молот — просто так металлический шар массой 8 кг 260 г не метнешь!

— Как проходят тренировки? Кто с вами занимается?

— Тренировка — это не урок, они проводятся с каждым индивидуально. А занимаются с нами заслуженные тренеры с ярким спортивным прошлым. Среди них и Михаил Садов, который тренирует только самых способных, схватывающих все на лету ребят.

Метание копья относится к легкой атлетике. Цель каждого спортсмена — метнуть копье как можно дальше соперников. Копье может либо воткнуться в покрытие, либо упасть плашмя (тогда результат определяют по обмотке), либо, что хуже всего, упасть на «хвост» — тогда попытка не засчитывается.

В этом виде спорта также существует своя техника: устанавливается определенный разбег для спортсмена, чертится линия, за которую нельзя заступать.

Копья делают из алюминиевых сплавов. Их длина — 2 метра 40 см, а вот вес может быть разным. Все зависит от того, в чьих руках находится орудие. Детское копье весит всего 400 г, женское — 600 г, юношеское — 700 г, мужское — 800 г. Тренировочное копье весит один килограмм. Спортсмены отрабатывают метание на «отлично» с более тяжелым копьем, чтобы на соревнованиях достичь хорошего результата.

Копье является довольно опасным орудием: его наконечник очень острый, поэтому нужно соблюдать элементарную осторожность.

О своем любимом тренере Людмиле Ильиничне Чуркиной, в прошлом чемпионке России, Сергей говорит с особым уважением. Кстати, ему и самому довелось побыть тренером. Когда осенью приходят новые люди, в обучении новичков своим наставникам помогают старшие ребята.

— Во сколько лет к вам обычно приходят новые ребята?

— В 10—14 лет. Бывает, и в восемь лет приходят, но для таких малышей тренировки пока еще только игра. Девушки приходят редко.

— Участвовал ли ты в каких-либо соревнованиях?

— Участвовал и участвую в областных соревнованиях. Но первых мест пока не занимал, только вторые.

— А как родители относятся к твоей дружбе с копьем?

— Они очень поддерживают меня, приходят на соревнования. Я еще маленьким хотел заниматься в какой-нибудь секции.

Личный рекорд Сергея — 54 метра, но он говорит, что это средний результат. Так что ему есть куда стремиться! Пока метание копья для Сергея только хобби, своеобразная отдушина. Профессионально он сможет им заняться, только если будут силы, ведь жизненное кредо Сергея — везде и во всем нужно чувство меры. Да и карьера спортсмена слишком коротка. Именно поэтому сейчас он учится в Нижегородском государственном техническом университете им. Р. Е. Алексеева на факультете автомобиле- и тракторостроения.

— Расскажи немного о себе. Например, какие читаешь книги?

— Люблю научную литературу. Художественные произведения сейчас открываю редко, хотя очень люблю Конан Дойла. Я поддерживаю позицию Шерлока Холмса: первым делом забиваю свой чердачок тем, что мне нужно для работы и спорта.

— А какую любишь музыку, ходишь ли в кино?

— Музыку люблю разную: бардовские песни, фламенко, панк-рок. В кино хожу на комедии и комедийные боевики. Я вообще очень веселый человек!

— Может, еще чем-нибудь увлекаешься, кроме копья?

— Да. Два года я серьезно увлекался программированием. А еще поигрываю на гитаре и немного пою.

— Другой вид спорта пробовал?

— Занимался шахматами. Но сил на это уходило не меньше, и я не стал продолжать.

Сергей очень любит свой вид спорта, можно сказать, не может без него жить. Он снова и снова приходит на тренировочную площадку, и его копье уносится вдаль. И однажды оно окажется дальше всех. Потому что упорным трудом можно добиться всего, даже поставить олимпийский рекорд.

Ольга ЧЕРВОВА,
гимназия им. А. С. Пушкина,
Нижний Новгород

1 октября — Международный день музыки



Украинский «Бумбокс» звучит по всей Европе

Сегодня эстрадное небо просто усыпано звездами. Какие-то из них светят ярко и долго, другие загораются лишь на миг. Музыкантов, можно сказать, фабрикуют. Каждую неделю выходит не по одному хиту. Для современного меломана это настоящий рай, ведь есть целые горы музыки, которые обычному человеку не разобрать.

Приятно осознавать, что и новые группы уже стоят на одной ступеньке с артистами, которые отдали не один и не два года, а несколько лет своему делу. И очень неплохо, что группы, существующие не так давно, добились известности по всей Европе, пользуются популярностью у публики и имеют свои фанклубы. К одной из таких успешных групп относится «Бумбокс» — украинская звездочка, которая взошла в городе Киеве в середине 2004 года.



Тогда музыканты и не подозревали, что станут известными, а их песни разойдутся на цитаты. А с чего все начиналось? Двое музыкантов: **Андрей Хлывнюк**, задействованный тогда в известной группе «Графит», и **Андрей Самойло** начали вместе сочинять музыку. Они



делали это скорее для себя, чем для масштабной аудитории, и вовсе не думали, что серьезно займутся созданием группы. И когда возник вопрос о привлечении дополнительных участников, помимо гитариста и вокалиста, музыканты решили не собирать большой состав и обошлись одним ди-джеем **Валиком Матиюком**, настоящим мастером своего дела. Благодаря его умению гитара Андрея Самойло добавила еще больше драйва в музыку, а голос Андрея Хлывнюка зазвучал мелодичнее. Таким образом, музыканты создали группу «Бумбокс», песни которой радуют слушателей смесью свинга и джаза.

Их музыка о любви и о современной жизни, поэтому на концертах всегда много молодежи. Не удивительно, что парни и девчонки знают слова песен любимой группы наизусть, ведь каждый думает, что поют о нем. «Бумбокс» исполняет свои песни на украинском языке, однако московские концерты показали, что даже те, кто до конца не понимает смысла песни, любят эту группу. И чтобы россияне смогли полностью оценить актуальные и красивые тексты песен, у «Бумбокса» вышел альбом на русском языке под названием «Меломания». Успех был обеспечен.

Несмотря на то, что группа зародилась в центре Украины, ее корни уходят в разные города. Все участники родом из разных мест: Андрей Хлывнюк из Черкасс, Андрей «Муха» Самойло из Луцка, Валентин «Валик» Матиюк из Нововолынска. Так что слухи о «Бумбоксах» распространились очень быстро.

«На седьмом этаже соседи спят уже, на восьмом этаже...» Их музыка поднимает настроение и близка многим, но чтобы действительно понять красоту этих песен, надо просто один раз их послушать.

Анастасия РЫЖКОВА,
лицей № 36, Нижний Новгород

УЛЕТАЙ, ТУЧА!

Чувствуешь, как осенняя грусть протягивает к тебе свои когтистые лапки? Как ее холодные пальчики уже хватают тебя за руки?.. Все, больше нельзя терять ни минуты. Нужно что-то делать, а то грусть-тоска окончательно завладеет твоим растущим организмом и той летней беззаботностью, которую ты копил все лето и с которой пошел в школу. Есть очень простые «рецепты» счастья, которые помогут тебе славно прожить осень несмотря на слякоть, голые деревья и холодный ветер.



Дело в том, что осенью уменьшается световой день, а вместе с ним и количество солнечной энергии, необходимой для нашего организма. Поэтому осенью даже больше, чем весной, **нужно находиться на свежем воздухе** — компенсировать недостаток солнечного света. Цени каждый погожий осенний денек: выглянуло солнце — бегом на прогулку. Даже в дождливые выходные найди причину, чтобы выйти на улицу.

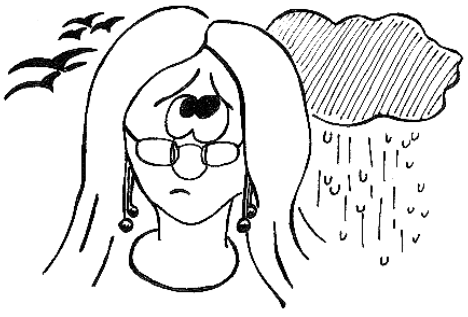
После пестрого лета дождливой и хмурой осенью особенно не хватает ярких красок. Если в одежде ты предпочитаешь черно-серую гамму, тогда **сделай похожим на радугу свой дом**. Можно купить оранжевый плед, пить чай из кружки в красный горошек, в ванной развесить салатовые полотенца и т. д. И все же наполни яркими деталями свой гардероб — позволь себе милые забавные пустячки: ярко-желтую шапочку или малиновый шарф. Только не одевай все и сразу, иначе получишь совсем противоположный эффект.

Ничто так не способствует хандре, как простуда. Какое может быть настроение, если нос заложен, а в горле такое ощущение, что стекло разбили? Поэтому **профилактике и защите иммунитета придай осенью особое значение**. Во-первых, пей больше жидкости: чай с лимоном и медом, настои шиповника, китайского лимонника. И, конечно, витамины! Осенью наш организм перестраивается, поэтому он совсем не защищен, так что без поливитаминов не обойтись.

Знаешь ли ты, что люди, занимающиеся спортом, практически не подвержены осенней депрессии? Значит, тебе тоже **нужно регулярно уделять время хоть каким-то физическим нагрузкам.** Преодолеть уныние помогут занятия на свежем воздухе (бег, ходьба, велосипедные прогулки), калланетика, йога и плавание. Если нет возможности ходить в бассейн, просто чаще принимай душ, потому что даже в таком виде вода обладает уникальными свойствами — она словно смывает с тебя отрицательные эмоции. Но лучший способ достойно встретить осень — групповые виды спорта. Не стесняйся погонять мяч с соседскими детьми и подключи к веселью своих друзей и собачку.

Осенью твой организм готовится к зиме, а значит, **нужно переходить на более тяжелую и жирную пищу**. Не противься своим желаниям и забудь о диетах, иначе ты совершишь насилие над собой, а из этого ничего хорошего не выйдет: у тебя рано или поздно обязательно возникнет чувство внутреннего дискомфорта, на фоне которого начнет развиваться депрессия.

Как правило, люди, находящиеся в угнетенном состоянии, страдают бессонницей. Поэтому осенью **старайся высыпаться**, только не забывай перед сном проветривать комнату — это обеспечит твоему организму достаточное количество кислорода, и утром ты проснешься как огурчик.



Лечиться от осеннего сплина можно и с помощью **ароматов**. Например, в Нью-Йорке — городе, где хандра является спутником каждого жителя, пользуется популярностью специальный антидепрессивный парфюм Smiley (*англ.* smyle — улыбка) с ароматом мускуса, апельсина и теплого какао. Но до Нью-Йорка несколько тысяч километров, а осень наступила прямо здесь и уже вчера. Не стоит огорчаться. Ароматы от всех проявлений хандры можно найти и в России. При бессоннице помогут ароматические масла мелиссы, лаванды, герани, сандала, розы и бергамота; от приступа пессимизма спасут иланг-иланг, жасмин, лимон и апельсин, от стресса — лаванда, валериана, мелисса и роза, а если ты переутомился, прими ванну с можжевельником, геранью, розмарином, базиликом или майораном.

По мнению психологов, если у тебя все в порядке, никакие климатические условия не смогут повлиять на твое настроение. Только дисбаланс во внутреннем мире способен серьезно пошатнуть твою жизнерадостность. Этот баланс лучше всего помогут восстановить друзья. Осенью ты особенно будешь в них нуждаться. **Близкие люди — хорошая опора и защита от плохого настроения.** Посиделки в уютных кафешках, когда на улице идет промозглый дождь, задушевные разговоры с мамой, когда за окном свистит ветер, зажигательная вечеринка — и от депрессии не останется и следа.

Даже когда все не то и все не так, на улице идет дождь, ты забыл проездной, а по дороге в школу промочил ноги — **улыбайся**! Себе в зеркало, нелюбимому учителю, прохожим, мокрым деревьям, серым тучам, потому что улыбка приманивает удачу. Вот увидишь, что уже завтра выглянет солнце, автобус придет вовремя, ты подружишься с учительницей и в кинотеатре начнется показ фильма, который ты так долго ждал. В общем, сам понимаешь, в этом случае никакая осенняя депрессия тебе уже не страшна.

Любовь ШПАК,
редактор



Чье имя должно представлять Россию?

Уже довольно продолжительное время телеканал Россия призывает зрителей проголосовать за человека, чье имя олицетворяло бы страну в целом. Как это сделать, учитывая то, что Россия богата на выдающиеся личности в каждой из сфер применения человеческого гения? С экрана политики, актеры и телеведущие высказывают свое мнение и называют Пушкина, Столыпина, Петра I и Юрия Гагарина. Но Пушкин не был силен в науке, Гагарин не внес вклад в развитие культуры и т. д. Выходит, выбрав царя или министра, мы не оценим заслуги классиков литературы или великих художников.

Затея, прямо скажем, неудачная, но заставляющая вспомнить богатейшую историю своей страны, вершили которую исключительно достойные называться «именем России» люди. Мы также решили выяснить эти самые-самые имена только среди старшеклассников Нижнего Новгорода.

Наибольшее количество голосов, а именно 50 %, набрал **А. С. Пушкин**, заняв почетное первое место в нашем рейтинге популярности. Почему? Отвечают учащиеся 10—11-х классов: «Это великий поэт, чье имя по праву должно представлять Россию. Он известен всему миру, люди любят его произведения. Его имя символизирует культуру, духовность и образованность нашей страны».

35 % голосов получил Председатель правительства России **В. В. Путин**. Будучи президентом, он сумел поднять страну на новый уровень и улучшить экономическое положение страны. Благодаря ему нас стали уважать другие страны.

Д. И. Менделеев набрал 10 % голосов. Он сделал многое не только для нашей страны, но и для всего мира. Менделеев — великолепный химик, ученый, да и просто хороший человек. Без его достижений в науке окружающий нас мир был бы совершенно иным.

Мощью и силой России 5 % опрошенных назвали **Петра I**. 2 % любителей футбола вспомнили легендарного вратаря **Льва Яшина**. Спортивную тему продолжил **Олимпийский мишка**. У него — 1 % голосов школьников. Мотивация: «Не все следят за миром спорта, но олимпийские игры смотрит каждый, так что этот знак будет говорить о том, что Россия — чемпион!»

У учащихся Нижегородской области в возрасте 13—17 лет мнения были немного другими. В их рейтинге популярности наибольшее число голосов — 40 % — досталось **Петру I**. Далее следует **Екатерина II**. Ее имя должно олицетворять Россию по мнению 20 % опрошенных. 15 % голосов отдали «солнцу русской поэзии» **А. С. Пушкину**. Люди с философским складом ума предпочли **Ф. М. Достоевского** — их оказалось 12 %. Бывшему Президенту России **В. В. Путину** сказали «да» 10 % респондентов. И **Льву Яшину** досталось 3 % голосов.

Результаты опроса мы попросили прокомментировать учителя истории Ближнеборисовской школы Кстовского района **Александра Евгеньевича Закатова.**

— В принципе, результаты голосования оказались вполне ожидаемыми. Лидерство Петра и Екатерины обусловлено прежде всего традицией. Испокон веков русский народ верил в спасителя царя-батюшку. Лучше всего с этой ролью справились именно эти правители. В итоге каждому из нас с раннего возраста внушают, что существованием великого государства мы обязаны именно им. Так что иначе ученики проголосовать и не могли.

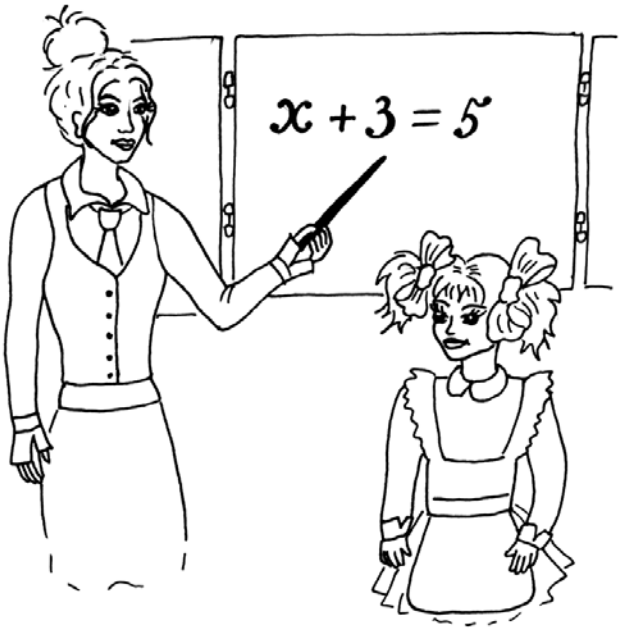
Что касается положения писателей, то это объясняется отнюдь не литературными предпочтениями, а все той же традицией, но уже в литературе. Спросите любого человека в нашей стране, начиная с малышей и заканчивая пенсионерами: «Кто самый великий русский писатель?», и они ответят хрестоматийное: «Пушкин» и «Достоевский». Странно, что к этому списку не добавили еще и Толстого.

В случае с Путиным совсем другая ситуация — тут дело в большом количестве информации в СМИ о его деятельности. А вот Яшин, скорее всего, просто оказался чьим-то идеалом. Речь идет о каком-то фанате футбола — их среди мальчиков немало. В общем, все очень даже прозаично.

Ну что же, дети свой выбор сделали. Осталось дождаться конца 2008 года и узнать, как проголосовали взрослые, то есть чье же имя в итоге станет «именем России».

В Нижнем Новгороде опрос провела Анастасия РЫЖКОВА, лицей № 36, Нижний Новгород; в Нижегородской области — Юлия ВАСИЛИШИНА

Женской половине учителей посвящается...



Как-то утром
в понедельник
Задалися мы идеей:
Надобно учителей
Нам поздравить без затей.
И решили сходу, сряду:
«Сочиним-ка мы балладу».

Дорогие наши дамы!
Заявляем без обмана:
Лучше вас нам не найти —
Хоть весь свет нам обойти.

Мы хотим сказать спасибо
Вам, столь милым
и красивым,
Терпеливым, стойким,
добрым,
Показавшим мир
огромный.

Вам спасибо за «жи-ши»,
За склоненья, падежи,
За «цыпленка»
и спряженья,
Роды, числа, наклоненья,
За «стеклянный»,
«оловянный»,
А еще за «деревянный».

А еще благодарим
И спасибо говорим
За Толстого и Майкова,
Пушкина и Гончарова,
Пастернака,
Мандельштама,
И за Ги де Мопассана,
За Шекспира и Бронте,
За Антошу Чехонте.
За Есенина и Бродского,
И, конечно, за Высоцкого,
За Некрасова, Асадова
И Цветаеву с Ахматовой.

А физмат нам приказал
Не забыть про интеграл,
Вспомнить формулу Герона
И, конечно, Пифагора.
Тетраэдр, квадрат и куб,
Что физмату очень люб.

Мы имеем уваженье,
Но войдите в положенье!
Мозг наш скроен
по-другому,
Но не по закону Ома,
И Ньютон тут не при чем,
Хоть и был он лихачом.
Пусть простит нас
Гей-Люссак —
Мы попали с ним впросак.
Не поможет Мариотт —
Литератор так и прет.

Шла история вперед —
Это знает весь народ...
Вам спасибо за Олега,
За славян и печенегов,
Информацию о том,
Что Хрущев кричал в ООН,
За Петров и Николаев,
Катерин и Иоаннов,
За ВКП(б), ЧК,
За главу-большевика.
Отличать нас научили
Троцкого от Джугашвили,
Горчакова от Распутина,
Медведева от Путина.

Мы хотим благодарить
И вниманье уделить
Сердцу, печени, мозгам,
Всевозможнейшим
кишкам.
А одна из учениц
(Мы пред ней упали ниц)
Обещала точно в срок
Зайцев розовеньких полк.
Успокойтесь: мех вам
будет,
Если Надька не забудет...

«Химия живет во мне» —
Так сказал Ле Шателье.
Менделеев скажет:
«Нет, химия живет во сне».
Диоксиды и карбиды,
И нитраты, и сульфиды,
Аммиак, азот и газ
Окружают вечно нас.

За заморский за язык
(В душу нашу он проник)
Говорим мы громко:
«Thanks»,
И для «Данке» место есть.
«Вас из дас?» и
«Вот из ит?»
Нам о чем-то говорит.

Не реформу ЖКХ
Учим мы на МХК:
Отличаем классицизм,
Романтизм и реализм.
И теперь мы знаем точно,
Написал кто вальс
Цветочный,
Знаем точно:
Эдвард Григ —
Это вовсе не «блиц-криг».

И географам спасибо,
Что учили нас активно,
И теперь мы знаем точно,
Где Лаос, а где Камбоджа,
Где Италия, Иран,
Мексика, Туркменистан.

Экономике учили,
Чтобы мы не позабыли,
Как нам вычислить доход
С НДС, проценты с льгот,
Ренту, труд и капитал,
Безработицу и вал.

Мы вам пожелать хотим
Оставаться без седин,
Дружно в школе
нашей жить,
Чтобы деточек учить.

Вам желаем не стареть
И душою молодеть,
Вам желаем не меняться
И такими оставаться!

Алена СТИГУНОВА,
Вознесенская СОШ

Адрес редакции и типографии: 603122, Нижний Новгород, ул. Ванеева, 203, НИРО,
Тел./факс 417-54-67, тел. 417-54-07, e-mail: suzhet@yandex.ru

Газета зарегистрирована Приволжским окружным межрегиональным территориальным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации 20 сентября 2000 г. Регистрационное свидетельство № 18-0119.
Учредитель: ГОУ ДПО НИРО.
Газета выходит при поддержке Министерства образования Нижегородской области.

Выпуск газеты № 15 (246) подготовили: редактор Л. А. Шпак и корреспондент Ю. А. Василишина.
Рисунки К. Деменевой, Е. Комаровой.
Компьютерная верстка О. Н. Барабаш.
Выпускается 2 раза в месяц. Распространяется бесплатно.
Отпечатано в типографии ГОУ ДПО НИРО. Тираж 1000 экз. Заказ № 1539.
Подписано в печать 29 сентября 2008 года по графику в 17.00, фактически 29 сентября 2008 года в 15.00.

Перепечатка материалов и иллюстраций из газеты «Сюжет» возможна лишь с письменного разрешения редакции. Точка зрения авторов может не совпадать с позицией редакции.