

# ПРИВЕТ

№2 (84), май 2020



*Газета-антистресс!*

Юношеская газета  
МБУ ДО ШИ г. Королёва

**В Королёве живут  
не только учёные  
и инженеры ракетостроения,  
но и талантливые писатели  
и поэты!  
рассказываем о  
литературной премии  
им. Сергея Дурьлина  
и её лауреатах**

**Летние каникулы с пользой:  
читаем роман Артура Хейли  
«Вечерние новости»,  
смотрим четыре версии спектакля  
по четырём пьесам Антона Чехова  
и становимся успешными,  
правильно поставив цели**

**Что скрывается за улыбкой:  
как увидеть признаки  
скрытой депрессии  
и вовремя помочь близкому**

Сценарист и многодетная мама  
Кристина Кобзева:  
**«На помощь  
государства  
никогда не  
рассчитывала.  
Многодетность —  
это независимая  
жизненная  
позиция»**

*На обложке: Портрет С.Н. Дурьлина кисти М.В. Нестерова «Тяжелые думы» (1926)*

# Выпуск новостей — не Чаша Грааля

**Как молодому журналисту, мне надо много учиться. Чтобы глубже погрузиться в журналистику, узнать её с других сторон, я решила ближе рассмотреть тележурналистику. Руководством к действию стала книга Артура Хейли «Вечерние новости». Канадский прозаик британского происхождения стал известным во всем мире благодаря изобретению производственного романа.**

Произведения Хейли — своеобразная разновидность романтики в профессионально-производственной сфере. В центре повествования находится герой, который решает определенные задачи на фоне какого-то рабочего процесса. Читатель узнаёт не только о его личных, но и деловых отношениях.

Запись новостей на кассеты и просмотр их по видеомagneтофону, монтаж на бобинах ушли в прошлое: цифровое телевидение всё вытеснило, что добавляет происходящему особого колорита.

Профессиональная лексика в романах Хейли создаёт у читателя «эффект присутствия», позволяет полностью погрузиться в ту область, о которой пишет автор.

В начале романа Артур Хейли выразил благодарность многочисленным друзьям в средствах массовой информации, которые поведали ему то, что неизвестно широкой публике, и помогли более тщательно

осуществить «вживление в материал».

Читателя с первых страниц буквально «бросает» в события, происходящие на внутренней кухне телестанции, скрытой от глаз зрителей, с её интригами и закулисными играми. У всех работников телеканала есть свои личные предпочтения, цели и мечты, желание получить продвижение по службе. Сообщение о горящем самолете в Далласком аэропорту приводит к действию крупный, слаженно работающий механизм по производству новостей.

Автор сразу раскрывает своих героев, профессионализм каждого из которых пригодится в последующих эпизодах. Команда снимает репортаж, а автор указывает на дилемму, что же для этих людей важнее: чувства и сопереживания или новости, которые важно оперативно и с холодной головой донести до населения. Как выяснится позже, герои Хейли могут испытывать настоящие эмоции. Тон их будет сменяться от невероятного счастья до сильнейшего страха и ужаса от происходящего.

А дальше — террористы, расследования, сомне-

ния: можно ли использовать информационное оружие против тысяч людей ради спасения жизни трёх? Как поступить, если у тебя есть эксклюзивная информация, но при её публикации рискует быть сорванной спасательная операция? Могут ли журналистов заботить финансовые вопросы?

Стоит отметить, что эта книга — детектив и драма в одном лице. Политика, бизнес и военные действия здесь стоят в одном ряду с семейными драмами и любовью. Одна основная сюжетная линия переплетается с драматическими включениями из воспоминаний и жизненных перипетий главных героев.

Если детальнее говорить о сюжете, то можно отметить скачки, которые переносят читателя из одной ситуации в другую и обратно. В книге их явно больше, чем нужно. Это легко можно увидеть, если прочитать книгу, а после попытаться ответить на один вопрос: что, если бы это было два разных произведения? Совместив две модели, автор хотел получить нечто воистину уникальное. И у него, несомненно, вышло, только

порой вместо плавных переходов можно увидеть обрывчатую смену планов.

Уникальность произведения состоит и в том, какая работа была над ним произведена. Сбор данных занимал всё свободное время писателя. Создавая черновик, Хейли, которому тогда было уже 66 лет, прошёл в Англии специальный курс противодействия терроризму: он выступал в роли заложника, ел змей на уроках выживания. Его волновала историческая точность в передаче гражданской войны в Перу. Язык, на котором разговаривали террористы — испанский. Каждое слово, наскоро брошенное захватчиками на родном языке, всецело даёт прочувствовать атмосферу, в которой находятся герои.

«Вечерние новости» имеют возрастное ограничение — 16 лет. По всей видимости, из-за наличия описания сцен жестокого обращения с пленниками, после которых ещё долго не можешь прийти в себя. Но обязательна для прочтения тем, кто хочет увидеть манипулятивную машину передачи информации, как отмечал автор.

И пускай «Вечерние новости» не венец творения Артура Хейли. Это роман состояния, где все герои вовлечены в творимое зло. Только никто не заставляет их принимать участие в нём, всегда есть способ покинуть службу новостей.

Правда, дорогой ценой.

**Лиза Максимова**



Иллюстрация: litres.ru



# Наука — двигатель прогресса, искусство вся его душа

**К**ультура — великий учитель того, как следует жить. Так говорил академик Дмитрий Лихачев. У города Королёва есть богатая культурная история, особенно в области литературы. Здесь жили и творили Марина Цветаева, Самуил Маршак, Борис Заходер и Сергей Дурылин. Именем последнего назван городской литературный конкурс.

Имя деятеля русской культуры, литератора, педагога, театрального критика, философа и просветителя Сергея Николаевича Дурылина в Королёве помнят и чтят. В прошлом году в городе провели уже десятый конкурс на соискание литературной премии имени С. Н. Дурылина, который в этот раз посвятили 90-летию Московской области.

Впервые состязание на соискание литературной премии состоялось в 2007 году. Оно нацелено на большую аудиторию и включает номинации в самых различных жанрах. Прислать работу может каждый. Есть награды как для новичков, так и для опытных авторов и профессионалов. В 2019 году в конкурсе приняли участие 92 человека, 28 из них стали победителями. Работы на конкурс представили не только жители Королёва, но и других городов Подмосковья, а также Москвы, Санкт-Петербурга, Архангельской и Владимирской областей. Оценивали участников литераторы



Фото: Алёна Первухина

Елена Величко, Наталия Абашина, Владимир Груздев, Вячеслав Дворников, Маргарита Крылова, председатель — Сергей Белов.

8 февраля лауреаты премии встретились в Центральной городской библиотеке, чтобы поделиться опытом и рассказать о творчестве. Сначала посмотрели фильм о Сергее Дурылине «Летописец 20-го века». Несколько стихотворений прочитал Сергей Александрович Белов, на строки которого написано 500 песен и романсов. Своей музыкой встречу скрасил клуб авторской песни «ЛомБард»: с песнями под гитару выступили Анастасия Богданова и Екатерина Быкова. Также спела несколько своих песен Татьяна Цыганкова — композитор и певица.

Один из членов жюри, детский поэт Владимир

Груздев, рассказал о тенденциях и проблемах литературной премии имени С. Н. Дурылина:

«Участников с каждым годом всё больше. Конкурс уже даже не городской, а, можно сказать, общероссийский. Мы, безусловно, этому рады, несмотря на возникающие трудности с оценкой работ. Непросто за две недели просмотреть больше девяноста работ, оценить их, а затем ещё и прийти к общему знаменателю. Часто ведутся жаркие споры между членами жюри насчёт итоговых результатов.

Есть, к сожалению, одна проблема. Раньше конкурс был ежегодным, а сейчас проходит раз в два года. Это связано с уменьшением финансирования. В Мытищах оказывают огромную помощь литературным, художественным объединени-

ям и в целом творчеству. У нас тоже есть поддержка, но хотелось бы, чтобы больше внимания уделялось культуре. Как думаете, почему наш город достиг таких успехов в науке? Культура и искусство оказали огромное влияние на развитие нашего города. Ещё Сергей Павлович Королёв прекрасно понимал, что человек, занятый техническим трудом и увлечённый культурой, будет творчески подходить к исполнению своих задач».

Если вам интересно, почему литературную премию назвали именно в честь Сергея Николаевича Дурылина, посетите дом-музей Дурылина в Болшево, как советуют организаторы и участники конкурса. Вы узнаете много нового о жизни этого удивительного человека.

**Ксения Кетова  
Алексей Царьков**

## Воспитание детей — важная задача

**Поколение, которое подрастает сейчас — это будущие взрослые. Детские произведения очень значимы. Через них ребята учатся, развиваются, познают себя и мир. Поэтому одна из номинаций литературной премии им. Сергея Дурылина посвящена стихам и прозе для детей.**

Зинаида Анатольевна Кокорина — успешный детский писатель из Королёва. Она стала лауреатом конкурса имени Дурылина благодаря своему произведению «Пернатая азбука». Это букварь, в котором всем тридцати трём буквам алфавита соответствуют разные птицы. Каждая страничка сопровождается иллюстрациями и описаниями птиц в стихотворной форме.

— Что Вас вдохновило писать именно для детей?

— Писать для детей меня вдохновили, в первую очередь, внуки. Моему старшему внуку 25 лет, он уже закончил институт. И ещё у меня четверо внуков. Я начала писать в 1996 году. Тогда жила в Волгограде и печаталась в газете «Прихоперь» и «Вечерний Волгоград». Главный редактор сказал: «Зинаида Анатольевна, у вас такие лёгкие стихи, может быть, вы нам детскую рубрику откроете и попробуете там печататься?». С тех пор я начала печататься в этой рубрике. У меня до сих пор сохранились газеты, вырезки из этих статей. В 2000 году я переехала в Королёв и начала издавать свои работы. У меня, конечно, есть и взрослая лирика и проза, и

проза для детей. Мне нравится писать. Я провожу очень много утренников для детей в Королёве, в Московском салоне литераторов, в Московских школах. Хочется дарить детям книги, чтобы у них что-то осталось. Они их с удовольствием читают. Для детей хорошо писать, интересно.

— Какие авторы вас вдохновляют?

— Мне нравятся Паустовский, Бродский, Есенин, — наши авторы, которые пишут о Родине. Но вдохновение черпаю у детских авторов. Читаешь и черпаешь оттуда вдохновение, и хочется писать для детей всё время. Прежде всего это Чуковский. Из современных авторов нравится Усачёв. Любимых зарубежных авторов нет.

— Почему именно пернатая азбука? Почему вы выбрали своими героями птиц?

— Всякие у нас уже есть азбуки. И просто азбуки, и про машинки, и «лесные», а я решила написать про птиц. Ведь это что-то своё, своеобразное, необычное.

— Когда вы начали писать? Знали ли вы с самого детства, что однажды станете писателем?

— Я начала писать во втором классе. У нас в городе проходит много творческих вечеров, и иногда, когда я открываю вечер, я читаю первое моё стихотворение, которое я написала во втором классе. До сих пор его помню: «Казахстан мой, Казахстан, мой любимый Казахстан». В седьмом классе я написала ко дню седьмого ноября большое стихотворение, получила за него пятёрку. Потом институт, статьи, газеты. Это, наверное, уже не назовёшь хобби. Была какая-то тяга, желание писать. Я окончила медицинское училище, а потом юридический институт. Если бы жизнь позволила, наверное, стоило бы идти в литературу. Чувствую, что это не просто увлечение, а моё призвание.

В Зинаиде чувствуется большое тепло и любовь к детям. После интервью она подарила нам, корреспондентам «Привета», по одной «Пернатой азбуке». Приятно знать, что у детей есть такие замечательные книжки, а у нашего города — такая талантливая писательница.

Дина Ищенко  
Софья Козырская



Фото: Алёна Первухина



## «...Калина, калина цветет, а калина, калина дурманит...»



Фото: Алёна Перухина

**Татьяна** Викторовна Цыганкова — певица и композитор. На встрече лауреатов премии имени Дурьлина Татьяна смогла поднять настроение аудитории. Спела три очень

позитивные песни, которыми подпевали все зрители. Мы выяснили, откуда она берет такое заразительное жизнелюбие.

— Кто пишет тексты ваших песен?

— Мы работаем в паре с моим супругом Сергеем Александровичем Беловым. Он поэт и руководитель литературного объединения имени Новикова. Я пишу музыку не только на его сти-

хи, но и других королёвских поэтов. На стихи Зинаиды Кокориной у меня есть детские и взрослые песни. Также на стихи Татьяны Алексеевой сегодня прозвучала «Зимняя симфония».

— **Как вы пишете свою музыку?**

— У меня высшее музыкальное образование, я педагог по музыке. 26 лет я проработала музыкальным руководителем в детском саду и детской музыкальной школе. С музыкой у меня связана вся жизнь. Начинала с детских песенок, того требовала работа, а потом познакомились с Сергеем Александровичем, и пошло более взрослое творчество. Я не знаю, как это объяснить: я читаю стихотворения и уже слышу музыку. Она где-то внутри меня сидит и в один момент выходит. Так рождаются песни.

— **В каком жанре вы пишете песни?**

— В основном, как вы заметили, мы создаем песни советского формата, потому что, мне кажется, таких песен сейчас очень мало. Не всегда поймешь, слушая нашу эстраду, о чем эта песня. Мы стараемся писать в советском формате, потому что он доступен всем: и молодежи, и людям старшего поколения.

— **Где найти и послушать ваши песни?**

— У нас есть канал на ютубе. Наберите в поисковике «Поэт-песенник Сергей Белов».

Алиса Ливинцева

# Быстрее, выше, сильнее: Критерии жизненного успеха



Фото: scientificrussia.ru

**Сейчас это уже не столько олимпийский девиз, но и отношение к жизни. Слова «эффективность», «реализация потенциала» перестали быть профессиональными терминами, а перекочевали в každодневную жизнь, работу и быт всех людей. Эффективность вдруг стала «личной».**

Эффективным называют не только исполнение обязанностей, но и вообще поведение. В реальности это понятие означает как сегодня успеть больше, чем вчера; как осилить за единицу времени больше работы; и как, наконец, добиться результата «быстрее, выше, сильнее».

**«Если вы чувствуете, что попали в черную дыру, не сдавайтесь. Выход есть»**

Это цитата Стивена Хокинга с его выступления на конференции в Стокгольме о теории, что из черных дыр можно выбраться, но в дру-

гую вселенную, а вернуться в нашу оттуда уже никак не получится.

Я привожу в пример Стивена Хокинга, потому что его жизнь была действительно не из лёгких, но он добился успеха, внес огромный вклад в развитие науки и человечества и стал известным.

Работа по повышению собственной эффективности держится на трёх китах: время, отношения с людьми и успешные способы справляться со стрессом. Как мы знаем на собственном опыте, время бывает продуктивным и непродуктивным, запланированным и стихийным.

**«У меня столько дел, которые я хочу сделать. Я ненавижу тратить время впустую».**

Стивен Хокинг был известен своими исследованиями по определению природы времени. И как бы нам того ни хотелось,

время определено невозможно повернуть вспять. Это самый ценный ресурс, который находится в наших руках, поэтому мы должны использовать его с умом.

Приоритетом номер один в такой составляющей успеха как коммуникация является расширение границ сознания. Что это значит? Прекратить автоматически и безосновательно защищать свои представления о правильном и неправильном, из-за чего блокируется доступ к новым идеям. Не переоценивать значимость и нерушимость понятий, ценностей, убеждений, идеалов, средств защиты, действий, целей. Осознать и реорганизовать истинные потребности и мотивы. Довериться интуиции. Научиться признавать и исправлять ошибки, понять, что они приносят ценные уроки. Научиться слушать, не делая заранее выводов и не вынося суждений типа «это хорошо», «это плохо». Внимательнее относиться к тому, что вы отстаиваете.

**Интеллект — «это способность адаптироваться к изменениям».**

Профессор Хокинг часто рассуждал, что современные технологии способны преобразить жизнь каждого, и идеи, которые они несут в себе, могут привести нас к великим открытиям. Мы слышали его голос через речевой синтезатор, а компьютерные технологии и интернет помогли профессору в исследованиях.

В упомянутой выше формуле эффективности время и стресс накрепко связаны между собой. Очень часто источником стресса как раз является то, что человек ничего не успевает и ему кажется, что у него просто не хватает времени.

Постановка целей — единственный способ придать вашей жизни четкое направление и обеспечить разумное и правильное вложение каждой секунды из 168 часов, имеющихся в вашем распоряжении.



## Итак, план. Ставим цели по принципу SMART:

1. Определите, какие идеи и инструменты для вас актуальны, подходят вам с учётом ваших ценностей и характера. Остальное отложите «на потом».
  2. Напишите четкий план действий, упражнений, экспериментов.
  3. К каждому пункту плана найдите измеритель: как я узнаю, что преуспел, насколько преуспел, определите для себя примерный срок.
  4. Включите самоконтроль и отслеживайте выполнение плана. Помните о мотивации. Поощряйте себя за достигнутое.
  5. Подведите итоги: если все из первоначально намеченного достигнуто, вернитесь к тому, что вы отложили «на потом».
  6. Повторите весь цикл.
- В итоге: всё в ваших руках.  
Интересуйтесь, развивайтесь, распределяйте время и идите всегда вперёд.

Софья Козырская

S <i>Specific</i> КОНКРЕТНЫМИ	M <i>Measurable</i> ИЗМЕРИМЫМИ	A <i>Attainable</i> ДОСТИЖИМЫМИ	R <i>Relevant</i> РЕЛЕВАНТНЫМИ	T <i>Timebound</i> ОГРАНИЧЕННЫМИ ВО ВРЕМЕНИ
				
Сформулированы конкретно, точно и понятно	Поддаются количественному определению - с указанием критериев, позволяющих определить степень их достижения	Выполнимы, но требуют приложения усилий	Поддерживают цели подразделения, внося вклад в достижение глобальных стратегических целей компании	С указанием точных сроков исполнения

*Иллюстрация: Дневник Начинающего Начинателя на Яндексе Дзен*

## Как осуществить мечту: флэшка снов

**Сейчас я попрошу вас представить страшную вещь. Представьте, будто у вас нет ног или рук. Вы никогда не катались на велосипеде или в жизни не держали кисть.**

Ужасно, да? Вашей главной мечтой будет простая для обычного человека вещь. «Я хочу играть в футбол и кататься на роликах» — сказал бы человек без ног. «Я хочу нарисовать пейзаж и сыграть на гитаре» — сказал бы тот,

кого не наградила судьба руками. И ведь эти мечты можно осуществить.

Флэшка снов — это моя идея, а моего друга. Но я хочу вам о ней рассказать.

1. Человека погружают в сон гипнотерапией. Гипнотерапевт внушает определённую глубину сна.

2. Учёные на протяжении сна фиксируют импульсы в головном мозге. За регулировку сновидений отвечает гипоталамус.

Но бывают ведь и осознанные сны?

Да, но, к сожалению, не все умеют или имеют возможность управлять ими. Есть даже техники по управлению снами. Но это сложно. И не всегда осознанный сон приносит желаемый результат.

3. После анализа импульсов и алгоритмов учёные понимают, какие именно импульсы отвечают за определённый сон, и удаляют всё лишнее.

4. Дальше учёные сохраняются «скрипт сна» — сценарий с визуализацией.

5. «Скрипт сна» загружают в сеть для общего пользования. С помощью определённых приборов, возможно, даже телефона, любой пользователь может погрузиться в этот сон.

Итог этой идеи:

Я начала со страшной ситуации. Но если проработать идею, то человек без ног сможет каждую ночь играть в футбол. А человек без рук играть на фортепиано. Ведь, как известно, сны бывают со звуком и красками.

Алиса Ливинцева

# Деньги не главное

**Мы всё чаще стали слышать о низкой рождаемости в России. Государство призывает молодые пары совершить серьёзный шаг и взять на себя большую ответственность — становиться родителями. Однако средств, которые предоставляет государство, недостаточно для нормальной жизни большой семьи, и они не всегда доступны.**

Многодетным семьям государство предоставляет льготы и пособия. Но если раньше это считалось обычным явлением, то сейчас наличие более двух детей в семье вызывает удивление. Давайте попробуем разобраться, почему это так и как справляются родители-герои.

Основная проблема многодетных семей — материальный вопрос. Нынешнее законодательство предусматривает массу льгот для многодетных семей. Однако на практике добиться реальных льгот непросто. По статистике юридическая консультация по этому вопросу требуется 53% опрошенных. Остальные же не хотят тратить на это нервы и время.

Несмотря на все трудности, многодетные семьи есть. Как они справляются и что об этом думают, мне удалось узнать у Кристины Кобзевой, известного сценариста, автора множества стихов, текстов песен и сценариев фильмов.

**— Вы — многодетная мама. Как вы решились на этот шаг?**



*Кристина Кобзева  
Фото: kino-teatr.ru*

— У моей прабабушки было 11 детей. У мамы нас четверо. У бабушки из-за того, что её век выпал на военные и послевоенные годы, всего двое. Я много детей хотела всегда, по-другому свою жизнь не мыслила. Ответственность меня не пугала, как верующий человек, всегда уповала на помощь Бога. Больше меня пугала перспектива растить всего одного ребёнка, так как не понаслышке знаю, какие личностные и психологические проблемы возникают у детишек-одиночек.

**— Как обойтись без помощи государства?**

— На помощь государства никогда не рассчитывала. Многодетность — это независимая жизненная позиция. Кстати, состоятельные люди чаще всего многодетны. У нас есть льготный проезд в транспорте и льготы по оплате жилищных услуг, выделяют каждый год незначительную сумму на школьную форму. Путёвки бесплатные в лагеря не дают — для этого нужно доказать статус малоимущей семьи, а у меня на это нет времени. Больше церковь

помогает, чем государство, если честно. И деньги собирают всем приходом, и вещи, и продукты. Так что не жалуемся. Хоть и непросто бывает.

**— Почему многие и не используют обещанные средства помощи?**

— Нет ни сил, ни времени. А ещё для этого нужен соответствующий характер.

**— За счёт чего можно повысить рождаемость в нашей стране?**

— Я так понимаю, что государство делает всё возможное. Самое главное — больше пропаганды о радости материнства. Посмотрите фильм по моему сценарию «Я счастливая» о многодетной маме.

Пока в нашей стране условия для многодетных семей не самые благоприятные. Почему на этот шаг всё-таки решаются? Всё просто, люди следуют своей мечте.

В реальной жизни не всегда всё бывает сказочно, и, если вы решились на такой шаг, как несколько детей, помните мудрость — деньги не главное.

**Анастасия Скуратова**





# Четыре Чехова четыре раза

**Экскурсии в школе**  
*бывают скучными: монотонные и утомительные рассказы, которые тебя совершенно не интересуют и отбивают охоту куда-то ездить. Но не спешите разочаровываться! Недавно я почувствовала на себе, что всё зависит от места и компании.*

Мы командой «Привета» поехали в Московский Новый драматический театр сразу на два спектакля: «Чехов. Версия вторая. Сюжет для небольшого рассказа» и «Чехов. Версия третья. Люди, львы, орлы и куропатки». В основу спектаклей легли четыре пьесы: «Чайка», «Дядя Ваня», «Три сестры» и «Вишневый сад». Всего в этом проекте четыре спектакля, четыре версии. В каждой показаны отдельные сцены пьес, которые объединяет общая тема. Какая? Об этом и предстоит задуматься зрителям.

Первое, что я заметила — умело поставленное освещение. Никогда не думала, что свет может играть такую большую роль. Он передавал настроение: таинственные тени, заставляющие чувствовать напряжение, или яркий рассеянный свет хорошего дня. Освещение отображало время года: холодное белое, вызывающее лёгкий мороз по коже, или тёплое, словно солнечные лучи. Без такого света атмосфера помещений была бы не той — наполненная светом просторная комната или небольшая комнатенка, тускло освещённая оранжевым светом лампы. Игра теней на стенах, тень от храма, танцующие силуэты также



придали спектаклю выразительности.

Декорации отражали стиль того времени. Их было немного, они все были уместны и не перегружали картину. В переходе между разными сценами одни актёры уходили, забирая ненужные декорации, а другие



Фото: newteatr.ru

выходили на сцену, ставя новые. Они шли друг за другом плавно и степенно, их лица были спокойны, свет и музыка придавали драматизма, и это выглядело очень красиво.

На восприятие спектакля влияли звуковые эффекты.



Музыка была не слишком громкой, чтобы не заглушать актёров, но её было хорошо слышно. Она создавала необходимый эмоциональный настрой. Звуки окружающей среды и быта, такие как уха-ные совы или звон тарелок, ещё больше погружали в мир произведений.



Игра актёров была просто потрясающей! Выразительная мимика даёт понять, насколько сильно актёры вживались в роль. Было всё: и слёзы, и смех, и любовь. И всё это я смогла прочувствовать на себе. Я совершенно забыла, что нахожусь в теа-

тре, казалось, что я смотрю на чью-то реальную жизнь. Манеры речи и жестикуляция помогли передать характер героев. Даже когда в центре внимания оказывался какой-то определённый персонаж, все остальные находящиеся на сцене не замирали, а продолжали играть и поэтому выглядели живыми и настоящими.

Было сложно понять тему каждого спектакля и проекта в целом. Но это повод задуматься. Если вы обладаете усидчивостью и любите поразмышлять, то знакомство с любой версией спектакля «Чехов. Проект» в Московском Новом драматическом театре будет как нельзя кстати.



А пока из-за каранти-на все театры закрыты, вы можете зайти в группу Московского Нового драматического театра ВКонтакте, где раз в неделю проходят прямые эфиры с актёрами и режиссёрами.

Дина Ищенко

# Снаружи улыбка, внутри пустота

**Сейчас будет разговор, который выворачивает наизнанку. Ты должен признаться во всем и понять себя.**

Разговор пойдет о здоровье. О нашем ментальном, психологическом здоровье. Я затрагиваю эту тему незря. В канун экзаменов все мои друзья стали пить успокоительные. Многие замыкаются в себе. Или делают более страшные вещи.

Это может свидетельствовать о скрытой депрессии. Это важная тема. Вы сами можете и не подозревать, что происходит с вашим другом. А ведь такие психические проблемы могут привести к страшным последствиям.

Как вовремя понять, что вашему другу нужна по-



Фото: Sydney Sims на unsplash.com

мощь? Обратите внимание на следующие признаки:

## Философствование

Часто люди в депрессивном состоянии могут говорить метафорично и абстрактно. Они начинают копаться в себе, и из-за этого погружаются в мир фантазий больше, чем обычно.

## Отговорки

Люди с депрессией находят отговорки, чтобы не тревожить окружающих своим эмоциональным состоянием. Вместо «последние два дня со мной происходят странные вещи», они скажут «со мной так всегда».

## Отсутствие точки зрения

Человек с депрессией перестает анализировать ситуацию и отстаивать свое мнение. Ему проще согласиться и уйти. У него просто нет сил спорить.

## Навязчивые мысли

Во время депрессии человек крутит в голове одну и ту же мысль. И, как правило, нехорошую.

## Неопрятный внешний вид

Люди с депрессией, особенно девушки, часто не уделяют времени уходу за собой. На него просто не остается сил.

Пожалуйста, будьте внимательны к себе и своим близким!

Алиса Ливинцева



Фото: Dan Meyers на unsplash.com

«Привет!» — газета муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа Королёв «Школа искусств»

Адрес редакции: г. о. Королёв, мкр. Юбилейный, ул. Лесная, д. 12, пом. XVI

Главный редактор А. Д. Первухина, ответственный за выпуск А. Д. Первухина, технический редактор А. Д. Первухина

Контактный телефон: 8(498) 505-49-14