

ОСТРОВ

№ 3 (184)

Январь 2016

Печатный орган
ГБОУ Гимназии № 45
им. Л.И. Мильграма

Газета основана
в 1997 году

RSPR 77-00263-Г-01



Зарегистрировано в Реестре издательской продукции России. Портал: www.rspr.gov.ru

Будьте здоровы!

Разнообразие

Как скрасить свой досуг?
Матвей Денисенко знает
в этом толк! » 3

Меняйтесь к лучшему

Советы о здоровом образе жизни от профессионалов » 6

Предупрежден – значит вооружен!

О распространенных заболеваниях и борьбе с ними расскажут наши корреспонденты » 4-5

Возьми с собой!

Рецепты полезного школьного завтрака от нашего Шефа » 7



редакция

Главный редактор
Анастасия Лыкова

выпуск**Корреспонденты**

Георгий Скрипачев
Мария Скрипачева
Анастасия Лыкова
Алина Карпова
Никита Пасичный
Полина Менделеева
Тамара Евдокимова
Александра Волченко
Арина Аничина
Матвей Денисенко

Графика

Илья Слесарев

Корректурa

Даниил Кожемяченко
Виталий Лебедев

Верстка

Анастасия Лыкова
Илья Слесарев
Георгий Скрипачев

Печать

Александр Маннин
Илья Слесарев

Выпускающий редактор

Матвей Денисенко

Печать номера осуществлена
при финансовой поддержке
Доверительного Образовательного Фонда



Газета «Остров»
Выпуск 3 (184), 09.02.2015
Печатный орган ГБОУ Гимназия №45
Регистрационный номер издания:
RSPR 77-00263-Г-01
Издательство детской организации
«Остров Сокровищ»
Отпечатано типографией Гимназии №45
Тираж 30
<http://vostrove.ru/paper>
newspaper_os@mail.ru
© Остров Сокровищ, 1997–2016

месяц в школе

Скрытая угроза

Вирусы и эпидемии Полны гордости

С недавних пор гимназистам, как и всем остальным людям, угрожает опасность в виде гриппов. Берегите себя и своих близких, старайтесь избегать места большого скопления людей, мойте почаще руки, пользуйтесь антисептиками и оксолиновой мазью. При первых признаках болезни оставайтесь дома и обратитесь к врачу!



Бричмулла

Не так давно, в нашей школе в тринадцатый раз прошёл традиционный Бардовский концерт, как и в прошлом году, организованный Сашей Тимашковой. Было исполнено много хороших песен, бардовских и не только. Концерт посетило большое количество выпускников, а некоторые даже выступили на сцене. Хорошая атмосфера запомнилась надолго! Если вы не смогли прийти в этот раз, то не пропустите следующий!



Потанцуем

Скоро в нашей школе пройдет бал. Если вы до сих пор не посетили ни одной репетиции танцев, ещё не поздно это сделать! Не стесняйтесь приходить, даже если ваши танцевальные способности оставляют желать лучшего.



28 января прошел концерт группы Мити Петрова, Темы и Ильи Борониных — Bicycle Mist, на котором они впервые исполнили свой новый сингл «Snowy», выпущенный до Нового года. Кроме того, они сняли интересный клип на эту песню, который мы предлагаем вам всем посмотреть. Также вы можете послушать и другие песни, записанные выпускниками нашей школы. Не пожалееете!



Зарница

Уже совсем близко то мероприятие, которое ожидают почти все в нашей школе. Конечно, речь идет о всеми любимой игре Зарница! К сожалению, двадцатилетняя традиция, которую мы все ценим, двухдневная Зарница, ради которой многие поколения были готовы приходить в школу на все выходные, в этом году не будет проходить два дня! Но это не помешает нам весело и здорово провести время и насладиться всем тем, за что мы так ждем этого мероприятие. Это одни из тех немногих дней, когда в нашу школу приходят уже давным-давно выпустившиеся ребята, с успехом идущие по жизни. Это отличный шанс познакомиться и пообщаться со взрослыми и интересными людьми, которых с вами связывает родная школа! Приходите все в этом году и поучаствуйте вместе с нами. Особенно ждем новичков, которые еще ни разу не приходили играть. Вас ждет незабываемое, ни на что не похожее мероприятие, которое понравится и мальчикам, и девочкам. Надеясь, Зарница будет проходить и дальше!



обзор

Разнообразие

В этом выпуске мы решили рассказать не только о книгах или фильмах, но и о других разных интересных вещах!

Матвей Денисенко

«Еда и мозг» Дэвид Перлмуттер

Многие из вас наверняка слышали о вреде жирной или жареной пищи, о вреде мяса или соленых продуктов. Но то, что углеводы (сахар, хлеб, крупы, макароны, рис) разрушают наш мозг — неожиданное заявление.

Автор книги — известный невролог и специалист по вопросам питания Дэвид Перлмуттер за годы практики установил связь между тем, что мы едим, и работой нашего мозга. Он уверен, что самое опасное вещество для мозга — глютен. Глютен содержится в пшенице, ржи, ячмене и во всех других хлебулоч-

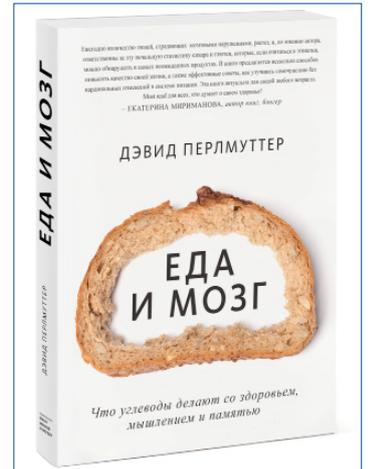
ных продуктах. Это та самая клейковина, которая помогает свежему хлебу быть пушистым и мягким. Глютен и глютеин вызывают в организме воспаленное состояние мозга, о котором мы даже не догадываемся, так как в клетках мозга нет нервных окончаний. Неконтролируемое воспаление приводит к потере памяти и повышает риск развития неврологических заболеваний вплоть до развития болезни Паркинсона.

«За последние 50 лет пищевая цепь значительно изменилась. Современное производство пищевых продуктов

позволило нам выращивать зерна, содержащие в сорок раз больше глютена, чем несколько десятилетий назад» — пишет Дэвид.

В своей книге врач показывает, что проблемы с памятью, лечатся отказом от определенных продуктов в вашем рационе. Тем, кто не страдает подобными проблемами, правильная диета поможет сохранить хорошее самочувствие и остроту ума.

Эту книгу стоит почитать всем, кто хочет больше узнать о связи питания и качества жизни, и тем, кому не все равно, что он ест.



Найти её можно в любом книжном

Экомаркет в Коньково

Итак что это за место и с чем его едят? «Экомаркет это продуктовый рынок в Коньково, в котором продаются сезонные и экзотические фрукты и овощи, рыбные мясные продукты, мед, сухофрукты, специи, свежий хлеб и выпечка, редкие деликатесы и много чего другого. Это место предназначено для настоящих фанатов здоровой еды, ведь Экомаркет

уже много лет собирает под своей крышей лучших производителей экологически чистых продуктов. На достаточно большой территории свои продукты предоставляют фермерские хозяйства из России и других стран мира. На рынке особое место занимают лавки с национально кухней: традиционные продукты из Италии, Абхазии и Грузии.

С 26 декабря на территории рынка открылся свой фудкорт. И нет, он не включает в себя привычные нам McDonalds и KFC, а состоит из молодых заведений с национальной кухней. Здесь можно попробовать практически все от привычных блюд итальянской и немецкой кухонь, до незнакомых блюд из Кипра и республики Дагестан.

За последние несколько лет Экомаркет из продуктового

рынка превратился в настоящее место притяжения для ценителей фермерских продуктов, которые стараются следить за своим питанием. А с этого года в одном месте можно не только найти продукты для кулинарного шедевра, вкусно поесть, и пообщаться с фактурными продавцами.

Экомаркет расположен по адресу ул. Профсоюзная 126, корпус 3.

Endomondo

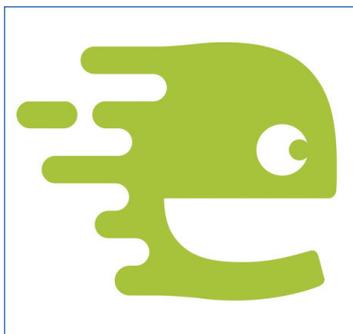
Одна из главных проблем при регулярных занятиях спортом — сохранение мотивации. Хотя у некоторых есть проблемы с ее появлением. Наверняка у вас или у ваших знакомых были ситуации,

другим спортом, но постепенно забрасывал тренировки. Существует множество отличных приложений, помогающих поддерживать занятия спортом. Endomondo — одно из лучших.

Итак, что оно умеет. Во-первых построить трек вашей пробежки на карте, посчитать количество шагов и потраченных калорий, а также измерить максимальную и среднюю скорость.

Каждый пользователь может создавать и делиться своими любимыми маршрутами, что помогает при поиске удобной дорожки или длинного маршрута. Особо понравившиеся можно сохранить в закладки.

Регистрация предельно простая, а интерфейс и дизайн на высоте. Endomondo доступно для всех популярных мобильных платформ.



Оригинальный логотип приложения

когда вы начинали активно заниматься бегом, ездой на велосипеде или каким-нибудь

Новый альбом группы Cage The Elephant

Cage The Elephant — это американская рок-группа из штата Кентукки. Tell Me I'm Pretty их четвертый альбом, вышедший в прошлом году.

Немного истории. Группа образовалась в 2006 году, а свой первый альбом выпустила в 2008. Ее участники, как и во многих других группах, знакомы еще со школы. В начале существования Cage The Elephant много выступали на фестивалях в своем штате и играли на одной сцене со многими известными группами. А сейчас у них проходит тур по всей Европе.

Музыка этих ребят придется вам по душе, если вы любите Kaiser Chiefs, The Black Keys, Fratellis и других. Да, именно британские. Хотя Cage The Elephant и из Америки, живут и пишут музыку они в Великобритании.



В отличие, например, от Post Malone каждая песня в их альбоме отличается от другой. Каждую можно поставить на повтор и слушать целый день. В некоторые моменты даже хочется научиться играть на гитаре! Но это мое субъективное мнение. Каждый находит и слушает музыку, которая ему по душе!

тема номера

Предупрежден — значит вооружен!

Все чаще в интернете и новостях мы сталкиваемся с тем, что некоторые заболевания становятся присущи именно подросткам. Зачастую причиной для них становятся психологические расстройства. Мы решили разобраться.



Депрессия

Арина Аничина

Существует множество мифов насчет подростковой депрессии. При взрослении, взгляд на мир меняется. Отношения с родителями, отношения в школе, отношения внутри семьи могут вызвать разочарование, что ведет к большой эмоциональной нагрузке. Зачастую родители и не воспринимают депрессию как заболевание, считая, что их дети создали себе «определенный» образ, тем самым, чтобы обратить на себя внимание. Непонимание в семьях, разговоры наподобие: «Это всего лишь особый период», «Это все в твоей голове!», «Просто ты эгоист» — только усугубляют состояние подростка. Взросление — очень сложный и иногда даже эмоционально сложный период, на самом деле, у депрессии не должно быть «особой» причины, часто люди ошибаются, думая, что человек болен депрессией если у него произошло что-то такое в жизни, что оставило в его душе отпечаток этого события. Никто в своей жизни не просил, чтобы каким-то магическим образом, они заболели депрессией. В школьной среде, семье, обычно не принято говорить о том, что ты испытываешь переживания и подозреваешь у себя депрессию. Почему же депрессия является чем-

то запретным, чтобы о ней открыто говорить?

В силу своей необразованности, люди боятся, что депрессия — это значит, что ты псих и тебя надо изолировать, тем самым ты перечеркнешь всю жизнь и репутацию себе и своей семье. Чтобы выявить это заболевание, во первых, нужно обязательно обратиться к специалисту, протестировав пациента, ему могут назначить терапию, препараты, которые необходимы для эмоционального баланса. Прием препаратов, которые жизненно необходимы — не признак того, что ты слаб, это не признак того, что у тебя зависимость и ты не можешь справиться самостоятельно.

Некоторых людей депрессия доводит до грани, и если вы считаете, что в вашем окружении есть кто-то, у кого есть признаки депрессии, то уделите им внимание. Простой разговор может спасти жизнь. Нет ничего страшного в том, чтобы просить о помощи, так что, если вы считаете, что у вас может быть депрессия, то поговорите открыто со своими родителями, близкими, объясните им все, что вы чувствуете и вам будет оказана помощь. Берегите себя и свое эмоциональное здоровье, оно ничуть не важнее, чем физическое.



Булимия

Анастасия Лыкова

Думаю, почти каждая девочка, у которой в голове хоть раз промелькнула мысль «пора похудеть», пыталась кардинально поменять свой рацион питания. Но в один день отказаться от шоколадок, пяти ложек сахара в чае, пиццы и картошки фри практически невозможно. Даже если ты сумел продержаться на диете несколько дней, то в конце концов, увидев заветную плитку шоколада, обязательно сорвешься и начнешь поедать уже всё подряд на своём пути.

В этом чаще всего и есть причина нервной булимии. Как вы уже поняли, первый признак этого расстройства — неконтролируемое переедание. Так мало того, голод сопровождается



Стероиды

Тамара Евдокимова

В наше время всё важнее и важнее становится внешний вид человека. Многие решают податься в спорт, чтобы обладать спортивным телосложением. Но это не так легко, как кажется. Для того, чтобы хорошо выглядеть благодаря спорту, нужно работать не покладая рук, проводить очень много времени за тренировками. Но конечно же и тут человечество придумало способ немного обойти трудности, а именно — принимать анаболические стероиды. Принимать стероиды — это значит вводить в свой организм дополнительное количество половых гормонов. Эти гормоны отвечают за рост мышц, развивают половые характеристики у мужчин и у женщин. Несмотря на то, что стероиды делают вас накаченными, сильными, они приносят большой вред организму. Большинство людей не имеют достаточно знаний для управления этими веществами, а значит, рискуют своим здоровьем.

Эффект стероидов заметен очень быстро: спустя уже 2 недели можно увидеть как мышцы становятся больше. Если вы тренируете выносливость, то мускулы станут выносливее, если это силовые тренировки, мускулы наберут силовые характеристики, а если вам нужен раз-

мер, то мускулы будут расти. Но вы только посмотрите, какие могут быть последствия: увеличение печени, снижение естественной выработки тестостерона, повышение уровня холестерина и артериального давления, измененные функции щитовидной железы, головные боли, носовые кровотечения, судороги, задержка роста у подростков. И это только часть последствий!

Что касается подростков. Анаболические стероиды — это не магическое вещество, как многие полагают. Тренировка, питание и отдых — вот те составляющие, которые помогут добиться цели. Подросткам даже думать не стоит об использовании стероидов, так как взрослые и детские дозировки несовместимы. В организме подростка происходит множество сложных процессов, поэтому введение стероидов в этом возрасте, прервет эти процессы, в дополнении к уничтожению лучшего природного производства тестостерона, который когда-либо можно найти. Лучший совет подросткам: Больше ешьте, больше тренируйтесь и добейтесь желаемого результата. Это лучшие годы для естественного роста, поэтому подростки не должны тратить их зря и ставить их под угрозу.

сильными болями и общей слабостью. Но на этом всё не заканчивается. Девушки, которые так стремились сбросить вес, мучаются от того, что снова наберут лишние килограммы после того, как наедятся, потеряв контроль. Чтобы очистить свой желудок от съеденного, они вызывают рвоту, принимают слабительные и мочегонные препараты.

Последствия нервной булимии начинаются полным непониманием со стороны близких, лишением интереса к жизни и заканчиваются лекарственной зависимостью. Булимию лечит не диетолог или гастроэнтеролог, от этого заболевания может избавиться только психотерапевт, ведь корень проблемы — невозможность принятия себя, своей внешности.

Ну, а если вы все-таки хотите привести фигуру в порядок к лету, то избавляться от принятой пищи любыми способами — явно не выход! Поможет лишь только правильное питание, регулярные занятия спортом, достаточное количество выпитой воды, уверенность и любовь к себе.



Гастрит

Анастасия Лыкова

Гастрит — это то, о чем мы постоянно слышим, но не имеем особого представления, что же это все-таки такое. Единственное, с чем согласны абсолютно все: гастроскопия — это худшее из зол! Многие подозревают у себя гастрит, но из-за страха перед этой ужасной процедурой, когда в твой организм проникает чужеродная трубка, или же просто ввиду недостатка времени и лени отказываются от приема гастроэнтеролога.

Гастрит является следствием перенакопления в организме человека бактерии хеликобактер пилори. Говоря по правде, эта бактерия живет в 70% всех людей. Да, велик шанс, что именно в вас живет этот самый хеликобактер, ведь перенять его очень легко. Проверить уровень бактерий можно сделав хеликест, весьма безобидный, в отличие от гастроскопии. Если же оказалось, что результаты теста плачевны, то тогда врачи выпишут сразу несколько антибиотиков и прочих лекарств, направленных на уничтожение этой бактерии. Конечно, раз и навсегда избавиться от неё невозможно. Скорее всего, она будет преследовать вас и даль-

ше. Самое главное в этом — время от времени делать хеликест, ведь после гастрита может возникнуть беда посерьезнее — язва желудка!

При этом абсолютно не значит, что у вас уже появился гастрит. Велик шанс, что после первого, пусть и довольно высокого результата теста, вам никто и не наметит на необходимость гастроскопии. Если после лечения, направленного на уничтожение бактерий, все неприятности в желудке и кишечнике прекратились, на некоторое время вы точно можете успокоиться.

Хеликобактер и правда обитает в семерых из десяти человек. Но это конечно же не значит, что всех этих людей рано или поздно ждет гастрит или язва. Если не провоцировать бактерии вредной едой каждый день, принимать пищу по расписанию, то вы сможете жить даже с такими неприятными друзьями внутри вас!

Гастрит — это не единственная напасть, которая провоцируется неправильным питанием. От того, что мы едим, зависят все процессы нашего организма. Если вы не знаете, что действительно полезно кушать — диетолог ждет всегда!



Недосыпание

Маша Скрипачева

Кто не согласится, что у школьников загруженный график? И как среди уроков, кружков и секций, дополнительных занятий, репетиторов и домашки найти время на семью и собственные увлечения? А главное, как выделить в двадцать четыре часа целых восемь часов на сон? Далеко не каждый из нас готов тратить треть суток на лежание в кровати. Однако пренебрежение к этому занятию чревато опасным заболеванием, которое может вызвать массу проблем. Да, я сейчас говорю про недосып. Казалось бы, что такого, если ты спишь не семь-восемь, а пять-шесть часов? А вот и нет, это коварное заболевание грозит самыми разными ужасами.

Первое и самое основное — при недосыпе ухудшается память, внимательность и работа мозга в целом. Если вы до трех часов ночи делали задание по русскому языку, а встали в семь, чтобы не опоздать — будьте уверены, в течение всего дня вы не сможете сосредоточиться на уроках или чем-нибудь другом. В результате вы можете плохо выполнить работу, завалить тест, да и просто прослушать важную информацию на уроке. Стоило ли то задание таких жертв? Не думаю.



Анорексия

Александра Волченко

Сейчас на любого подростка, вроде нас с вами, действует огромное давление общественных мнения и навязанных идеалов из журналов и телевизора. Часто мы и не замечаем, как становимся пленниками тех идеалов, которые тиражируют средства массовой информации.

Сейчас почти каждая девушка, а иногда и юноша, недовольна своей внешностью. Мы многое готовы делать, чтобы исправить ситуацию: тщательно скрываем тело под модной одеждой, влезаем в теснящие джинсы, используем каблуки, плачем в подушку, ищем поддержки у подруг и товарищей... Иногда этих средств нам мало, мы ищем более решительные средства. А это уже грозит нам разными непредсказуемыми последствиями... Заболевание, о котором я сейчас расскажу вам, называется нервная анорексия, и возникает это заболевание главным образом у девушек в пубертатном периоде, реже — у молодых женщин и юношей. Оно проявляется необоснованным страхом перед избыточным весом, заставляющим резко ограничить питание, а также в неадекватном восприятии своего тела. Но и это не

все! Как любое серьезное заболевание, нервная анорексия развивается этапами:

Первый этап — достаточно безобидный на первый взгляд, является «первичным». Чаще всего его продолжительность от двух до четырех лет (именно лет, в этом-то и ужас!). У вас бывало, что вы смотрели на себя в зеркало и ненавидели свое тело или конкретную его часть, например «круглые щеки», «округлые бедра» и тому подобное? Ваше недовольство собой, скорее всего, связано с переменной в вашем теле в пубертатный период, но когда мысли становятся бредовыми и фанатичными, человек делает первые шаги к ужасному диагнозу. Многие часто могут принять подобные действия за самокритику или самосовершенствование, но вскоре оно приобретает нездоровые нотки фанатизма и невозможность разубедить человека.

Очень часто толчком к «коррекции» недостатка становятся неосторожные замечания окружающих человека. Когда запускается первый этап, возникает еще один важный аспект — расстройство настроения, чаще всего депрессия.

Вторая причина, почему стоит проводить ночи в кровати, а не за компьютером — недосып вызывает депрессию. Разумеется, проспав одну ночь четыре часа, а не восемь, вы не впадете в депрессию и не разочаруетесь в собственной жизни. Однако, вы будете довольно агрессивны, вас будет раздражать любая мелочь. Шанс поспорить с друзьями или нарваться на конфликт с учителем в такие дни возрастает. Чтобы не было таких проблем, ложиться спать надо вовремя.

Следующая проблема особенно актуальна для девочек, любящих засиживаться допоздна за просмотром сериалов или перепиской с подругами. Дело в том, что недосып способствует раннему образованию морщин и приводит (да-да, это действительно так!) к появлению лишнего веса! И даже если самой ночью вы ничего не едите, последствия хронического недосыпа вы сами увидите в зеркале.

Конечно, это не все, чем грозит недосып. Но уже этого хватит для того, чтобы скорректировать свой распорядок дня и отвести для сна положенное ему время — семь-восемь часов в сутки. Если вы не хотите в один прекрасный день оказаться злобным, раздражительным подростком с лишним весом и мешками под глазами, то не забывайте в определенное время выключать компьютеры и телефоны и ложиться спать. Приятных снов! И все же не забудьте поставить будильник!

тема номера

Не сотвори себе кумира

Стремясь пропагандировать здоровый образ жизни, наши корреспонденты не спешат советовать вам непроверенное!

Алина Карпова

В наше время далеко не каждому удастся вести здоровый образ жизни. Неправильное питание, плохая экология, сбитый режим, нехватка времени для занятий спортом... Думаю, все эти вещи свойственны практически каждому из нас. Конечно, ведь учеба отнимает очень много ценного времени. К тому же устоять и не зайти по дороге в школу за кофе с маффином тоже очень сложно! Чаще всего в каких-то мелочах мы отдаем предпочтение вредному... Однако есть и те ребята, которым удается контролировать себя и держаться в форме. Если честно, всегда завидовала тем, у кого нет вредных привычек, проблем со здоровьем! Надеюсь, что когда-нибудь и я заставлю себя измениться в лучшую сторону. Сейчас это кажется таким сложным, но если это получилось у кого-то, получится и у всех нас! Ну, а пока предлагаю вам прочитать про этих замечательных ребят и, может, взять себе что-то на заметку!

Никита Пасичный



образа жизни, заканчивая нормами поведения в обществе. Воспринимая всю эту информацию, я формировал свою точку зрения на образ жизни, которого и стараюсь сейчас придерживаться.

Классе в девятом, продолжая заниматься рукопашным боем, я пошел в спортзал. Стараюсь по возможности совмещать эти занятия. Тренировки в зале затягивают. Больше всего мотивирует прогресс. Когда видишь результат, начинаешь искать больше новой информации: планы тренировок, питания. Иногда даже смотрю часовые ролики по анатомии.

В одиннадцатом классе очень трудно, по крайней мере мне, сочетать занятия спортом, правильное питание, а главное сон с учебой. Остается очень мало свободного времени, но мне нравится все это. Мне кажется, что с физической точки зрения это все несложно, гораздо важнее понимать на духовном уровне что ты делаешь и главное зачем. А для этого нужны либо мотивация, либо правильное окружение.

Все началось еще в седьмом классе, когда я решил измениться и впервые пришел на занятия рукопашным боем. Спустя время, тренировки становились сложнее, а мое здоровье и состояние тела улучшалось. Однако боевые искусства — это не просто физическая нагрузка, важную часть занимает и ментальная составляющая. Тренер, являясь также и духовным наставником, старался донести до нас множество жизненно необходимой информации, начиная, естественно, со здорового

Полина Менделеева



Наверное, многие заметили, что уже почти в каждом торговом центре обязательно есть какое-нибудь место с названием включающим в себя fresh, green и тому подобное. Сейчас это модно. Да, модно быть жокейником, вы не очитались!

Моя история ЗОЖ началась примерно два с половиной года назад и была связана не с самым лучшим периодом моей жизни, но опустим это. Именно тогда все вредное ушло из моей жизни, самое забавное, что сейчас я по этим продуктам совсем не скучаю. Я никогда не была фанатом спорта, мой максимум был уроки физкультуры в школе и обычные упражнения летом, ничего сверхъестественного.

На данный момент, я не придерживаюсь каких-либо крайностей. Если хочешь шоколадку — ешь, лучше сейчас и пару долек, чем потом ты будешь заглатывать его плитками, из-за того, что когда-то себе запрещал. Другое дело, нужно знать меру: останавливаться, когда не голоден, есть, когда хочешь.

Можно сказать, что главные принципы для меня: ешь, знай меру и пей!

Ежедневно я выпиваю около полутора — двух литров воды, и это правда важно. Для метаболизма, для состояния кожи, функционирования организма, да вообще для всего.

Главное, не закливайтесь на правильном правильном питании, иначе это может перерасти в идею фикс (а еще сейчас все больше психиатров диагностируют орторексию).

Всем протеиновым мальчикам хочу сообщить, что это вредно для вашего здоровья!

Тамара Евдокимова

ЗОЖ включает в себя очень многое. Правильное питание, регулярное занятие спортом, правильный режим дня, отказ от вредных привычек... Слишком много всего правильного. Но к такому ритму жизни очень быстро привыкаешь. Вообще, здоровый образ жизни — это личный, добровольный выбор каждого человека, и ни в коем случае нельзя себя заставлять его соблюдать, если вправду не считаешь такой образ жизни важным для себя. Если вам это не по душе, то для вас соблюдение всех правил будет настоящим мучением, и долго вы так не протянете. Поэтому очень важно внутри ощущать правильный, позитивный настрой на

такой образ жизни. Если вы хотите попробовать жить так, то начинайте с малого, и добавляйте немного правильного в вашу жизнь с каждым днем. Делайте зарядку по утрам, вместо использования лифта ходите пешком по лестницам, пейте много воды, избавляйтесь от вредных привычек. Что могу сказать про свой образ жизни. Я выбрала именно здоровый образ жизни для себя только благодаря танцам. Нужно обладать отличной физической подготовкой, ну а для этого просто необходимо соблюдать здоровый образ жизни. Иногда мне тяжело, но танец сильно стимулирует меня, и мысль о нем всегда придает силы. Главное — не сдаваться!



кулинария

Возьми с собой!

Легкие и быстрые рецепты от нашей редакции, которые можно взять с собой в школу, чтобы не остаться голодным

Анастасия Лыкова

Вегетарианский сэндвич «Капрезе»



Шаг первый

Обжарьте хлеб в тостере или на сковороде без масла. Вы можете использовать как хлеб для тостов, так и обычный.



Шаг второй

Порежьте сыр Фету/брынзу/моцареллу, помидор, листья салата. Положите ингредиенты на один из поджаренных тостов.



Шаг третий

Накройте то, что получилось, вторым тостом. Разрежьте по диагонали. Такие сэндвичи удобно взять с собой куда угодно!

Сэндвич «Филадельфия»



Шаг первый

Намажьте обжаренный тост сыром «Филадельфия» (либо сыр «Almette», но вкус будет совсем другой).



Шаг второй

Положите на тост с сыром порезанные листья салата и слабосоленную красную рыбу.



Шаг третий

Накройте то, что получилось вторым тостом. За счет рыбы этот сэндвич очень сытный и полезный!

Нет рекламе

Многие считают, что есть что-то между основными приемами пищи — это очень вредно. Конечно, если вы скупаете на переменах в буфете шоколад и соломку. Но мы хотим предложить вам идеи для того, что съесть на перемене без вреда для здоровья и фигуры.



Огромный выбор разных вкусов фруктов и ягод



Состав напоминает таблицу Менделеева, но вкус того стоит!



Альтернатива газировкам

Как же питаться правильно без лишних затрат?

Считается, что правильно питаться — это очень дорого и недоступно. Представляя полезную еду, перед нашими глазами возникают свежайшие экзотические фрукты, красное мясо, свежевыжатые соки. Возможно, это одна из причин, почему люди отка-

зываются начинать правильно питаться. Но ведь на самом деле правильные продукты вы наверняка прямо сейчас можете найти в вашем холодильнике. Например, разные крупы — гречка, рис. Вместо дорогих мяса и рыбы можно употреблять

курицу — это диетично, полезно и вполне доступно! Конечно, очень многое зависит от готовки блюда. Всем известно, что жареные продукты гораздо вреднее, чем тушеные или вареные. Находите рецепты в интернете и готовьте!

Салат за 3 минуты



Шаг первый

Порежьте помидоры и огурцы. Если порежете их крупно, то вы сможете насладиться вкусом каждого овоща в салате отдельно!



Шаг второй

То, что сделает ваш салат таким нежным и вкусным — это сыр Фета (или брынза, моцарелла). Порежьте его на кубики.



Шаг третий

Перемешайте овощи и сыр, заправьте маслом. Посолите, но учитывайте, что сыр и так довольно соленый. Приятного аппетита!

Еще немного о том, что нужно пить воду

Все мы постоянно слышим, что 1,5 литра воды в день — это залог здоровья и красоты. И это действительно так! Вода, именно вода, а не какая-то другая жидкость, выводит из организма шлаки и токсины. Это отличная профилактика простуды. А девушкам, стремящимся сохранить хорошую фигуру, просто необходимо кроме соблюдения правильного питания и физических упражнений выпивать достаточное количество воды в день. Попробуйте сделать это!

полезные советы

В карантин!

В зимний сезон фрукты дороже, но всякие таблетки и сиропы не дешевле! Зато это отличный источник кучи витаминов.

Многие говорят, что маски вообще не защищают от вирусов, но попытка не пытка!

У каждого в аптечке найдется аскорбинка или баночка с витамином С. Это не только очень вкусно, но и, пожалуй, полезно и очень дешево! Совместите приятно с полезным.

Пожалуй, обойдемся без поцелуев, зато с чесночком!

Возможно, ваши друзья не оценят того, что весь день вы будете ходить в перчатках, но какая разница!

Прививка — это самый спорный метод профилактики. Конечно, принять решение насчет нее можете только вы и ваши родители, но мы предлагаем её как один из методов защиты, над которым можно подумать.

Традиционный Классический Бал

Для учеников любого возраста и любого отделения, а также их родителей

Внимание!

Для участия в бале необходимо выучить программу классических танцев!

Репетиции танцев проходят **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**, начиная с 14:30

Репетиции

уже начались!

19 ФЕВРАЛЯ
СТОЛОВАЯ ГИМНАЗИИ,

15:00

Расписание репетиций всегда можно увидеть на стенде «Острова». Репетиции проходят в отделении гимназии по адресу ул. Гримау, д.8.

По всем вопросам обращайтесь к организатору бала - Арине Логуновой (10 класс). Не посещающие репетиции участники не будут допущены к танцевальной программе!

Мы ждем вас!