

Недавно в белорусском городе Лепель прошел авторский вечер Алексея Шевченко. И представьте себе, посредством телемоста это мероприятие транслировалось в городе Балахне. И не случайно. Дело в том, что долгие годы Алексей жил на Нижегородчине. В этом тихом городке прошли все его школьные годы, и именно здесь он начинал свой творческий путь. Его произведения впервые были представлены широкой публике лет десять назад в местных поэтических сборниках «Строки» и «Прикосновения».



Дружбе нет преград

Отец Алексея, Фёдор Леонидович, - человек военный. Узнав о том, что недалеко от Горького есть специализированная школа, где смог бы обучаться его сын, сумел добиться перевода. Долгие годы эта белорусская семья жила в нашем крае. Сыну военного человека с детства довелось многое пройти. Испытать на себе ценность настоящей дружбы, обрести за тысячи верст от родины свой второй дом. И теперь Балахна осталась в его душе на всю жизнь, и, конечно же, всегда будет к себе манить.

Писать прозаические рассказы Алексей Шевченко начал со школы. Мне тоже посчастливилось в тот период учиться в Балахне. С Алексеем мы были одноклассниками и замечательными друзьями. Помню, как только заканчивались занятия, он непременно брал в руки книгу, а потом открывал заветную тетрадь, в которую по-юношески горячими строчками выливалось всё то, что взволновало его душу. Так рождались его первые литературные наброски.

Нас всегда там окружали замечательные педагоги. В пятом классе, помнится, русский язык и литературу преподавала заслуженный учитель Ирина Ивановна Ошман. Вскоре из-за тяжелой заболевания ее не стало, но добрый

след в жизни Алексея она успела оставить. А через какое-то время эту нишу заняла замечательный преподаватель Лариса Семёновна Малова. Кроме основных занятий она любила проводить литературные вечера, которые, как семена, прорастали в наших ребячьих сердцах любовью к книге, печатному слову. Именно на этих внеклассных встречах Леша впервые поделился своими пробами пера.

Думаю, именно Лариса Семёновна вдохнула ему веру в собственные силы. Корректно делала нужные замечания, а главное, подсказала, в каком направлении двигаться, совершенствоваться и оттачивать свое мастерство. Для молодого автора это стало настоящей школой и благословением.

Вскоре в интернате появилась своя стенгазета, где публиковались первые стихи и рассказы Алексея.

И вот, спустя столько лет, состоялся этот удивительный вечер поэзии. Друзья и близкие как в родном Лепеле, так и в Балахне поздравляли Алексея. В ходе встречи он рассказал о том, что дало толчок к писательству, прочитал отрывки из своих стихов и рассказов. Зрители по обе стороны телемоста обсуждали услышанное, задавали интересующие, подчас неожиданные вопросы. В уютной библиотеке белорусского

городка присутствовали и родители Алексея – Валентина Егоровна и Фёдор Леонидович. Он был настоящим героем дня!

«Я радуюсь тому, что я живу, могу дышать, любить и быть любимым...» - эти слова стали эпиграфом той встречи. Звучало много стихов, на смену которым приходили нежные переборы струн гитары и романтический плач скрипки. Даша Голубкова исполняла испанские песни.

Наши земляки тоже активно участвовали в этом мероприятии посредством телемоста. Ребята передавали свои приветствия, делились новостями. А на душу автора в этот момент ложился строк, посвященный давней дружбе. И как к стати на импровизированной сцене в это время появляется Денис Облаушко с известной песней Владимира Высоцкого «Если друг оказался вдруг...». Можно представить себе, как радостно было на душе Алексея от того, что в такой важный момент его жизни технические возможности позволили воочию присутствовать среди слушателей и старым добрым друзьям из Балахны.

Мы искренне желаем молодому прозаику Алексею Шевченко больших успехов на литературном поприще.

Александр КУЧЕРЯВЫЙ

√ Ура – каникулы!

Когда едешь в Богородск

Перед вами открывается живописный вид левитановской природы. Вдоль дороги деревья напоминают колонны и будто приветствуют вас до самого города. Лучи солнца проникают в чащи, и от этого всё становится ярким, живым. Каждый куст, каждое дерево окутано «солнечным покрывалом» света, и от этого на душе становится приятно. Оживлённые силуэты деревьев дополняют разбросанные на взгорках деревушки, которые часто встречаются на пути...

Ранним утром город только пробуждается, тихие улочки пустыньны, и ветерок свободно гуляет по переулкам. Такой вид завораживает и распахивает дверь вашей фантазии. На мой взгляд, Богородск – один из тех населённых пунктов, который обязательно стоит посетить. Вас встретят приветливые горожане и дух старых времён. Но знаете, можно написать много красивых слов, рассказать всё в мельчайших подробностях, но лучше, как говорится, один раз увидеть, чем сто раз услышать. Хотя не могу не поделиться своими впечатлениями от увиденного.

Первое, на что обращаешь внимание, – это улицы города. Вы спросите, разве не все они одинаковые? Ошибаетесь. Самое интересное, что переулочки сохранили черты былых времён.

Большинство домов остались старой застройки, а это в наше время большая редкость. Особенно это заметно на главной улице города – ул. Ленина, которая застроена старинными одно-двух-трёхэтажными домами. А они, в свою очередь, соединены между собой воротами. Возле домов и по всему городу много клумб с красивыми цветами. Согласитесь, это большое преимущество, если сравнивать с серой массой наших городских пространных. Всё кажется интересным, живым. Ещё одно преимущество этого маленького городка в том, что горожане, в основном, пользуются таким средством передвижения, как велосипед. Это удобный и экологичный вид транспорта, от которого нет ущерба для природы.

Как туристу мне было интересно узнать, чем славен этот город. И я решила спросить прохожих. Одни мне говорили, что Богородск является городом кожевников. Другие отвечали, что славы гончарными промыслами и своей удивительной историей. На выставке в музее керамики были представлены работы мастеров гончарного искусства из Нижнего Новгорода, Ярославля, Вологды, Пскова, Саратова, Дагестана, Одинцова, Богородска. Их уникальность, неповторимость привлекает внимание посетителей. Вот, например, казалось бы



обыкновенный подсвечник. Что в нем особенного? А вот что: они все разных форм и цветов. Их уникальность состоит в том, что нет одинаковых или похожих. А связывает их лишь предназначение. Горшочки, плошки – кажется, обыденные вещи быта, но цветовая гамма и разнообразие работ делает эти вещи более украшением, нежели предметом использования. А такие безделушки, например, как небольшие статуэтки, удивляют своими причудливыми формами. Разнообразие экспонатов кажется безграничным. И ещё заметила, что из представленных работ очень много мастеров из Нижнего Новгорода.

Пожалуй, перечислить все достоинства Богородска в маленькой заметке невозможно. Лучше посетить его, чем гадать, что же ещё в нём такого интересного. И пока каникулы продолжают, смело путешествуйте по родному краю. Уверена, это очень вам понравится.

Нелли МАЖАЕВА,
школа № 66, 11-й класс

От души о душе!

В твоей жизни возникли проблемы, боль, страх, одиночество и отчаяние? Тебя мучают вопросы о смысле жизни? Ты ощущаешь недостаток любви, тепла и понимания? А возможно, ты переживаешь ссору с родителями, другом или со своей второй половинкой? И, самое страшное, тебе не с кем поделиться своими переживаниями? Не с кем обсудить варианты решения проблем? Пиши нам обо всем, что не дает тебе быть счастливым! Не комплексуй, вместе мы решим все твои проблемы!



На вопросы отвечает врач-психотерапевт Екатерина Мисевич

Уважаемый доктор! После родов я поправилась на 7 кг. Сынок подрос, и мы решили поехать всей семьей на море. Я хочу выглядеть привлекательной и отдохнуть, но стесняюсь изменившегося силуэта. Села на диету, неделю соблюдаю, но боюсь, что потом могу «сорваться». Как заставить себя похудеть?

Ирина, 30 лет

Психотерапевты, сопровождающие человека в программах коррекции веса, знают, что важная часть работы – научить клиента распознавать: чего он хочет на самом деле, когда уверен, что хочет есть. Но для того, чтобы решиться на изменения, можно начать мотивировать себя и самостоятельно. Например, так. Ощутив голод, идите, Ирина... в магазин одежды. Найдите платье, которое вам очень хочется купить. Пусть оно будет чуть дороже, чем ваша обычная одежда. И купите. Купите это платье! И пусть это будет платье того размера, до которого вам хочется похудеть. Дома вывесите платье на видное место. Желание надеть обновку будет помогать вам выбирать правильные продукты и спорт вместо газировки и телевизора. Говорите себе: «Это платье сшито на меня. Я буду такой красивой, когда пойду в нем на праздник (в театр, в путешествие)! Осталось убрать всего несколько килограммов!»

Боюсь ходить один по подземному переходу рядом с домом. После операции одна нога стала короче на несколько сантиметров – это заметно. И однажды в этом переходе у меня отняли телефон. Я боюсь повторения ситуации. Вдруг меня опять изобьют эти хищники и я останусь лежать без помощи? А все будут проходить мимо и смеяться.

Кирилл, 27 лет

Кирилл, выходя на улицу, держите в голове дело, ради которого вам стоит преодолеть неприятный переход. Сначала пусть это будет очень привлекательное дело – новое кино, встреча с другом, долгожданная покупка. Справившись с заданием, обязательно наградите себя за победу. Помните, что хулиганы, прежде чем отнимать кошелек или телефон, пытаются превратить человека в «жертву». К тому, кто ведет себя уверенно, не пристаю. Так, что сначала вас попытаются спровоцировать на ответ. «Хищники» ждут, пока вы ощутите страх. Не вступайте в разговор. Даже если вам бросают в спину оскорбления, не останавливайтесь и молча уйдите спокойными уверенным шагом. Если же вас догоняют, то это – сигнал о возможном нападении. Тогда кричите как можно громче слово «Пожар!» и убегайте. Агрессоры боятся лишнего свидетеля. Есть байка, что когда Жан-Клод Ван Дамма спросили, как он побеждает в уличных драках, актер ответил: «Я быстро бегаю». Если вам нужна помощь в совладании со своим страхом, попросите ее у приятеля или взрослого соседа. Врач-психотерапевт также поможет вам закрепить навыки уверенного поведения.

Меня критикует начальник отдела. Мы почти ровесники, но я пришел в коллектив позже, да еще и вынужден ему во всем подчиняться. Мне трудно воспринимать его замечания, кажется, что он придирается. Как не потерять работу?

Михаил, 25 лет

Михаил, если вы готовы остаться в этом коллективе, то попытайтесь настроиться на деловое восприятие критики. Говорите себе примерно так:

1. Нет бесполования критики. Критика дает повод для совершенствования в профессии. Рождает новые идеи. Дает возможность обратиться за советом к коллегам.

2. Всякое замалчивание вредно. Открытый конфликт получает шанс быстрее разрешиться. В конфликте могут быть прояснены мотивы критики. Замечание со стороны бережет от серьезных неприятностей – позволяет обнаружить то, чего я сам мог бы и не увидеть.

3. Критикуют – значит, верят в возможность изменения. Нет критики – повод задуматься, а замечают ли меня здесь?

4. Самая ценная критика – та, которая отмечает недостатки в безупречном на первый взгляд деле. Виртуозное овладение работой с критическими замечаниями – исправление недостатков сразу же после их обнаружения. Деловая реакция на замечание предполагает конкретные меры для устранения неполадок и четкие сроки.

Я поступила в колледж и жду 1 сентября, чтобы учиться делу, которому хочу посвятить жизнь. Но я боюсь отвечать у доски при всех. В школе надо мной сначала смеялись, а в последнее время перестали вызывать и давали только письменные задания. На письменных экзаменах у меня очень хорошие оценки. Как не опозориться перед новыми одноклассниками?

Светлана, 17 лет

Светлана, страх выступлений встречается очень часто. Даже у тех, кому приходится говорить перед незнакомой аудиторией несколько раз в месяц. Есть версия, что эта фобия – наследие предков. В древности выделить себя из общины, которая вместе защищается от хищников и добывает пищу означало остаться один на один с опасностями. Еще психотерапевты ищут причины страха выступлений в отношениях человека с матерью в первые месяцы жизни. Если мать в ответ на громкий крик младенца высказывала раздражение, игнорировала сигнал или отвергала ребенка: «Не кричи так! На нас все смотрят! Отдай тебя!», то тело могло создать мышечные зажимы. И тогда, повзрослев, такой ребенок, оказываясь в центре внимания, теряет голос или становится «каменным». Справиться со страхом можно разными техниками. Первая – разрешить себе дышать. Почувствовав страх или скованность, делайте глубокий вдох 6 секунд, выдох – 6 секунд. Через несколько минут вы почувствуете ослабление волевого контроля. Вторая техника – сочинить для себя – любимого – песню. Да, да, выступление – это праздник! Я очень люблю выступать! Выберите вдохновляющие слова и бодрую мелодию. Пока идете к доске, напевайте про себя. А повернувшись лицом к аудитории, выберите доброжелательного слушателя и говорите только ему. Вы же готовы! Расскажите собеседнику, что вас заинтересовало в теме. Всегда добавляйте что-то от себя, даже если рассказываете про флору и фауну неизвестного полуострова. Можете сказать аудитории, что вы мечтаете побывать в этом незнакомом месте.