



Чего боится депрессия?

Вы не замечали, что фантазия – очень хороший способ избавиться от депрессии? Иногда бывает так плохо, что всё на свете кажется бессмысленным и глупым... В голову лезут всякие нехорошие мысли на тему: «А вот пойду сейчас с моста сброшусь, тогда всё будет хорошо...» Так вот, в таком случае фантазия очень даже помогает.



Фото Ольги БРЫНЦЕВОЙ.

Чтобы такие мысли не лезли в голову, главное – что? Отвлечься, конечно. Поэтому, когда бываю в таком состоянии, я беру тетрадку и пытаюсь писать стихи. Сначала для меня важно передать свои чувства, выговориться... Но постепенно сам процесс написания вытесняет эту потребность. Я начинаю думать уже не о том, как мне плохо, а как срифмовать слово «грустно» или «обидно», как сделать так, чтобы строчки были одной длины. Я сама не замечаю, в какой момент мне становится легче. Но главное, что это происходит.

К сожалению, бывает и так, что ни о каких стихах и речи не может быть. Какая рифма, какой ритм, когда у меня рушится жизнь? В таком случае я перехожу на прозу. Когда мне было 12 лет, я впервые испробовала этот способ. Я просто взяла тетрадку в 96 листов и начала писать. Не про себя, а про девочку по имени Влада. Про её несчастную любовь. Писала, писала, пока у меня не получилась целая история. Там было всё – мои собственные мысли и чувства, мои переживания, моя горечь по поводу неразделённой любви. Но переживала всё это не я, а моя героиня. Я могла заставить своих героев страдать и радоваться, могла сделать счастливым конец.

Постепенно я стала писать не только когда мне плохо, но и тогда, когда у меня появлялась какая-то мечта. Я реализовывала её в рассказе. Когда мне хотелось, чтобы со мной произошёл какой-то случай, оно непременно происходило с моим героем.

В общем, писательство – самый верный способ избавиться от депрессии. Вы только попробуйте и сами всё поймёте.

Ксения ДУБИНИНА, 17 лет.
п. Исеть.

Чувства

Не на показ

Недавно я завела дневник. Просто пришла после школы расстроенная и злая. А когда злость прошла, а расстроенность ещё сохранялась – взяла толстую тетрадку и начала писать.

Сначала написала о чувствах, которые испытала в этот день. На следующий день описала забавный случай, который со мной приключился. Так потихоньку мой дневник заполнялся, украшался рисунками, цитатами, интересными мыслями, пришедшими в голову. Не скажу, что дневник помогает мне лучше в себе разобраться, но, по крайней мере, я не держу в себе то, что не даёт покоя.

Я знаю, что сегодня куда популярней вести дневник в Интернете. Но мне кажется, в этом случае человек фильтрует свои мысли, подстраивает их под кого-то, пытается быть интересней, чем есть. Короче, получается всё это не так искренне, чем когда пишешь только для себя.

Светлана ПОЛЯКОВА,
г. Нижний Тагил.

Если лист

чист...

Оказалось очень непросто находить тему, на которую надо написать. Вокруг масса событий, но как только берёшь ручку и кладёшь перед собой лист бумаги – сознание отключается. Хочется, чтобы получилось и интересно, и актуально, чтобы зацепило, взволновало... Эх, сложно соответствовать всему этому.

В городе проходит много выставок, концертов, соревнований, о которых было бы интересно узнать. В нём живёт множество интересных людей, одни спасают жизни, другие устанавливают спортивные рекорды, третьи придумывают, как сделать мир лучше. И об этих людях тоже полезно рассказать. И конечно же, важно быть в курсе событий, связанных с жизнью людей. Пенсии, льготы, рост цен...

Так что есть о чём писать. Главное, не сидеть на месте, а двигаться и не заставлять чистый лист долго ждать.

Анастасия КЛИМАРЁВА,
17 лет.

Знак свыше

Открываю я однажды журнал, и мой взгляд падает на надпись: «Знак свыше». Эти слова вызвали у меня улыбку. Я не ждала никакого знака свыше, но подумала, что какой-то другой человек мог ждать его.

Сидит он, этот человек, не может на что-то решиться. А тут открывает журнал, как я, и видит «знак свыше». Сразу веришь в себя, настраиваешься на позитив. Полезно всё-таки быть внимательным читателем.

Ксения ЗАВЬЯЛОВА, 16 лет.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 23 АПРЕЛЯ 2011 г.:



- Весна – насос - остов.
- Парка – каток- октан.
- Балок – окапи - пират.
- Карта – талон - оникс.
- Болид – идиот - отвал.
- Опала – лапта - тайна.
- Колба – батат - атлет.
- Автол – олива - ванна.
- Лампа – пацан - анкер.
- Навал – алыча - чашка.
- Тесто – топор - орава.
- Загар – арка - каска.
- Лассо – сосна - набор.
- Дерби – бином - омлет.
- Смотр – триер - ероол.
- Нанду – дупло - лодка.
- Залом – омела - лаваш.
- Право – вотум - умник.
- Купол – ольха – халат.

В выделенной строке – «Стали птицы песни петь...».



Пришло время называть победителя номера за 16 апреля. Больше всего голосов в нашей группе на сайте «ВКонтакте» (<http://vkontakte.ru/club6521001>) получил текст Романа Бордунова «Край родной без конца и без края», который Роман написал на конкурс «Абитуриент–2011».

Мяч в игре

В каждую клетку вписывайте не одну букву, а целый слог отгаданного слова, как в примере.

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-------------------|-------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| Ночная бабочка | ... Барабас в сказке | | 1 | Поля противоположность | | 2 | Эльвира ... актриса |
| | Футбольный клуб | Длинноногий комар | | Часть рации | Телега | | |
| ДИ | НА | МО | | Соус | Медаль, орден | | Танец в оперетте |
| | Соляной раствор | | Арена цирка | | Умение читать и писать | Сетчатая ткань | 1 |
| Старин. испан. танец | Оружие фехтовальщика | | | Бразильский стадион | Прусак в избе | | Канцеляр. волокита |
| Игрок УГМК и сборной | | Морская капуста | | Бобовое растение | Эстрадный певец | Домик улитки | Солдатский дом |
| | Сыщик, лейтенант ... | | | | Байкал, Селигер | | Обезьяна |
| | Великая китайская ... | 2 | | Переход к медлен. темпу | | Осторожно, крутой ... | Неразборчивая писанина |
| | | | | Процесс купли-продажи | Я, ты, он, ... | Сельскохозяйств. орудие | Знахарь с бубном |
| | Цифры на футболке | | | | | | Залив в устье реки |

Создано в Центре Кроссвордов Петра Ламина (www.lamin.5sreda.ru)

Удачный дебют



Роман: только написал и сразу – признание.

Этот текст – дебют Романа в нашей газете. Он прислал сразу три материала, и все на абитуриентский конкурс. Помимо уже названного текста, Роман написал о космосе и образовании. Значит, наш новый автор – человек разносторонний.

Известно о Романи немного – родился он на Курильском острове Итуруп, а сейчас живёт в Челябинске и мечтает учиться на нашем журфаке. Желаем ему успехов и думаем, что его текст стал неплохой заявкой на победу.

Напоминаем, что все желающие проголосовать за лучший текст номера могут сделать это в нашей группе.

Твоя «НЭ».