



gazeta@erudites.ru Учредитель - Оргкомитет Международной олимпиады «Эрудиты планеты»

Уважаемые педагоги, дорогие наши учителя!

В канун вашего профессионального праздника – Дня учителя от редакции газеты, оргкомитета олимпиады «Эрудиты планеты» и меня лично примите поздравления и слова признательности за ваш благородный труд и преданность своей профессии, за щедрость души и любовь к детям.

Можно без превеличия сказать, что День Учителя – праздник всенародный: каждый из нас 10 – 11 лет своего детства и юности провёл за школьной партой. А потом бывшие ученики приводят в школьный класс своих детей и внуков. Вот и получается, что вся наша жизнь связана со школой, с учителями, помогающими постигать не только знания, но и жизненную мудрость.

Поздравляю всех педагогов с праздником! Здоровья вам и вашим близким, большого личного счастья и новых творческих достижений! Пусть успехи учеников станут вам наградой за любовь и заботу.

Председатель Оргкомитета международной олимпиады «Эрудиты планеты» Олег Викторович ГОРЮНОВ



Призвание

Школьная газета «ВАГАНТ»

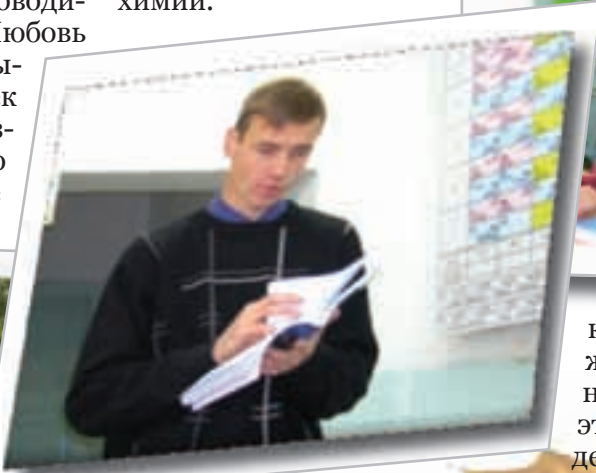
Школа № 46 г. Улан-Уде

ШКОЛА – ДЕЛО МОЛОДЫХ

В средствах массовой информации буддируется вопрос о том, что в школу не идут молодые учителя, а мы можем это опровергнуть и даже похвастаться, потому что к нам в школу пришли не один, не два, а сразу четыре молодых педагога. А вообще в возрасте до 30 лет у нас работают 10 человек.

Елена Валерьевна Дубенцова и ее брат Алексей Валерьевич Дубенцов пришли в школу в 2009 году, преподают они географию и химию. Школе №46 Елена Валерьевна закончила в 1996 году, а Алексей Валерьевич в 1995 году. Классный руководитель выпускника, Любовь Ивановна, рассказывает, что это человек разносторонне развитый, у него много интересов - в школе

занимался танцами, театральным искусством, интересовался компьютером. А мы заметили, что Алексей Валерьевич много умеет делать своими руками, уже сейчас видны изменения в кабинете химии.



-Почему вы выбрали эту профессию? – спросили мы Елену Валерьевну.

-Я не выбирала, очень нравилась география, люблю детей.

Молодая учительница биологии Елена Александровна Машанова,

которая также пришла к нам в школу в этом году, поделилась с нами своими думами и мыслями: **«Очень люблю природу и детей. Все это совместилось в моей профессии. Воспоминания о школе самые хорошие, было много любимых учителей, любимых предметов. Спisyвали по физике, делили воп-**

росы на каждого по четыре, писали шпаргалки, а потом менялись. В свободное время училась шить, кроить, а также изучала секретарское дело».

Валерия Анатольевна Нечаева также выпускница нашей школы (1995), учитель литературы, а в том году ее дочь пришла к нам в первый класс.

Вот такие у нас молодые педагоги!

Осенние каникулы – в Москве!



ПЕРВЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ

2–5 ноября 2009 г.

**ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ - ОТ 8-МИ ДО 16-ТИ ЛЕТ
КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ В КОМАНДЕ
НЕ ОГРАНИЧЕНО!**

**РАЗМЕЩЕНИЕ В
ГОСТИНИЧНОМ КОМПЛЕКСЕ
«ИЗМАЙЛОВО»**

В программе игр:

- ▶ проведение интеллектуальных тестов
- ▶ демонстрация физических опытов
- ▶ разгадывание головоломок
- ▶ прием официальных зачетов

БОЛЬШАЯ ЭКСКУРСИОННАЯ ПРОГРАММА:

**АВТОБУСНАЯ ЭКСКУРСИЯ ПО МОСКВЕ,
БОЛЬШОЙ МОСКОВСКИЙ ЦИРК НА
ВЕРНАДСКОГО, ПУТЕШЕСТВИЕ В
МОСКОВСКИЙ КРЕМЛЬ, МОСКОВСКИЙ
ЗООПАРК, ИЗМАЙЛОВСКИЙ КРЕМЛЬ,
ЭКСКУРСИЯ В МЕТРО
«ПОДЗЕМНЫЕ ДВОРЦЫ МОСКВЫ»**

НАГРАЖДЕНИЕ:

**КАЖДОМУ УЧАСТНИКУ ИГР - КОМПЛЕКТ
ФИРМЕННОЙ НАГРАДНОЙ АТТРИБУТИКИ
(ФУТБОЛКА, БЕЙДЖ НА ЛЕНТЕ,
ВЫМПЕЛ, ЗНАЧОК, БРЕЛОК,
ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА УЧАСТНИКА),
А ТАКЖЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЗЫ
ОТ СПОНСОРОВ!**

Подробности – на сайте www.erudites.ru



Из первых уст

Стни книг и учебников, наблюдательность, логическое мышление, интуиция спрессовываются в мгновения, когда за 30 секунд надо дать правильный ответ, и никогда заранее не знаешь, из какой области знаний он будет. Пятнадцать минут – тридцать вопросов, и за досрочные ответы можно заслужить лишние очки. Все это –

интеллектуальная он-лайн олимпиада «Эрудиты планеты». В этом году более двадцати тысяч школьников (и не менее – учителей!) на два месяца будут вновь погружены в увлекательное путешествие по дорогам знаний. Мы беседуем с организатором конкурса «Эрудиты планеты», президентом компании «Интерстронг» Олегом Горюновым.

«ЭРУДИТЫ ПЛАНЕТЫ» ПОКОРИЛИ ПОЛСВЕТА

- Олег Викторович, что собой представляет игра «Эрудиты планеты»?

- Это целая система интеллектуальных тестов, или он-лайн олимпиада. Задания команды получают непосредственно на сайте олимпиады. Для этого необходимо отправить заявку и получить пароль доступа к своей страничке.

- Давайте по порядку. Кто и как может подать заявку?

- На сайте игры «Эрудиты планеты» <http://www.erudites.ru/> размещен бланк заявки. Любой класс любого образовательного учреждения формирует команду из шести человек. Обязательно нужно придумать название команды. Ученикам младших классов отправить заявку по электронной почте поможет учитель, ре-



▲ Награждение финалистов Чемпионата России по универсальному многоборью в Москве (май 2009 г.)

бята постарше могут справиться сами.

- И что дальше?

- А дальше надо ждать начала игры! 13 октября в 00 часов 00 минут (по московскому времени) будет дан старт интеллектуаль-

ному марафону.

- Как происходит «битва» интеллектуалов?

- Начиная с 13 октября в течение двух месяцев каждые вторник и четверг, в любое время суток команда заходит

на свою страничку. «Вы готовы?» - высвечивается на мониторе. Если все в сборе, то можно нажимать на «Старт». Команде дается ровно 15 минут для того, чтобы ответить на 30 вопросов. Если будет затра-

чено меньше времени, то сборная получит премиальные минуты, если команда не уложится в зачетное время – начисляются штрафные баллы. Игры будут продолжаться до 24 декабря. Естественно, если команда пропустит хотя бы один тур, а их всего 18, то шансов на победу у нее практически не останется.

- Думаю, уделять этой игре по 15 минут два раза в неделю не составит сложности для команд.

- Даже наоборот, это своеобразная разгрузка от школьных уроков. К каждому испытанию ребята готовятся, пожалуй, даже серьезнее, чем к школьным экзаменам. Представьте, для того, чтобы найти правильный ответ, например из биологии, понадобятся знания и из других областей.

- Вопросы в основном из школьной программы?

- Напротив, мы стараемся не дублировать школьную программу. Ребята отвечают на воп-

росы из области политики, космоса, спорта, естествознания, юриспруденции, религии, изобретательства, и так далее. Разве можно на уроках почерпнуть сведения о том, как назывался самый первый китайский фильм, как зовут злого дракона, повелителя засухи из корейской мифологии, чем взбивали яйца жители Франции, готовя самый большой в мире омлет, занесенный в Книгу рекордов Гиннеса? Мы специально разместили на главной странице нашего сайта Тестовый Тур – теперь каждый школьник в любое время может проверить свои силы и посмотреть – как проходят туры нашей Олимпиады.

- Кто же трудится над составлением такого количества заданий? Ведь каждый год необходимо придумать не менее двух тысяч вопросов!

- Это действительно сложно. Мы используем все доступные для нас источники информации. Я никогда не про-



▲ Президент компании «Интерстронг» Олег Горюнов

хожу мимо книжных магазинов, обязательно приобрету какую-нибудь интересную и полезную книгу. Конечно, много информации мы берем из Интернета.

- Как определяется победитель игры?

- Начнем с того, что все участники разбиты на 16 возрастных групп, то есть в игре соревнуются ребята от 8-ми до 23-х лет. Раньше групп было меньше, и даже чтобы пробиться в сотню лучших, нужно было приложить немало усилий. Так как год от года количество участников значительно возрастает, мы изменили наши условия. Теперь в каждой группе участники распределяются на Высшую Лигу и

Первую Лигу.

Шансы стать победителем Олимпиады есть у всех команд, даже у тех, кто будет участвовать впервые.

- Туры с 13 по 18 отличаются от первых двенадцати?

- Они, на мой взгляд, гораздо сложнее. Если в первых двенадцати турах для каждого вопроса мы предлагаем несколько вариантов ответов, то здесь такого нет. Команде сразу выдается 20 вопросов и два часа на решение заданий – вариантов ответов нет.

- За это время в качестве помощников можно подключить и Интернет, и энциклопедию?



▲ Победители олимпиады команда «Смышлята» МОУ СОШ №59 г.Чебоксары

Из первых уст

- Разрешается пользоваться любыми источниками информации – в том числе Интернет. Ведь невозможно уследить, кто какими подсказками пользуется. Да и зачем? Все в равных условиях. Наша цель не заставить детей все знать, а научить находить правильные ответы на вопросы за короткое время.

- Олег Викторович, при подборе такого объема материала не трудно допустить и ошибку. В Вашей практике такое встречалось?

- Не ошибается тот, кто ничего не делает. Но в любом случае, если даже мы и допустим в вопросе ошибку, ее получают все команды, то есть на общей статистике это не отразится.

- Название «Эрудиты планеты» достаточно громкое. Какова же география этой игры?

- На самом деле это наш самый известный из образовательных проектов, которые мы проводим. «Эрудиты планеты» – это



Команда «Родничок»
г. Лахденпохья,
Республика Карелия

же событие для всего городка или села! Во многих населенных пунктах за команду вся школа переживает, помогают все, включая директора и родителей.

- Олег Викторович, на Ваш взгляд, в чем преимущество «Эрудитов планеты» перед другими играми и конкурсами?

- Во-первых, в наше время даже первоклассник с компьютером общается на «ты», поэтому отвечать на вопросы, нажимая на кнопки клавиатуры гораздо интереснее, чем писать в тетради. Во-вторых, мы предлагаем ребятам очень занимательные вопросы. Если даже участники не дают правильный ответ, им просто интересно будет узнать его, т.к. сразу же после прохождения тура участникам предоставляются правильные ответы. И в-третьих, когда задание дается небольшое количество времени, появляется азарт,

уже огромный мир. Сотни образовательных учреждений России и зарубежных стран принимают участие в этой игре. Не зря в названии интеллектуального состязания присутствует слово «планета». Его география настолько широка, что скоро пробиться в сотню в каждой из 16 категорий будет считаться престижным. Судите сами, с российскими школьниками и студентами в борьбу вступают дети, подростки и молодежь из Северной Кореи, Аргентины, Чехии, Франции, Германии, Финляндии, Тур-

ции, Израиля, Мальты, Эстонии, Латвии, Грузии, Украины, Беларуси, Казахстана, Молдовы и других стран.

- Наверное, пока не станешь участником, не поймешь, чем так привлекает эта игра школьников и студентов всего мира.

- Это действительно так. Стоит только начать, останавливаться не захочется. Вот представьте, что команда школы из какого-нибудь удаленного уголка России по результатам всех туров обыгрывает команду из Москвы или страны дальнего зарубежья? Это



Награждение участников олимпиады
в школе № 32
г. Прокопьевск Кемеровская область

Медаль Международной премии
«Юное дарование» вручает
Президент Императорского общества
России В.Дмитриев (2007 г.)



и в данном случае он очень даже полезен.

- Кроме престижа, победители и призеры получат награды?

- Естественно! Все команды (а с этого года - и каждый участник в отдельности!), независимо от результата, награждаются фирменными сертификатами. Победителям и призерам высылаем грамоты, кубки, медали, вымпелы и подарки от спонсоров. Дополнительно поощряем и школу, если она выставила сразу несколько команд.

- Что, кроме огромного желания, необходимо для участия в игре?

- Непосредственно на нашем сайте <http://www.erudites.ru/> необходимо заполнить Регистрационную заявку, которая автоматически попадет к нам в Оргкомитет. Зарегистриро-

ванным командам будет направлена более подробная информация об участии в Олимпиаде.

- Можете, не задумываясь, вспомнить интересные или забавные моменты игры?

- Очень часто забавными бывают сами названия команд. Например, «Шустрые Ершата», «Родившиеся завтра», «Мимо проходили», «Проснись и думай!», «Интеллектуальный спецназ», «Серое вещество», «Решили заглянуть», и т.д.. Таких необычных и веселых названий – сотни! Печально, когда в названиях команд просто фигурирует сокращенная аббревиатура названия образовательного учреждения «ПКЛ-1», «МОУСОШ-14», «ДДТ-4» и пр. Согласитесь, что такие «названия» не улучшают настроения ни нам,

ни другим командам, ни самим себе.

- Где можно будет узнать о результатах олимпиады?

- После каждого проведенного тура на нашем сайте Итоговые таблицы всех возрастных групп с количеством баллов каждой команды и занятым местом. Мы работаем оперативно, постоянно ведем строгий учет всех команд и их результатов, при необходимости отслеживаем с какого IP-адреса ребята отправляли ответы на вопросы.

- Судя по количеству команд, принимающих участие в этой игре, «Эрудиты планеты» можно считать одной из престижных.

- Это своеобразный Открытый интеллектуальный чемпионат России. У нас есть живой дух, а это и привлекает сейчас как детей, так и взрослых. Каждый год придумываем что-то новое. Сегодняшняя молодежь не любит однообразия, и мы просто не можем останавливаться на достигнутом.

- Олег Викторович, давайте предложим

читателям несколько вопросов из прошлой олимпиады.

- Попробуйте ответить на три вопроса. 1. Какого цвета глаза у белого тигра-альбиноса? (Карие, голубые, розовые, черные). 2. Кто такой МЕТ-РАНПАЖ? (Старший наборщик, старший паж, старший геодезист, дежурный редактор в газете). 3. Название какой страны означает «гнилое дерево»? (Венесуэла, Гватемала, Коста-Рика, Камбоджа).

- Спасибо, Олег Викторович, за интересную беседу.

Если вы хотите расширить свой кругозор, применить собственные знания, эрудицию и логическое мышление в нестандартной ситуации, выработать умение работать в команде в условиях ограниченного времени, эта олимпиада для вас!

Напоминаем, что заявку необходимо отправить до 12 октября.

13 октября будет дан старт VIII-й Международной Интернет-Олимпиаде «Эрудиты планеты».

Патриотическое Объединение ветеранов войны в Афганистане «Панджшер»
АБК «Мисс АЛГОРА - 469»
Компания «Интерстронг»



Старт Спартакиады -
13 октября 2009 г.

Финал -
22-27 марта 2010 г.

**ТРЕТЬЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПАРТАКИАДА
ПО ВОЕННО-СПОРТИВНОМУ МНОГОБОРЬЮ
«ПРИЗЫВНИКИ РОССИИ - 2010»
(лично-командный зачет)**



подробности на сайте www.erudites.ru

Взрослая жизнь



Я В ИНСПЕКТОРЫ ПОШЕЛ – ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ!

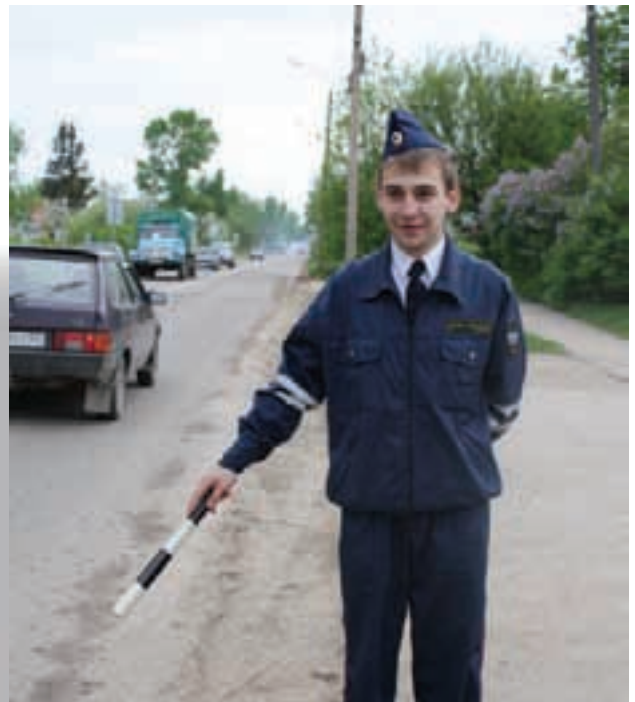
Безукоризненно знать ПДД и административное законодательство, уметь оказывать первую медицинскую помощь, разбираться в психологии человека и находить выход из конфликтной ситуации, вести аварийно-спасательные работы – вот далеко не полный список навыков, которыми должен обладать насто-

ящий сотрудник ГИБДД. 3 июля сотрудники этой службы отмечают свой профессиональный праздник – Госавтоинспекции исполняется 73 года. У подростков Серпуховского района Московской области есть уникальная возможность освоить азы этой нелегкой профессии еще во время учебы в школе.

Серпуховская средняя общеобразовательная школа № 11 является особенной – в ней существуют профильные классы ГИБДД-ГАИ, единственные в Московской области. Первый набор в такой класс был осуществлен в 2004 году, а этим летом во взрослую жизнь вышел уже четвертый выпуск воспитанников. Автором этого уникального образовательного проекта является Лариса Звонарева – преподаватель физики и одновременно инструктор по безопасности дорожного движения школы. Он создан при содействии ОГИБДД г. Серпухова и по заказу департамента ГИБДД Московской области в рамках работы по обеспечению кадров.

Попасть в такой класс не сложно, гораздо труднее в

нем учиться. Для поступления необходимо наличие аттестата об окончании 9 классов, положительной характеристики с предыдущего места учебы, медицинской карты, а также заявления от родителей. В настоящее время в 10-м классе учится 25, а в выпускном 11-м – 23 воспитанника. Конечно, быть учеником профильного класса нелегко, ведь помимо основных общеобразовательных предметов ребята проходят и ряд специфических дисциплин. В программу их подготовки входят занятия



по правоведению, медицине, конфликтологии, основам начальной военной подготовки, картографии и ориентированию, работе в составе экипажа ДПС и ряд других специальных

Взрослая жизнь

курсов. Занятия по автоделу проходят на базе Межшкольного учебного комбината города Серпухова, и по окончании 11 классов у ребят есть возможность получения прав категории «В» и «С». Большое внимание уделяется и физической подготовке, ведь во всех вузах МВД в обязательном порядке сдается вступительный экзамен по этой дисциплине.

Воспитанники профильных классов отличаются от других не только специальной учебной программой и особым распорядком дня, но и внешним видом. Со второй четверти 10-го класса ношение штатной формы сотрудников ГИБДД для них является обязательным.

По окончании школы перед выпускниками общеобразовательных школ вста-

ет нелегкий выбор – какую же профессию выбрать в качестве своего жизненного призвания? В какой вуз пойти? Часто бывает, что, избрав определенную специальность, уже в первые годы учебы студенты осознают – это вовсе не то, о чем они мечтали. Профильное общее образование имеет ряд неоспоримых плюсов – за время учебы ребята не только приобретают полезный багаж знаний, которые всегда пригодятся им в жизни, но и имеют возможности сориентироваться в своем выборе, «примерить» на себя профессию сотрудника ГИБДД и понять, стоит ли поступать в ведомственный вуз.

Выпускникам профильных классов выдается сви-

детельство установленного образца. Те из них, кто планируют и в дальнейшем связать свою жизнь с правоохранительными органами, получают направления в вузы МВД и поступают туда на льготных условиях. Большая часть выпускников прошлых лет поступили в высшие учебные заведения МВД – Тульскую, Московскую и даже Орловскую академию МВД, которая, кстати, является главной «кузницей кадров» для ГИБДД. Некоторые выпускники уже сейчас пополнили ряды сотрудников правоохранительных органов. Например, Алиса Кулагина в настоящее время уже рабо-





тает в кинологической службе при УВД города Серпухова.

Сергей Иванов и Артур Кузаков, выпускники этого года, твердо намерены строить милицейскую карьеру и планируют поступать в Академию МВД. «Конечно, мы хотим работать в ГИБДД, - говорят ребята, - мы уже успели вникнуть в эту профессию, многое знаем, умеем. Неоднократно выезжали в рейды с сотрудниками городского отдела ГИБДД и можем сказать с уверенностью - к службе мы готовы!» «А я не собираюсь поступать в вузы Министерства внутренних дел, - признается Марианна Бойкова, одноклассница ребят, - по-

чему-то не лежит душа работать в правоохранительных органах. Но годы учебы не прошли зря, в первую очередь дали дисциплину, которая присутствует в этих классах. Ты являешься образцом для других, ни в коем случае нельзя ударить в грязь лицом, ведь ты - пример для остальных. Да и дополнительные знания, я считаю, никогда лишними не будут».

Учащиеся профильных классов активно участвуют

в мероприятиях по пропаганде безопасности дорожного движения, как в своем городе, так и за его пределами.

Старшеклассники регулярно выступают перед своими младшими товарищами, учат их в теории и на практике соблюдать Правила дорожного движения.

Глядя на то, как ответственно ребята подходят к учебе, с каким увлечением осваивают профильные дисциплины и с какой гордостью они носят форму, можно смело сказать - смена сотрудникам ГИБДД растет достойная!

*Оксана КОПЕЙКИНА,
газета «Пуцинская среда»*

Давайте знакомиться!

Здравствуйте!

Мы хотим познакомиться и заявить о себе! Наша школа находится в Новосибирской области Чановского района п. Юрки.

У леса на опушке стоит наша избушка

Семейка небольшая -

Полсотни человек,

Но очень развитая

Во всём у нас успех!

Мы танцуем и поём,

Учимся трудиться!

И всегда стараемся хорошо учиться!



Привет из Сибири!





Школьная газета «Штурмовик»
ЗАТО п. Солнечный, МОУ-СОШ № 2



КОННАЯ «ЗАБАВА» - ЭТО ВСЕРЬЁЗ!

Деятельность конной секции «ЗАБАВА» направлена на привлечение молодёжи к активному отдыху. Интересное проведение досуга для мальчишек и девчонок, которые занимаются под руководством педагога Оксаны Ланиной, теперь неразрывно связано с природой и лошадьми.

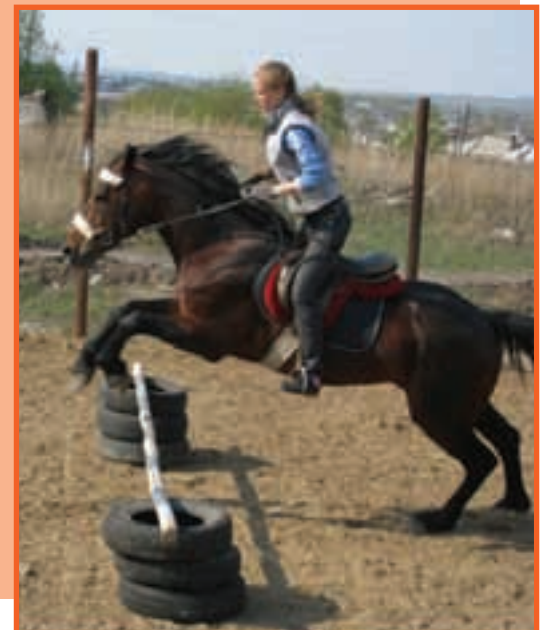
Такой конной секции, как у нас, нет ни в одном из близлежащих населённых пунктов!

Организация уникальна ещё и потому, что была создана с нуля! Сложно представить, как в небольшом городке несколько человек смогли добиться очень больших результатов! А начиналось всё с двух лошадей. Тогда идейный

вдохновитель проекта Оксана Ивановна Ланина только начинала свою работу. Вместе с несколькими ребятами посёлка она проводила свои первые тренировки. Сначала шагом, а уже потом рысью и галопом. Теперь секцию посещает несколько десятков детей.

Татьяна ВОЙТОВИЦКАЯ

Подкова держится на гвозде, лошадь держится на подкове, на лошади держится всадник, на всаднике держится крепость, на крепости держится государство.



Школьная газета «ШТУРРмовик»
ЗАТО п. Солнечный, МОУ-СОШ № 2



Клуб юных журналистов «Проба Пера» решает задачи двух главных направлений. Первое - развивать дар публициста, оттачивать остроту слова, изучать газетные жанры и другие элементы журналистского дела. Второе — издавать школьную газету «ШТУРРмовик», которая призвана отражать жизнь школьной республики «ШТУРРМ». Наши рубрики: «Новости школьной республики»,



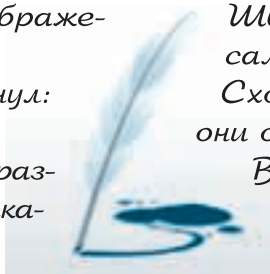
«Девичий клуб», рубрика о проблемах подростков «До лампочки», «Смешколки», (фразы из сочинений, смешные школьные истории), «Звездное небо» о популярных людях школы; поэтическая страничка «И пальцы просят к перу..», «Спортивные новости». Рубрика «Об учителях с благодарностью» рассказывает о скромных учителях, об их мудрости и умении жить, трудно, но интересно.

Из школьных сочинений!

Кактус упал на кота и взвыл от боли.
На стене висели фрукты с изображением натюрморта.

Хлестаков сел в бричку и крикнул:
«Тони, голубчик, в аэропорт!»

По всей площади был разбросан различный мусор: камни, обрывки плакатов, куски дерева. Был и Ленин.



Капитанша рассказала о Тете Ивабрине, которого отправили сюда за самоубийство.

Сходство Остапа и Андрия в том, что они оба умерли.

Все птицы полетели на юг, и наш маленький дружок тоже тронулся.
Живописца поразила поза её лица.

На уроке русского языка:

«Развратный суффикс -СЯ».

Сравнительная степень наречия образуется путем отбрасывания конечности

Вместо «бакалавриат» - «бокалы в ряд».

Вместо «никелированный» - «еще не киллерованный»

Вместо «истребитель» - «Ястребитель»

Вместо «нарицательное» - «нарЕЗательное»

Вместо «багровый отблеск» - «бобровый»

мАрально-этическая тема...



Это интересно

журнал
**ЮНЫЙ
ТЕХНИК**

КАК БЫЛИ

**ОТКРЫТЫ
ВИТАМИНЫ**

В 1893 году голландский врач Эй-клан обнаружил, что куры, питающиеся исключительно очищенным рисом, заболевают, но быстро поправляются, стоит только добавить в их рацион отрубей. А то, что в отрубях содержатся некие активные вещества, в 1912 году открыли польские врачи. Они назвали их «аминами жизни» витаминами. Потом выяснилось, что витамины содержатся также в капусте, смородине, шиповнике и других овощах и фруктах. Сейчас известно около 200 витаминов.



ПОЧЕМУ

**НЕЛЬЗЯ ЧЕРЕСЧУР
УВЛЕКАТЬСЯ
ШОКОЛАДОМ**



В меру шоколад, конечно, полезен, потому что оказывает бодрящее действие, в нём немало полезных веществ, не говоря уж о том, что он просто вкусный. Однако в семенах шоколадного дерева (они-то и используются в кондитерском деле), содержится вещество, которое может

вызвать «шоколадную зависимость». Иными словами, чем больше ешь шоколада, тем больше его хочется. А переизбыток этого лакомства вредно действует на сердце и кровеносную систему, вызывает головную боль и уже не бодрит, а, наоборот, приводит к угнетённому состоянию.

Рисунки Натальи ШИРЯЕВОЙ

Здоровье не купишь



Город, в котором мы живем, можно сравнить с живым существом. Он развивается, растет, дышит выхлопными газами и суматохой будней, плачет серыми дождями и сияет радостью, когда появляется солнце, а еще он надеется остаться в памяти тех, кто его населяет. Но иногда кажется - современный прогресс может не только вытеснить все живое из того, что нас окружает, но и погубить нас самих.

ШУЛЕРСКИЕ ИГРЫ С ГЕНАМИ



Холодный ветер и снег почти силою заставили меня с другом зайти в ближайшее кафе. Сидя в уютной обстановке и слушая музыку, я с удовольствием грела руки о чашку с горячим кофе. Мой друг потянулся за бутылкой кока-колы и уже начал откручивать крышку, как вдруг я ошарашила его неожиданно резким заявлением.

- Не пей эту гадость!

Он удивленно посмотрел на меня.

- Там ГМО – продолжила я.

- Чего? – не понял приятель.

- Генетически модифицированные организмы.

Оказывается, в наш информационный век еще очень многие не знают о таком «явлении», как ГМО - организмах, в ДНК которых человек внедрил гены, позаимствованные у других биологических видов. Зачем это нужно? А как же наши яблочки, помидо-

ры, клубника пролежат год на прилавке и не потеряют товарного вида. Встраивание инородного гена может также увеличить урожайность, устойчивость к вредителям, сроки хранения и другие важные показатели. Такие продукты питания мы употребляем каждый день. Причем это не только фрукты, но и мясо, разнообразные молочные изделия, шоколад, напитки. Но в чем проблема, скажете вы, если всевозможные модификации с генами пока лишь помогают развиваться индустрии и вроде бы никак не вредят человеческому организму.

- Да, действительно влияние ГМО на здоровье людей еще не изучено до конца, - говорит медицинский работник скорой помощи со стажем Светлана Костинова. – ученые сообщают, что их действие начнет проявляться лишь через

несколько поколений. Но уже сейчас число людей, болеющих аллергией, увеличилось в несколько раз. Поэтому, пока не будет доказана безопасность ГМО, лучше избегать потребление такой продукции.

Возможно, пока нам ничего не угрожает, но как защитить детей, которые уже с самого рождения потребляют продукты детского питания, в которые добавляются ГМО? Шулерские игры с генами не такая уж веселая потеха.

Русский человек привык доверять товарам на рынке в отличие от зарубежных покупателей. Часто мы просто не хотим себя расстраивать тем, что написано на обратной стороне упаковки.

Как можно обычному покупателю определить, какого кота в мешке он покупает? Внешний вид продуктов говорит о многом. Если вы каждый день проходите возле прилавка, а на нем

всегда лежат и блестят на свету свежей упругой кожурой фрукты, то это, конечно, выглядит красиво, но, по крайней мере, подозрительно. А вот если в яблоке или груше вы случайно обнаружили червяка, не пугайтесь и не кляните всех на свете, вам просто крупно повезло - этот продукт натуральный. Также большое значение имеет название выпускающей фирмы. В продукции местного масштаба вероятность обнаружить ГМО меньше всего, хотя это тоже не исключено. Конечно, производитель по закону должен сообщать, если в его товаре что-либо содержится, но говорить правду хочется далеко не всем.

Поэтому, в наш век нужно полагаться только на свои знания и бдительность. Каждый сам вправе выбирать, что ему есть на завтрак и будет ли этот завтрак вообще.

Виктория КУТОВАЯ