

Ну, давай, чудо, я буду ждать тебя!

Звонкий смех, обворожительный аромат мандаринок и хвои, самые вкусные вкусности в холодильнике и на столе, разноцветный сияющий дом – это все о том, чего мы так долго ждали. Я думаю, дорогой читатель, ты уже целый месяц (а может быть, и больше) слышишь, как в город, в каждый дом, в каждое сердце пробирается на мягких лапках радостная завораживающая атмосфера того праздника, когда каждый из нас достает из своего гардероба лучшую рубашку или платье, надевает самые сверкающие сережки или часы, собирается в кругу тех, с кем хочется быть каждый миг жизни.

Но завораживающая атмосфера наступает только тогда, когда каждый из нас действует: собирает бисер целый год, для того чтобы втайне от мамы сплести ей браслет; откладывает деньги, которые так хотелось потратить на всякие вкусности, чтобы купить лучший подарок для любимых; учит новогодние песни и стихотворения, репетирует самые интересные номера; украшает пространство своего дома (да, да, и гимназии); пишет письма Деду Морозу, даря частичку себя. Именно такое настроение целый месяц создавали наши любимые гимназисты!



Письмо Деду Морозу

Дорогой, милый мой Дедушка Мороз! Пишу тебе я, твоя ярая поклонница. Сколько дней и ночей я думала о тебе, как часто слушала веселое пение соловья, видела, как лето сменяет весну, а осень – лето. Сколько бессонных ночей провела я, думая о том, как смогу попросить тебя о нем – о моем очень желанном, самом лучшем подарке.

Дорогой Дедушка, я заслужила его, правда. Целый год я без усталости трудилась, упорно училась, выполняла все домашние задания, мыла и убирала, стирала и гладила, когда маме нужна была моя помощь. Я старалась не обижать своих друзей, помогать им в трудную минуту, быть рядом с ними, когда им грустно. Я создавала прекрасную атмосферу и веселила родителей, когда они приходили с работы уставшими. А

знаешь, сколько я не сделала того, чего нельзя, когда так хотелось? Я не съела конфеты брата, который прятал их от меня, не ругалась с людьми в автобусе, когда они вставляли мне на ногу, не обижалась на родителей, когда они меня журили. Да, Дедушка, я вовсе не идеальна. Иногда я играю с котом так, как ему не нравится, пользуюсь маминой косметикой, долго гуляю после школы и говорю то, за что мне потом становится очень стыдно. Но я очень люблю своих родных и очень ими дорожу. Мне бесконечно повезло, что они есть у меня (наверное, им тоже повезло, что я есть у них).

Дорогой Дедушка, так подари мне то, чего я так хочу! Ведь о моем желании знаешь только ты! Я буду бесконечно ждать твоего ответа, ведь знаю, ты не сможешь про меня забыть.

Девочка, верящая в чудо

Как не замерзнуть в холода?

Уже наступила зима, а значит, вопрос о том, как не замерзнуть в холода, становится более актуальным, особенно для нас, жителей Сибири. Не все ребята, обучающиеся в нашей гимназии, и преподаватели живут возле школы. Многим приходится добираться на автобусах, трамваях и троллейбусах, долгое время ожидая их на остановке, или же просто идти пешком. А учитывая то, что прошлой зимой температура воздуха опускалась до -38°C и редко поднималась до -20°C , это становится настоящей проблемой. По прогнозу, и в эту зиму нас ожидают достаточно низкие температуры – до -34°C .



Так что все же нужно делать, чтобы это время года только радовало своими пейзажами и дарило нам хорошее настроение, а не огорчало нас простудами и переохлаждениями?

1. Если до необходимого места вам нужно добираться на каком-либо транспортном средстве, то узнайте его расписание и старайтесь выходить так, чтобы не пришлось долго ждать.

2. Поешьте, прежде чем выходить из дома. Еда – это энергия, и большая её часть (до 75 %) пойдёт на обогрев. Кстати, в холодное время года можно съедать в день на 400 калорий больше. Стоит сказать и о том, что овощи – это, конечно, хорошо, но курица, говядина и баранина зимой нужны не меньше. Если продолжать питаться так, будто на дворе лето, можно заработать синдром хронической усталости. Если вы часто мерзнете, переходите на «жаркие» продукты: мясо, рыбу, орехи, картофель, сыр, тыкву, курагу, бананы, виноград. Также не забывайте и о специях: имбирь, корица, карри, перец, тмин и чеснок – именно они согревают почти моментально.

3. Старайтесь не нервничать. Стресс действует на наш организм так же, как мороз. При сильном эмоциональном потрясении кровь отливает от конечностей и «спешит» к мозгу, чтобы человек мог принять верное решение. Когда холод и стресс встречаются, шанс замерзнуть возрастает! Научитесь расслабляться. Подойдет такое упражнение: на короткое

время напрягите все мышцы, а затем резко расслабьте их.

4. Правильно дышите. «Наши легкие могут согревать!» – предположил полвека назад биофизик Карл Тринчер. Его последователи-энтузиасты выяснили: зимой вдыхать нужно медленно и не очень глубоко, это успокаивает нервную систему и позволяет быстрее приспособиться к холоду.

5. Движение – жизнь. Если чувствуете, что начинаете замерзать, энергично двигайтесь. Физическая активность высвобождает тепло. Побегайте, высоко попрыгайте, помашите руками.

6. Чаше заходите в помещения (магазины, кафе), это поможет немного согреться, запастись теплом.

7. Теперь необходимо разобраться с одеждой. Начнем с того, что одежда не греет. Она сохраняет тепло. Поэтому главная задача зимней одежды – максимально исключить потерю теплого воздуха, нагретого вашим телом, а также отводить испаряемую им влагу.

Лучшее решение для холодов – многослойность. Наиболее распространенный принцип зимней экипировки сводится к трехслойной системе. Эта система предполагает использование трех различных типов одежды – базового влагоотводящего слоя, промежуточного утепляющего слоя и верхнего ветро/влагозащитного слоя.

Базовый слой. Одежда из хлопка вовсе не лучший выбор зимой, ведь он очень гигроскопичен. Он впитывает все, что выделяет кожа, и удерживает внутри себя, и вот вы получаете идеальный охлаждающий слой. Вместо хлопка в качестве нижнего слоя надевайте шерстяное или синтетическое нательное белье, которое быстро отводит влагу в верхние слои одежды. В наши дни шерстяное белье – это тонкая и мягкая шерсть мериноса, которую носят даже маленькие дети. А синтетические ткани не менее комфортны в носке, чем хлопок.

Промежуточный слой. На второй слой возлагается задача максимального утепления. Как правило, сейчас для этих целей используются джемперы, изготовленные на основе полых полиэстровых волокон. Благодаря своей структуре они хорошо пропускают влагу наружу, а пушистый материал с изнаночной стороны хорошо удерживает тепло. Также вместо джемпера можно надеть шерстяной свитер.

Верхний слой. Хорошим вариантом будет пуховик и куртка с синтетическим утеплением. Убедитесь, что нагретый вашим телом воздух никуда не теряется, а значит, исключите модели-разлетайки, под которыми гуляет ветер, широкие рукава без манжет.

Закрывайте голую шею – шарф отличное дополнение практически к любому образу. Вашу ценную голову, конечно же, должна греть шапка, закрывающая уши, ваши руки – вязаные перчатки или теплые рукавицы.

Обувь. Чтобы ноги не мерзли, вокруг них должно быть достаточно пространства для сохранения теплого воздуха, нельзя сильно затягивать шнурки, а материал обуви должен хорошо держать тепло. Выбирайте удобную обувь с натуральным мехом. Шерстяные или термоноски будут выступать в качестве утепляющего слоя при условии, что ноге не будет тесно.

И все-таки зима – это сказочное время года. Даже в самые сильные морозы мы находим в ней что-то по-своему прекрасное. Теперь вы знаете, как не замерзнуть. Будьте внимательны к своему организму, берегите себя, не допускайте переохлаждения и обморожения, одевайтесь соответственно погоде, составляйте правильное меню и не болейте!

Как разглядеть за днями след нечёткий?
Хочу приблизить к сердцу этот след...

Роберт Рождественский

Дорогие ветераны, я постараюсь рассказать о том, насколько важно передавать из поколения в поколение правду тех событий, которые оставили неизгладимый след в судьбах многих народов. Конечно же, это Ваш бессмертный подвиг, совершая который, многие из Вас принесли себя в жертву ради нашего светлого будущего.

На протяжении долгих 1418 дней Вы без усталости двигались вперёд, не щадя себя и свои силы; добывали победу своими руками, несмотря ни на что; круглосуточно работали, не смыкая глаз. Вы прошли от Москвы до Берлина, успев рассмотреть в мельчайших подробностях все ужасы фашизма.

В этом году Великой победе исполняется 75 лет. Люди всей страны соберутся вместе, чтобы отметить эту дату; город наполнит масса экспозиций, интерактивных площадок; по телевидению будут греметь военные фильмы, а на улице – играть музыка, заставляющая содрогнуться любую душу. Выйдешь в такой день на улицу, а навстречу – георгиевские ленты, символизирующие боль и потерю, ту славу и счастье, которые добыли Вы. Я думаю, что и маленькие дети, идущие за руку со своими родителями, начинают ощущать, что все в этом мире благодаря Вам.

Может ли что-то передать ту правду, которая была? Мероприятие, книга, фильм? Правда жизни хранится только в Вас.

На одном из форумов, посвященных Великой Отечественной войне, передо мной выступала



та, кто защищала огромную, сильную державу, – маленькая, хрупкая женщина. Она рассказала о том, как ей, плененной, удалось спастись от расстрела. Передо мной стоял человек, снова переживающий все. Искренние слёзы, боль, дрожь голоса я запомню навсегда. Меня до глубины души тронуло ее простое, честное слово.

Я безмерно рада, что в нашей стране есть Вы, дорогие, необходимые нам ветераны. Ведь Вы можете вживую, искренне рассказать нам о своем подвиге – жизни, которую Вы не выбирали, жизни, которая отняла у Вас безгранично много. Самая страшная беда человечества настанет тогда, когда в нашей стране не будет того, кто смог бы поделиться своей историей; когда душа не сможет понять, почему мы каждый год вспоминаем подвиги наших героев, имена которых навсегда останутся в истории государства. Будьте с нами, дорогие ветераны!

Елена Рощупкина

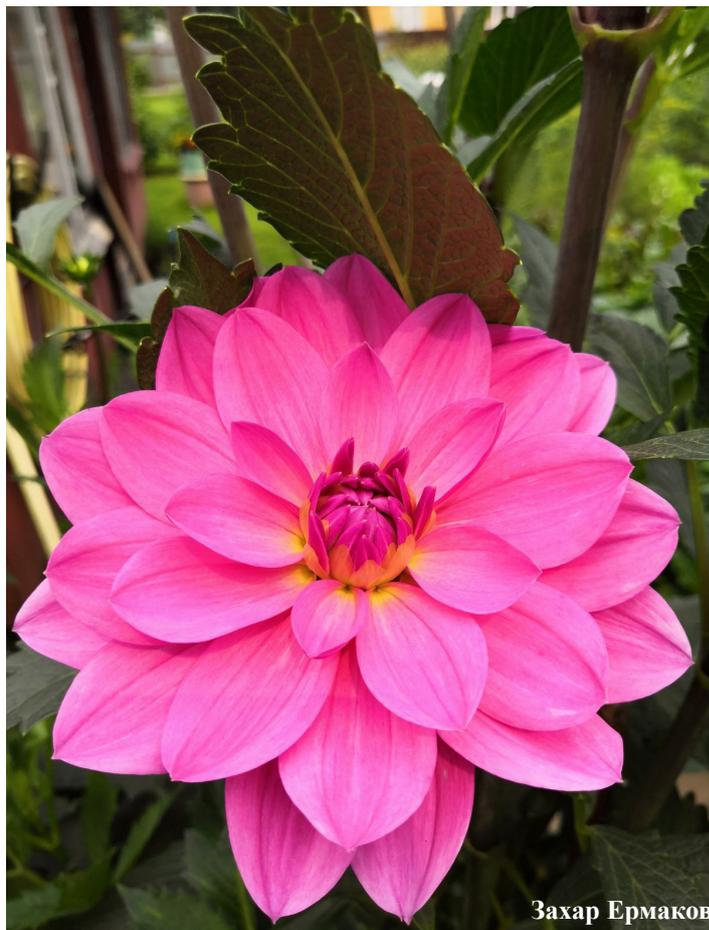
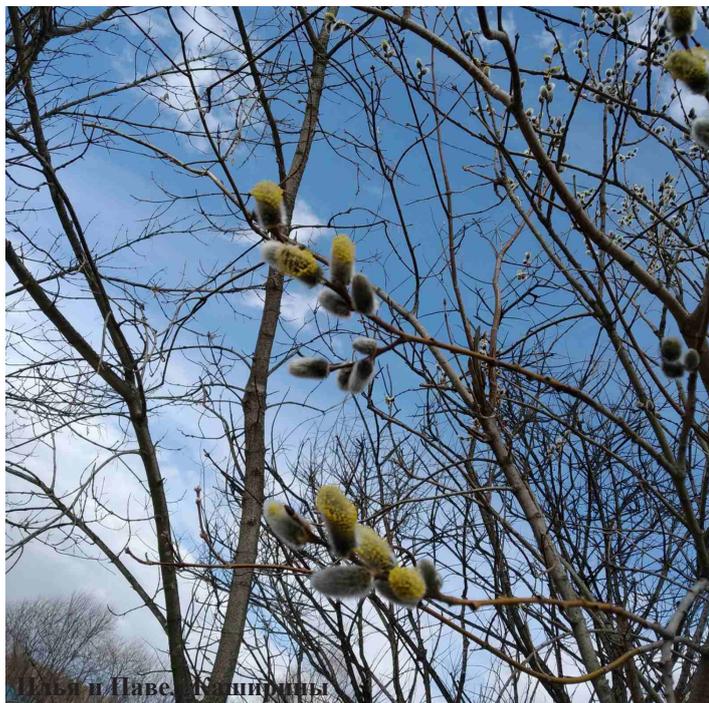
Кузбасс – наш дом родной

Малая родина – это, во-первых, место твоего рождения, с которым связано детство, в котором часто остаются наши родители, когда мы уезжаем в другие края за образованием и работой. Малая родина тянет, прежде всего, родной душой, приятными и радостными воспоминаниями, которые могут быть с ней связаны, и, конечно же, родными людьми, что любят и ценят нас, ждут, в конце концов, возвращения в теплый и уютный дом. Думаю, что каждый из нас понимает, как важно то первое место, та первая земля, по которой ты начал ходить.

Моей малой родиной, в которой я всегда рос и за границы которой за 17 лет так и не выезжал, для меня остается Кузбасс. Я ценю это место и буду ценить его всегда. Не так важно, какие здесь есть проблемы, потому что если смотреть с любовью и восхищением на это место, то хорошего здесь куда больше. У нас, действительно, красивая тайга, есть даже горы, реки, чей гул, пожалуй, очень умиротворяет.

Я всегда буду любить свою малую родину: здесь я вырос, здесь мои близкие, начало моей жизни и моего пути. Я рад, что родился в Кузбассе, в кругу любящих и добрых людей, красивых и диковинных мест.

Владимир Пученин

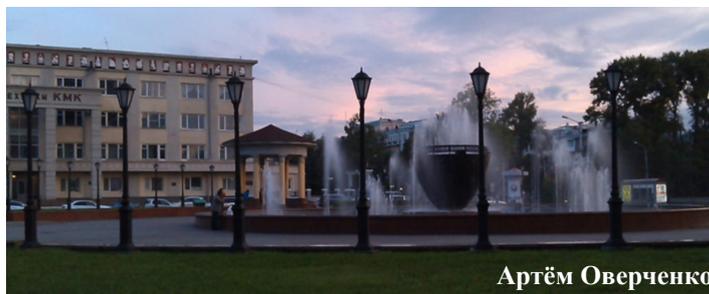


Моя малая родина – это место, где я родилась, это Кузбасс! Родину надо ценить, потому что она нас кормит, дает работу моим родителям. Я уже никогда не смогу забыть Кузбасс за его природу и экологию. Ведь здесь произрастает множество растений, занесенных в Красную книгу.

Кузбасс с каждым годом развивается, уголь, добываемый на шахтах и в разрезах, приносит тепло в дома людей. В Кузбассе живут самые лучшие люди, которым есть дело до развития региона. Они принимают активное участие в жизни своей малой родины.

Кузбасс – это лучшее место в России, тут хочется жить вечно!

Юлия Котова



Кузбасс – наш дом родной



Матвей Городилов

Нет ничего ближе, чем родной край, завораживающий своей упоительной красотой, знакомой с малых лет. Вдали от родины человек не будет чувствовать ту радость, то тепло, которые он получает, когда перед ним открываются удивительные виды, являющиеся для людей волшебными. Рассветы, закаты, зимние дни и летние ночи, чарующие атмосферой необычного звездного неба, навевают человеку лучшие воспоминания, пережитые в месте, тесно связанном с детством.

Софья Кручина

Когда слышишь слова «малая родина», что ты испытываешь? Вспоминаешь ли ты мелодию природы, характерную только для этого места, видишь ли ты великолепные лесные просторы с его жителями, ощущаешь ли ты дыхание планеты именно в этом месте?

Мне повезло, ведь моя малая родина – это огромный регион Кузбасс. Люблю ли я его? Конечно, как же может быть иначе. Это место останется в моей памяти навсегда. Я люблю природу Кузбасса, ведь она очень разнообразна и вызывает восхищение. Здесь прекрасные погодные условия: летом жарко, зимой холодно (ну, куда без этого, мы же в Сибири!).

Кузбасс – это прекрасное место, сюда хочется возвращаться снова и снова. Регион постоянно развивается. Появляется множество медицинских центров с современным оборудованием. Строятся новые школы и детские сады. За последний год отремонтировали сотни километров дорог. Кузбасс участвует во многих российских проектах, что позволяет ему постоянно процветать и развиваться.

Мария Шевлякова



Мария Сильягина



Театр делает меня лучше

Вот и подходит к концу насыщенный, полный яркими впечатлениями, знакомствами с новыми людьми 2019 год, год Театра в России. Красочные декорации, радость и грусть, аплодисменты восторженных зрителей, жизнь за другого человека – в этом мире живет Даниил Нагайцев, руководитель театра «ПодWall», актер Новокузнецкого драматического театра. Именно у этого великолепного молодого режиссера и актера мы смогли взять интервью.

Даниил, Вы сразу определились с профессией?

Нет, сначала я хотел стать хореографом, очень долго занимался танцами, это и привело меня в театр.

Помните ли Вы, когда впервые встретились с театром?

Это было давно, в детстве я ходил на спектакль «Щелкунчик», тогда я не мог представить, что буду артистом.

Как и когда Вы приняли решение быть актером, режиссером?

В нескольких постановках театра я танцевал, потом мне стали предлагать роли, человеку без образования, и я решил, что хочу соответствовать профессии артиста, ведь, значит, во мне есть актерская «жилка». Я пошел учиться в Алтайский государственный институт культуры и искусств. А режиссером решил стать после того, как настоящие профессионалы стали мне доверять пластическую партитуру своих спектаклей.

Когда Вы пришли в театр, какое представление имели об актерской профессии?

Я не имел никакого представления. Знал только основы существования на сцене, так как не раз выступал в танцевальном коллективе. Но это, конечно же, другое.

Кто повлиял на Ваше становление как актера, режиссера?

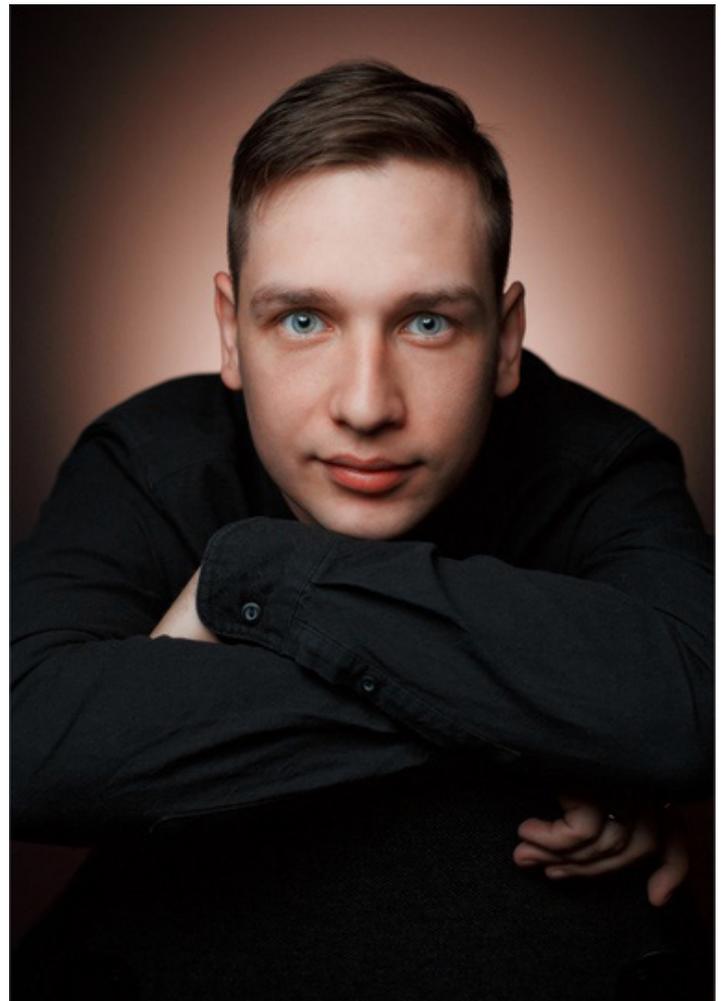
На мое становление как актера и режиссера повлияла моя жена.

Вы получаете второе образование. Тяжело ли совмещать работу и учебу?

Нет, мне это не тяжело, потому что это образование помогает мне в работе, делает меня лучше. Учеба не дает забыть, что хороший артист учится всю жизнь актерскому мастерству.

На кого Вы сейчас равняетесь в актерских работах? В режиссерских?

Я стараюсь ни на кого не равняться. Я многому



учусь у тех режиссеров, с кем работаю, смотрю много постановок, но кого-то конкретно выделить для себя не могу.

Какой из спектаклей, в котором Вы играли, Ваш любимый?

Самая большая моя актерская работа – это роль Мота в спектакле «Ганди молчал по субботам» А. Букреевой, премьера которого состоялась в апреле 2017 года.

Какая внутренняя работа стоит за созданием сценического образа?

Огромная работа заключается в том, что нужно полностью понять мотивацию героя, чем он живет и дышит, за что и против чего борется.

Как Вы настраиваетесь на спектакль?

Для каждой роли у меня есть свое музыкальное сопровождение, помогающее мне.

Какие радости приносит актерская профессия?

Радость актера заключается, прежде всего, в радости зрителя, и конечно же, чудесная возможность путешествовать – ездить на гастроли и фестивали.

Что значит для Вас реакция зрителя?

Если зритель понимает тебя – это самое важное.

Театр делает меня лучше



Случались ли непредвиденные ситуации во время спектаклей?

Конечно, театр – живой организм, всякое случается, но очень важно при этом сохранить целостность спектакля для зрителя.

Вы можете сыграть любую роль?

При хорошем режиссере, думаю, что да. Артист не должен ставить себе рамок в творчестве, прежде всего, он должен выполнять все, что требует режиссер, и ничего не бояться.

Вам от много приходится отказываться ради театра?

Нет, наоборот, театр дает и предлагает очень многое, если бы я не работал в нем, я бы не добился и половины того, что имею сейчас.

Как бы Вы продолжили фразу «Режиссер – это...»?

Режиссер – это компас для артиста.

Вы можете себе представить жизнь вне театра?

Нет, вся моя жизнь связана с театром. Наша жизнь – это огромная сцена, а все люди на ней – актеры.

Можем ли мы перевернуть свою жизнь, воплотиться в другом мире, сделать окружающее лучше? Именно с таким человеком нам посчастливилось поговорить. Театр – великое творение людей, каждый из которых оставляет часть себя в нем, перерождается и перерождает, открывает новые грани в себе, других. Прикоснитесь и вы, дорогие читатели, к миру искусства. Ведь как говорил Иоганн Фридрих Шиллер: «Все то, что чувствует наша душа в виде смутных, неясных ощущений, театр преподносит нам в громких словах и ярких образах, сила которых поражает нас».

КРИТИКА Вы доказали всем нам, что миром правят не застарелые распри, но добро и любовь

Недавно в прокат вышел фильм «Малефисента: Владычица тьмы» – это продолжение удивительной картины по мотивам сказки «Спящая красавица», режиссером которого стал Хоаким Роннинг.

Первый фильм «Малефисента», как многие, несомненно, помнят, был волшебным фэнтези, в котором главная героиня – это «злая» волшебница, прилетевшая из-за большой обиды в королевство и заколдовавшая юную дочь короля. Заклинание начало действовать, когда Авроре исполнилось семнадцать лет. Но вышло так, что заколдовала и излечила её добрая, прекрасная Малефисента.

Спустя пять лет после того, как красавица Аврора излечилась и стала королевой волшебных болот, ее возлюбленный принц Филипп предложил ей руку и сердце. Знакомство с родителями обернулось войной.

Малефисента – это защитница Топких болот, она заботится о тех, кого любит, но она же готова уничтожить своей магией людей, которые угрожают ее родным. Героиня – очень добрая, хорошая, любящая мать. Ведь Малефисента готова пожертвовать жизнью ради дочери, но, как настоящий феникс, она возрождается вновь.

Исполнительница главной роли Анджелина Джоли великолепно играет, ее холодный взгляд, мимика, зловещий смех, слезы радости – все это

выглядит именно так, как должно. Аврора же – это воплощение красоты и добра. Она искренне любит Филиппа и свою крестную. После сомнений, посеянных королевой-матерью о виновности Малефисенты, Аврора продолжает верить Малефисенте, остается очень душевной, сильной и смелой героиней.

Я восхищаюсь великолепной графикой фильма и звуковым сопровождением. Музыка открывает мир волшебства. Фильм должен посмотреть каждый, ведь здесь есть дворцовые интриги и любовь, феи и драконы, разумные грибы, ведь он о победе добра над злом, о любви и преданности, о том, что всегда нужно слушать свое сердце.

Полина Прокопенко
и Полина Гребинка



Давайте творить добро

В пятницу, 29 ноября, в стенах нашей гимназии состоялась благотворительная ярмарка, которую с нетерпением ждал каждый учащийся. Всего раз в году случается такой день, когда в актовом зале собираются всевозможные вкусности, которые так старательно готовят наши юные кондитеры. Печенье, кексы, булочки разбежались по столам в ожидании своих покупателей, которые уже с горящими глазами стояли в очереди, чтобы отведать все эти лакомства.

Покупателей было настолько много, что купить что-нибудь за короткую перемену удавалось не всем ребятам. Но мы нашли тех счастливиц и ценителей сладкого, которые поделились с нами своими впечатлениями.

«Ежегодно в нашей школе проводится благотворительная кулинарная ярмарка. Это мероприятие мы ждем, потому что можно приготовить и попробовать кондитерские изделия. Приятно видеть, что в благотворительной акции участвует столько детей», – отозвалась о мероприятии ученица 8 класса Анна Воронцовская.

«На ярмарке было много людей, но я увидел столько различных сладостей и угощений, что прямо глаза разбежались, хотелось все попробовать», – поделился своим мнением Александр Казаркин, ученик 9 класса.

«Мне очень понравилась ярмарка. На ней был представлен большой ассортимент сладостей, выпечки. Было видно, что каждый участвующий класс очень постарался. Многие ребята создавали не только прекрасную выпечку, но и задумывались над украшением стола. Порадовало также и музыкальное сопровождение, которое создало

праздничную атмосферу. Все, что мне удалось попробовать, было очень вкусным, а сама ярмарка была отличным событием, которое разнообразило школьные будни», – рассказывает о своих впечатлениях Анна Осина, ученица 10 класса.

Действительно, благотворительная ярмарка – замечательное событие для сотен учащихся нашей школы. Помимо этого, ее деятельность направлена на сбор средств для детей, которые больны раком, для хосписа, находящегося в Орджоникидзевском районе нашего города. Организаторам ярмарки (ученикам 9Б и 9В классов) удалось определить лидеров по сбору средств в течение данной акции. Рекордсменом в этой номинации стал 6В класс, которому удалось собрать 2632 рубля всего за три перемены, а 2-е и 3-е места поделили 9Г и 6Д классы соответственно.

Ни для кого не секрет, что на ярмарке проводилось голосование, каждый мог отдать свой голос за самую вкусную выпечку. По мнению ребят, самыми вкусными кондитерскими изделиями оказалась выпечка 5А класса, который набрал 43 голоса, а 2-е и 3-е места заняли 5Д и 9Г классы.

В общей сумме нашей гимназии удалось собрать целых 26461 рубль для помощи хоспису.

В благотворительной акции приняло участие 19 классов, большей частью которых были ученики среднего звена. Я очень рада, что в гимназии проходят такие мероприятия, которые не только собирают людей вместе, но и творят добро, и надеюсь, что эта ярмарка будет и впредь ежегодным событием.

Елена Рошупкина



Учредитель и издатель – гимназия №62.
Члены редколлегии – Валерия Агеева, Серафима Бринёва, Анастасия Буланцева, Ульяна Вовк, Полина Гребинка, Полина Прокопенко, Елена Рошупкина, Надежда Сальникова.
Фото – Матвей Городилов, Захар Ермаков, Илья и Павел Ка-

ширины, Артём Оверченко, Мария Сильнягина.
Консультант – Шевцова С.А.
Набор, дизайн и вёрстка – Игнашина И.В.
Подписано в печать 24.12.2019г.
Тираж 100 экземпляров.