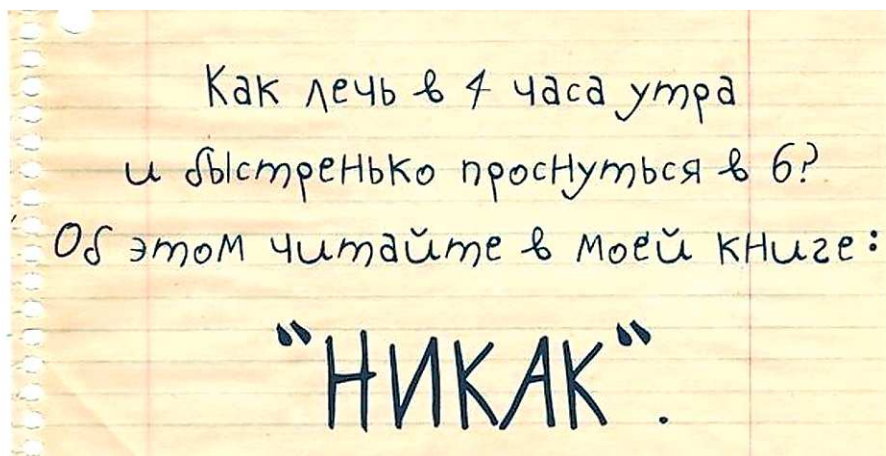




Кошмарная неделя

Эксперимент одиннадцатиклассника:
что будет, если спать по четыре часа в день



Народная мудрость гласит, что выспаться впрямь невозможно

Чего терять, живём один раз! Почему бы не заменить сон более важными делами, такими как чтение книг, спорт, общение или отдых. Я решил поставить на себе эксперимент и в течение недели спать не больше чем по четыре часа в сутки.

День первый. Час ночи, а я ещё не ложились и не собираюсь. Чувствую себя прекрасно. Впереди — пара фильмов, музыкальный альбом и даже подготовка к ЕГЭ. В четыре утра ложусь спать под предлогом того, что делать больше нечего, а встану всё равно в семь.

День второй. Сегодня компанию в эксперименте мне составляет друг Паша. Время идёт быстро. Однако количество пустых кружек с крепким чаем и кофе постепенно растёт на моём столе. Заканчивается это тем, что я целый час молча сижу и киваю. Шесть утра. Надо прилечь на пару минут. Чуть-чуть полежу и встану...

День третий. Я даже не помню, когда ушёл из этого мира во вселенную сладких грёз. На мне мокрая от пота футболка, носки и скомканное одеяло. На часах полдевятого. Чувствую себя как огурчик, только гнилой. Мы договаривались встретиться с Пашей. Он на улице пустыми глазами разглядывает афиши. Паша не спал ни минуты. Я предлагаю скинуться на энергетический напиток. Силы могут закончиться в любой момент. Правда, к вечеру действие напитка закончилось, как и деньги.

Добираться домой пешком в таком состоянии оказалось небезопасным. Переходя дорогу, я услышал странные гудки. С недоумением поворачиваюсь. Красный свет! Оживлённая трасса, силуэты машин! Чёрт! «Жить надоело, ишь ты, бешеный какой!» — слышатся сзади голоса бабушек.

День четвёртый. Будильнику пришлось проиграть свою мелодию раз десять, прежде чем я встал. Мои глаза покрыты красной паутиной. Этот день я пережил в состоянии злости и ненависти ко всем окружающим, кто пытался со мной поговорить.

День шестой. Война со сном идёт явно не в мою пользу. Сегодня я проиграл один из важнейших боёв — растянулся на кровати. Дав себе слабину на пару секунд, вырубился на шесть часов. После сна чувствую себя ещё хуже, будто бы мной мыли пол, а затем выжимали мои волосы. В автобусе просыпал мелочь мимо ладони кондуктора. Мне звонит учительница и рассказывает важные вещи. Я киваю. Кажется, на любой вопрос я отвечу утвердительно. Пора заканчивать!

Итог эксперимента неутешительный: куча дел отложена до лучших времен — нет никакого желания их выполнять. Постоянная головная боль и расплывающаяся картинка в глазах. В общем, такого не пожелаешь никому. Высыпайтесь, друзья. Самые большие глупости в мире совершались из-за недосыпа!

Михаил Султанов, 17 лет

Какие суждения известных людей помогли вам в жизни?

«Чтобы жить честно, надо рваться, путаться, ошибаться, начинать и бросать... И вечно бороться и лишаться. А спокойствие — душевная подлость». Лев Толстой. Говорит, по-моему, само за себя.

Юля Позднякова, 18 лет

«Самое главное в дружбе — умение понять и прощать». Некрасов. Однажды дружба с близким и родным для меня человеком чуть было не потерпела крушение. Было очень сложно простить, но осознание того, что я могу потерять человека и никогда больше не увижу, заставило меня смириться. Теперь мы — неразлейвода. Если что-то случается, на выручку приходит именно он. Важно не отвернуться от человека и постараться понять его.

Ирина Боровкова, 17 лет

«Человек как кирпич: обжигаясь — твердеет». Бернард Шоу. «Все в наших руках, поэтому не стоит их опускать!» Анри Гидель. «Время, потерянное с удовольствием, не считается потерянным». Джон Леннон.

Анжелика Русина, 17 лет

«Любовь не пятнают дружбой. Конец есть конец». «Разве никто из нас не хотел удержать то, что удержать невозможно?». Это всё Ремарк.

Ксения Пономарёва, 17 лет

А мне очень нравится фраза, которую как-то сказала наша учительница по литературе Ирина Владимировна: «Просто пропылесосьте комнату, когда на душе неспокойно. И тогда все ненужные мысли уйдут из вашей головы вместе с пылью, оставив чистоту и порядок».

Валерия Шпилькина, 18 лет

Присоединяйся к обсуждению <http://vk.com/novera>



Есть легенда, что Леонардо да Винчи через каждые четыре часа спал 15 минут и так жил долгие годы

Как защитить себя от плохих снов?

Сегодня снова приобрёл популярность древний амулет «ловец снов». По поверью, он защищает своего владельца от кошмаров, если повесить его в изголовье кровати. Есть интересная легенда о его происхождении. Однажды к старейшине индейского народа лакота пришёл мудрец в обличье паука, свернул ивовую ветвь в кольцо, внутри сплёл паутину и украсил птичьими перьями. После этого сказал: «Паутина — это идеальный круг, но в ней есть отверстия. Хорошие мысли пройдут через них к человеку. Злые мысли запутаются в ней и исчезнут с рассветом».

Мне так понравилась эта история, что я решила сама смастерить «ловца снов». Для основы можно взять пяльцы или что-нибудь жёсткое в форме окружности. Каркас нужно туго оплести нитями, поэтому берите толстые. Затем плетём паутинку внутри. Есть разные методы её плетения. Вы можете выбрать любой. По канону в паутинке должно быть нечётное количество рядов, первый и последний украшать нельзя. В основе должна получиться восьмиконечная паутина. После привязываем перья, бусы, ленты — здесь ограничений никаких нет. Всё готово!

Ксения Овчинникова, 18 лет

