

ШКОЛЬНЫЙ ДОЗОР

Новый праздник в нашем календаре!!!

День Героев Отечества или **День Героев** — отмечается 9 декабря, восстановлен указом Президента России Путина от 28 февраля 2007 года.



До 1917 года в этот день (старый стиль - 26 ноября) в России отмечался праздник георгиевских кавалеров.

В этот день в 1769 г. императрица Екатерина II Великая учредила орден Святого Георгия Победоносца. Этим орденом награждались воины, проявившие в бою доблесть, отвагу и смелость. Статус высшей военной награды

Российской Федерации был возвращен ордену в 2000 году.



День героев Отечества включен в закон "О днях воинской славы и памятных датах России".

Козлова Софья

ГЛАМУР КОСИТ НАШИ РЯДЫ!!!

*Гламур — это искусство радикально преобразовывать реальность с тем, чтобы даже из *** сделать конфетку. Стиль гламура предполагает особое влияние на сознание и подсознание человека с помощью таких орудий моды, как дорогая одежда, изобилие декоративной косметики, парфюмерии, ювелирных изделий, которые в конечном итоге заставляют воспринимать образ гламурного человека несколько в иной плоскости, чем та, которая существует в реальной жизни.*

Главные признаки гламурного стиля: дорогие вещи, роскошный образ имиджа, следование моде, соблюдение в причёске некоего шикарного стиля, туфли на высоких каблуках, элитная женская сумочка (ни в коем случае не фэйк! Т.е. - не подделка), внешне вежливое и деликатное соперничество за большой гламур в одежде и стиле поведения (цъом-цъом в щёчку, голливудская улыбка на все 63 акульих зуба в три ряда) при скрытом поливании соперниц грязью за глаза, — умелое сочетание всех деталей утончённого гламурного облика девушки делает её в глазах мужчин безумно обаятельной, красивой, притягательной и соблазнительной — т.е. сексуально желанной — особью женского пола.

Девиз гламура: *У меня должно быть всё самое-самое дорогое, яркое, красивое, элитное!*



Гламурные девушки и женщины считают делом своей гламур-чести каждый день накладывать на своё лицо тонны макияжа скрыть от зорких глаз безжалостной общественности даже малейший намёк на натуральную морщинку или припухлость. Яркий пример гламурной девушки — это леди GaGa, стиль которой копируют по всему миру.

Гламурные фото прогламуренных в фотошопе девушек на страницах модных гламурно-глянцевых журналов Glamour, Elle или Vogue — неотъемлемая часть жизни гламурных людей: благодаря женским и мужским журналам в стиле гламур они всегда находятся в курсе последних тенденций гламурной моды, заказывают себе и покупают по очень дорогим ценам очень дорогую, гламурную одежду.

Что такое гламурный стиль с точки зрения антигламура?

Да, гламурные девушки считают свой гламурный стиль самым главным козырем в борьбе за мужские сердца. При этом очень часто не учитывается мнение самих парней и мужчин по поводу гламура. А между тем, мужчины, нормальные, обычные мужчины — сейчас мы не говорим об утончённых метросексуалах, отнюдь не в восторге от вечно накрашенного лица своей любимой, от постоянного висящего тяжким грузом в воздухе шлейфа духов и аромомасел своей женщины.

На приёме у психолога-психотерапевта практически каждый второй мужчина, девушка или женщина которого строго следует гламур стилю в жизни, жалуется на то, что её просто невозможно погладить по голове — волосы, как ржавая проволока, зафиксированы лаком так, что потом уже и дотрагиваться до её гламурной причёски ему не хочется, т.к. такой телесный контакт вызывает неприятные ощущения вплоть до отторжения самой девушки.



Процедура нанесения, корректировки и снятия макияжа, мягко говоря, мужчин не привлекает. Как и постоянное ощущение - хруст на своих губах мучного слоя пудры и тонального крема. Далёко не всем мужчинам нравится, как выглядит их Мурка-ГлаМурка после физической нагрузки, после того, как она хорошо пропотела, а по её лицу размазалась тушь, поплыли веки и брови, губы...

Знайте, что красота не в том, сколько штукатурки (тонального крема, пудры, румян) нанесете и разноцветного порошка (тени) на своё личико! Красота - она ВНУТРИ!

Валерия Оськина

Есть повод задуматься...

Вред энергетических напитков. Мифы и факты.

Эксперты Научного комитета по пище Европейского союза сделали вывод, что, несмотря на активную рекламу, энергетические напитки не безопасны для здоровья, особенно при чрезмерном их употреблении.

Энергетические напитки (энергетики, энерготоники) – относятся к группе безалкогольных напитков. В рекламных целях рассказывается об их стимулирующем действии на центральную нервную систему и о способности этих напитков повышать работоспособность.

Рецептура напитков.

В состав напитков входит кофеин (матеин, теин – синонимы кофеина) как в чистом виде, так и в экстрактах некоторых растений, содержащих кофеин.

К ним относятся: гуарана, чай, мате. Кроме кофеина, основой энерготоника могут служить алкалоиды какао теобромин и теофиллин. В состав напитков,

помимо стимуляторов, могут входить легкоусваиваемые углеводы (глюкоза, сахароза), таурин, витамины, адаптогены.

Вред энергетических напитков.

Есть расхожее мнение, что энерготоники вовсе не так эффективны, как их преподносит реклама и что они не оказывают особого действия на организм человека, есть упрямые факты, свидетельствующие об обратном. Вот некоторые из них:

Во Франции, Дании и Норвегии энерготоники считаются лекарственными препаратами, их можно купить только в аптеке. В Германии запрещено производство энергетических напитков. Шведская национальная комиссия расследует дело о смертях трех человек, спровоцированных употреблением напитков. Одна из погибших, танцевавшая на дискотеке девушка, вместе с алкоголем выпила две банки энерготоника и внезапно умерла от остановки сердца.

Ирландский баскетболист Росс Куни выпил три банки энергетического напитка и через несколько часов умер прямо во время тренировки. Следствие по этому делу продолжается.



Энергетические напитки: вред или польза?

Факты «За»

- Если вам просто необходимо взбодриться или активизировать работу мозга, энергетики отлично подходят для этих целей.
- Вы можете найти напиток соответственно своим потребностям. Энерготоники делятся на группы для людей с разными потребностями: в одних больше кофеина, в других – витаминов и углеводов. "Кофейные" напитки подходят заядлым трудоголикам и студентам, которые работают или занимаются по ночам, а "витаминно-углеводные" – активным людям, предпочитающим проводить свободное время в спортзале.
- В энергетиках есть комплекс витаминов и глюкоза. О пользе витаминов говорить не приходится. Глюкоза быстро всасывается в кровь, включается в окислительные процессы и доставляет энергию к мышцам, мозгу и другим жизненно важным органам.
- Эффект от принятия кофе действует 1-2 часа, от энергетиков – 3-4. Кроме того, почти все энергетики газированные, что ускоряет их воздействие – это третье отличие от кофе.
- Упаковка позволяет употреблять энергетики в любых ситуациях (танцпол, автомобиль), что не всегда возможно с тем же кофе или чаем.



Факты «против»:

- Напитки можно употреблять строго дозировано. Максимум – 2 банки в день. В результате употребления напитка сверх нормы возможно значительное повышение артериального давления или уровня сахара в крови.
- Во Франции, Дании и Норвегии "энергетики" запрещены к продаже в продовольственных магазинах, они продаются только в аптеках, так как считаются лекарственным средством. А недавно власти Швеции начали расследование смертей трех человек, якобы наступивших после употребления энергетических напитков.
- Витамины, содержащиеся в энерготониках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.
- Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.
- Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомерно. Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами – банка не дает энергии, она высасывает ее из тебя. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя в займы. Долг, разумеется, рано или поздно придется возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.
- Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.
- Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.
- Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.
- Любителям фитнеса стоит запомнить, что кофеин – хорошее мочегонное средство. А значит, употреблять напиток после тренировки, во время которой мы теряем воду, нельзя.
- В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.
- Тоники содержат таурин и глюкуронолактон. Содержание таурина в несколько раз выше, чем во всех остальных продуктах, количество глюкуронолактона, содержащегося в двух банках, может почти в 500 раз (!) превышать дневную дозу этого вещества. Как эти компоненты работают в таких дозах в нашем организме, неизвестно даже ученым. Непонятно, как они взаимодействуют и с кофеином. Именно поэтому эксперты Научного комитета по пище Европейского союза официально заявляют, что безопасность использования в таких дозах таурина и глюкуронолактона не установлена и для этого необходимы дальнейшие изучения.

Как видите, аргументов «против» больше, чем аргументов «за». И все же, вполне возможно, в вашей жизни может наступить момент (надеюсь, разовый), когда вы почувствуете необходимость выпить баночку энергетика. В таком случае ознакомьтесь с правилами употребления тоников, помогающими не нанести своему любимому организму вред.

Правила употребления



- Не превышайте суточную дозу кофеина – это примерно две баночки среднестатистического энергетика. Прием более двух банок подряд может навредить здоровью: ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.

- По окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления ресурсов.

- Не употребляйте напитки после занятий спортом – и то, и другое повышает давление.

- Напитки категорически нельзя употреблять беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

- Кофеин выводится из крови через 3–5 часов, да и то наполовину. Поэтому смешивать в течение этого времени тоники и другие кофеинсодержащие напитки (кофе, чай) нельзя – вы можете сильно превысить допустимую дозу.

- Многие напитки очень калорийны. Если вы употребляете энергетики в спортзале, пейте их только до тренировки. Если в ваши планы входит лишь восстановить силы, а худеть вы не собираетесь, можете употреблять такие тоники и до, и после занятий.

- Нельзя смешивать тоники с алкоголем (как часто делают, например, посетители ночных клубов). Кофеин повышает давление, а в сочетании с алкоголем его эффект многократно усиливается. В результате у человека запросто может наступить гипертонический кризис.

Специалисты в области здоровья и медицины утверждают, что тоники – не больше, чем витаминизированные заменители кофе, только более опасные для здоровья. А фруктовые соки и глюкоза, содержащаяся во многих продуктах, способны вознести наш дух до таких же высот.

Так что решать, употреблять тоники или нет, предстоит вам. Но вот повод без угрызений совести выпить чашку кофе с любимой шоколадкой (вместо тоника) теперь у нас есть!

Лобанова И.А.

10 интересных фактов о животных



1. На передних лапах тигра по пять пальцев, а на задних – по четыре. Тигриные когти достигают длины 8-10 см.

2. Хамелеоны могут выбрасывать свой язык на расстояние, равное половине длины туловища. Кроме того, его глаза способны вращаться независимо друг от друга, поэтому хамелеон может смотреть одновременно во все стороны, не двигая головой.

3. У жирафов самое большое сердце и самое высокое кровяное давление из всех наземных животных.

4. Сердце кита бьется только 9 раз в минуту.

5. Самый длинный из зарегистрированных полетов курицы длился 13 секунд.

6. Зебра – белая с черными полосами, а не наоборот.

7. Нападая на свою жертву, акулы закрывают глаза, чтобы бьющаяся добыча их не поранила.

8. Скунс не может кусаться и распространять запах одновременно.

9. От укусов пчел каждый год погибает в 3 раза больше людей, чем от укусов гремучих змей.

10. Скорость передвижения улитки – около 1,5 мм/сек.



Выпуск подготовили:

Редактор: Лобанова Ирина Александровна

Журналисты: Оськина Валерия, Козлова Софья