

У "Зеркала"

ФАСТФУД или "МУСОРНАЯ ЕДА"



Я поведаю миру одну очень страшную историю про девочку, которая очень любила фастфуды. И однажды, встав на весы, увидела, что поправилась на 15 кг! Эта страшилка для большинства девочек из старших классов, у которых уже мозги порозовели от страшичек и прочей гламурной ерунды.

нам лишние проблемы с лишним весом и лишними болячками?

Почему-то мы никак не можем принять мысль, что вся эта сухомяточка – бяка! Но как только выдается возможность поехать с любимым классом на экскурсию в столицу России-матушки, дружные отряды школьников направляются не в музеи, а в заветное здание с буквой «М» наверху. И выходят все из этого заведения довольные, с полными пакетами вкусняшки в руках. А как иначе? Один – маме, один папе, а штук пять для себя любимого. Знакомая картинка, не правда ли?

А началось все 27 июля 1900 года, сто одиннадцать лет назад, когда американский гастроном Луи Лессинг в своем родном Нью-Хейвен продал свой первый гамбургер.



С этого момента и началась раскрутка. Наверное, Лессинг тогда и представить не мог, что прославится на весь мир благода-

ря двум круглым булочкам, соусу и листку салата. Это «чудо кулинарии» быстро обошло весь земной шар, покорило сердца многих людей и спокойно завоевало статус «символа Америки».

Символ есть символ. Вот и президента России Дмитрия Медведева во время его визита в США американский президент Барак Обама на завтрак гамбургерами накормил. А когда Обама приезжал, ему на завтрак черную икру подавали. Это может так Обама легким намеком попытался показать нашему президенту, чем питается обыкновенный народ?

Сомневаюсь, что россияне смогут отказаться от Мак Хавчика, ведь в одной только Москве их более восьмидесяти! И все-таки стоит задуматься о здоровом питании. Пускай Обама кушает всякую ерунду, а мы как-нибудь на хлебе, да на каше – здоровее будем.

Навсегда отказаться от фастфуда вас призывает Алина ВОРОНОВА



4 февраля нашу школу посетил бывший выпускник, а ныне студент Ивановской Медицинской Академии Александр Русин. Узнав, что он еще и лектор, активный пропагандист здорового питания и борец с вредными привычками, мы поспешили взять у него интервью. И вот что он нам рассказал.

В роли интервьюеров выступили Алина ВОРОНОВА и Мария ХАХОВА

На самом деле фастфудом является вся та еда, которая готовится быстро. Чаще всего производством такого рода пищи занимаются заведения быстрого обслуживания. Отличительной особенностью таких заведений является тот факт, что в них можно сытно, недорого и что самое главное очень быстро поесть.

Фастфуд, красота и здоровье – это вещи прямо противоположные. Особо опасными считаются жареные блюда, приготовленные в фастфуде. Самым популярным и одним из самых вредных из таких блюд является картошка фри.

Фастфуд – это несбалансированное питание, увлечение которым неизбежно приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта и быстрому ожирению. Несбалансированность выражается в избытке углеводов и жиров при существенном недостатке белков, микроэлементов и витаминов.

При несоблюдении технологии приготовления фастфуды могут содержать канцерогенные вещества, что также наносит вред организму. Иногда масла для жарки блюд используются бесконечно с частичной фильтровкой осадка.

Кроме всего прочего, ингредиенты, используемые для приготовления фастфудов, содержат вредные пищевые добавки: красители, разрыхлители, ароматизаторы, стабилизаторы, консерванты, антиоксиданты. Они являются виновниками нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Дети и подростки являются основными поклонниками еды «хот-дог + кока-кола». Однако для вас такая еда почти смертельно опасна, поскольку организм еще только формируется, и то, каким он будет, очень зависит от содержания вашей тарелки.

Помните об этом!

"Зеркальное" отражение

Выжить бы...



Ох, уж эта третья четверть. Самая длинная, самая тяжелая и самая нудная в учебном году. Позади больше месяца, впереди ... еще больше. Январские морозы, февральские метели, мартовское бездорожье. Просыпаясь утром, смотришь в окно, настроение пропадает при первой же мысли, что тебе сейчас нужно выходить на улицу и идти в школу. Сто раз вспомнишь известное: «Каникулы, каникулы – чудесная пора, и нам не нужно просыпаться в семь утра».

но, ради Бога, не садитесь перед монитором. К сожалению, он утомляет мозг и глаза не меньше, чем уроки. Даже если вы сели за какие-то стрелялки.

Совет второй

Уделите больше внимания сну. Знайте, самый полезный сон, который помогает разгрузке и отдыху, – до полуночи. Если у вас его нет, усталость будет вашим постоянным спутником!

Конечно, было бы замечательно, если бы вы просыпались с запасом времени. Даже пяти минут хватит для того, чтобы сделать элементарную гимнастику и взбодрить организм.

Совет третий

В воскресенье обязательно планируйте отдых на воздухе. Кислород – это движение и благо для вашего тела. Каток, лыжи, горки, лес, Черный Дол, наконец...

Совет четвертый

Важно продумать и питание. Фрукты-овощи обязательно, но уж очень они в магазинах сомнительно натуральны зимой.

Ничто не заменит витаминов. Особенно важен витамин С, который не только помогает усваивать железо, но и помогает бороться с простудой и усталостью.

Примите за правило: к утреннему столу нет ничего полезнее, чем каша с медом и сухофруктами.

Совет - пятый

и последний. Умейте себя настроить на позитив. Никто, кроме вас самих, не создаст вам хорошее настроение. Помните, жизнь, несмотря ни на что, прекрасна, а школьные годы – самые замечательные! Получайте удовольствие от жизни, сумейте в холодные дни 3 четверти внести яркие, светлые краски, и тогда даже зимой вы увидите разноцветную радугу, богатую палитру ощущений и эмоций. И усталость растает, как мартовский снег. Скоро весна! Стоит жить и радоваться жизни!

Софья ИСАЕВА

"Зеркальные" россыпи



23 января 2011 года в актовом зале КГТА проходил открытый городской турнир по интеллектуальной игре «Что? Где? Когда?».

В силе мысли соревновались команды школ города и области, студенческие команды КГТА. Команда 11а класса в составе Шеманаева Михаила, Самойловой Светланы, Осюхиной Виктории, Карашимановой Ирины, Баранова Кирилла заняла почетное третье место и принесла школе кубок городского турнира, медали и диплом.

Кстати, отметим, что эта команда вторая в истории школы, ставшая победителем этого ежегодного турнира!



Поздравляем наших интеллектуалов и желаем им новых побед!

КЕНГУРУ - ВЫПУСНИКАМ



Редакции стали известны результаты тестирования «Кенгуру - выпускникам», в котором приняли участие 13 девятиклассников нашей школы.

Лучший результат (92 балла) с оценкой «очень хорошо» показала ученица 9в Екатерина Мешалкина. За ней следуют Анастасия Матвеева (55 баллов), Никита Мочалов (51 балл), Марина Лобанова (48 баллов), Кукушкина Анна (47 баллов).

Молодцы!