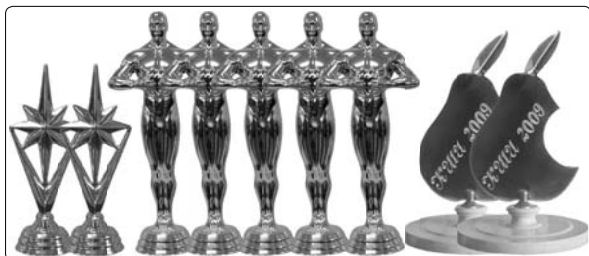


ВМЕСТЕ

газета детского и молодежного медиа центра "ВМЕСТЕ!" # 5 (66) 2012
город никольское, сненский район, глебовградская область



газета выходит с сентября 2004 года



Екатеринбург
олимпийский

2



О вкусной и
здоровой пище

3



Сосиски, диеты и
неванильное кино

4



ВМЕСТЕ STYLE



Фото А. Г. Осипова

ДИЕТИЧЕСКИЙ

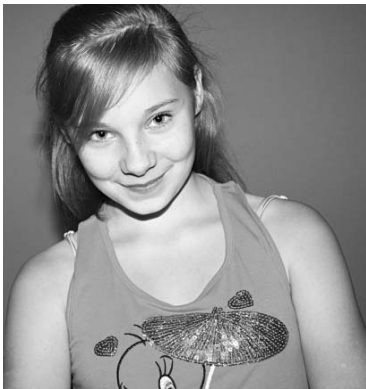
Здравствуйте, дорогие наши читатели! Соскучились?
С момента выхода последнего номера газеты в школах города прошли многочисленные мероприятия: «Мисс и Мистер осень 2012», «Фестиваль национальных культур», «День матери»... Мы ездили на соревнования и предметные олимпиады. Родовались победам, рыдали от неудач. Вместе с Русским медвежонком пытались проникнуть в тайны языка. Развернули кампанию по выбору президента и выбрали его. Готовимся ко Дню рождения школы...

И всё это время мы, не переставая, ели печеньки, пюре, сосиски, иногда супы. Выпили цистерну чая, съели тонну конфет...
В результате поняли, что питаемся очень неправильно. Сначала чипсы, фастфуд, кола, а потом — изнурительные диеты, доводящие до голодного обморока. Мы искали способы помочь желающим похудеть и нашли: «ВМЕСТЕ STYLE диетический». Танцуйте вместе с нами, танцуйте без нас, танцуйте в любую свободную минуту. И будьте здоровы.

Дарья Бондарева, 7-а класс

www.vmeste.edu.ru * www.nik.edu.ru
http://community.livejournal.com/vmeste_dmmc/
dmmc-vmeste@mail.ru * dmmc-vmeste@yandex.ru

Мамин день



Анастасия Асеева
8-а класс, Гимназия №1

Дорогие наши мамы! Будьте здоровы! А мы стараемся, чтобы вы могли нами гордиться.

С 1998 года в последнее воскресенье ноября мы поздравляем своих любимых мам.

Впервые матерей начали чествовать в Великобритании, где уже с XVII века в 4-е воскресенье Великого поста праздновали Материнское воскресенье (Mothering Sunday). В этот день людям, работавшим вдали от дома и семьи, предоставляли выходной, чтобы они могли навестить своих матерей. С течением времени День Матери Церкви и Материнское воскресенье были объединены в один праздник.

С 1914 года в Америке второе воскресенье мая стали считать национальным праздником Дня матери. В этот день все к одежде прикрепляют гвоздику: красную, если мама жива, белую – в память об умершей.

Вслед за Америкой второе воскресенье мая объявили Днем матери во многих странах.

В Австралии в этот день все жители благодарят своих мам и обязательно приносят им завтрак в постель, в Бразилии в магазинах снижают цены, в Италии матери чувствуют себя королевами: цветы, подарки, сладости мира, добрые слова – всё брошено к их ногам!

В Канаде работают все развлекательные центры, все магазины. Каждый поздравляет матерей как может.

В Китае взрослые дети устраивают утренники с обильным обедом и угощают всех желающих.

В Японии в каждом доме звучит торжественная песня, посвященная мамам. В стране устраивают всевозможные распродажи для мам и к каждому подарку прикладывают красную гвоздику.

В Белоруссии День матери отмечают 14 октября, в Грузии – 3 марта, в Армении – 7 апреля, в Германии – 13 мая.

Мама – лучшее слово на свете.

Знаете, как звучит слово «мама» в других языках? Мадрэ, омак, маман, ма, мамо, мамитэ, хаха (о своей маме), окаа-сан (о чужой маме), дэда, има, майка, мур ...

Никольское-Екатеринбург

Олимпийский дневник

Светлана Бадзюра, 5-а класс
Алексей Пименов, 7-а класс
Гимназия №1

Мы выехали из Санкт-Петербурга на Всероссийскую интеллектуальную олимпиаду «Наше наследие» в Екатеринбург 24 октября. Так как был вечер и все устали, мы попили чаю, поболтали и легли спать.

25 октября. Мы всё ещё на пути к олимпиаде. Целый день мы готовились: учили царей рода Романовых, читали книгу о войне 1812 года, составляли из слова новые слова... На случай, если надо будет представлять нашу команду, сочинили песню в стиле рэп.

Екатеринбург, включай динамики! Мы из Никольского. Вы не в панике? Мы называемся команда «Вместе» Мы не хотим стоять на месте.

Страна наша большая, в ней много городов. Интеллектом помериться здесь каждый готов.

Победит сильнейший – но это не главное.

Важнее участие и новые знания.

С историей Отечества мы через предков связаны.

И знать её, конечно, мы обязаны.

Трудись, не ленись, молодое поколение,

Живи и здравствуй, «Наше наследие»

И день прошёл незаметно. Но в этот вечер никто не мог уснуть. Спала лишь Татьяна Александровна. Мы смотрели в окна. На тех станциях, где мы проезжали, уже лежал небольшой снег.

26 октября. Проснувшись очень рано и выглянув в окно, мы увидели долгожданный Екатеринбург. По приезде мы познакомились с ребятами из Санкт-Петербурга и отправились на базу, где нас расселили по комнатам. Затем посетили Ганину Яму. В ночь с 16 на 17 июля 1918 года на это ме-



Екатеринбург

сто после расстрела были привезены, сброшены в шахту и сожжены останки императора Николая Второго, его семьи и приближённых. Больше всего мне запомнилось, что гранаты, которыми большевики добивали семью, не взорвались. Интересно, почему?

Познакомившись с ребятами из других команд, решили строчку из нашей песни заменить: Екатеринбург, включай динамики! Мы из Никольского. Вообще-то мы в панике!

27 октября. В этот день мы писали личный зачёт. Было ужасно страшно. Я не успела сделать скорочтение, а Даня Иванов даже занял второе место в этой номинации. Нам дали две огромные статьи и восемь вопросов к ней. Ответить на них надо было за две минуты. Зато тест на эрудицию я выполнила лучше всех в своей команде. Леша Пименов отличился в номинации составления слов, Кирилл

Шубенков чуть не занял призового места по династии Романовых, а Саша Завитаев лучше всех нас знал даты. После личного зачёта нас отвезли в геологический музей, где показали самоцветы Уральских гор. Мы увидели богатства Хозяйки Медной горы. Сказки Бажова словно ожили.

В этот день мы побывали ещё в Патриаршем подворье, где заседали и сейчас заседают Патриархи нашей страны. В Храме на крови поставили свечку.

На базе мальчишки в комнате так расшумелись, что Татьяне Александровне пришлось их успокаивать.

28 октября. Мы собрали чемоданы и поехали в Геологический университет, где у нас проходил брейн-ринг. Нам задали 16 нелёгких вопросов. Мальчики не слушали меня, иногда даже писали всякую ерунду... В общем, командной игры не получилось. Мы должны были напрячь свои мозги, подумать и принять общее решение. А у нас каждый считал, что его мнение верное.

Обратная дорога оказалась очень быстрой. Мы много играли с ребятами из Петербурга и не заметили, как оказались опять в Никольском.

Опыт мы получили, победу в номинации привезли – будем активно готовиться к следующему году.

Фото Светланы Бадзюра
Геологический музей
Малахитовая ваза



Фото Светланы Бадзюра, окрестности Ганиной Ямы



Фото Светланы Бадзюра
Храм на крови
Патриаршьё подворье

Знакомьтесь: наш шеф-повар

Тамара Александровна Лямина

Дарья Бондарева
7-а класс, Гимназия №1

Знакомьтесь: Тамара Александровна Лямина. Заведующая школьной столовой.

Это от неё зависит меню на каждый день. Это она стоит перед столами для использованной посуды и с пристрастием спрашивает детей, почему они не доели котлету или запеканку. Это она вместе со своей командой встаёт в 5 часов утра, чтобы к 9 был готов завтрак для гимназистов. Мы поговорили с ней. Вот что она рассказала.



Фото Ивана Богдановича

Я жила в деревне в Тамбовской области. С детства любила готовить. Брала рецепты из журналов. Больше всего нравилось печь — легче всего давалось. Часто готовила карамельных «петушков на палочке» и раздавала всем.

Хотела стать преподавателем, но негде было жить, пришлось идти на повара. Мне понравилось в училище, но, каждый день встречаясь с учителями, нет-нет да и вспомню о своей давней мечте. В училище мы чередовали теорию с практикой: две недели учились, затем столько же стояли у плиты в столовой училища. Весело было!

Закончила и приехала в Никольское на кирпичный завод. А потом попала в школу. Огромная разница. В рабочей столовой можно было готовить абсолютно всё. Специи, майонез, кетчуп — рабочим — пожалуйста. Здесь же приходится думать, как из очень ограниченного круга продуктов приготовить вкусную и здоровую еду. Детям многого нельзя. Обидно видеть полные тарелки. Но работать в школе мне нравится. Особенно когда ребята подходят и говорят, что всё очень вкусно.

Готовить обожаю. Долгое время просидеть без готовки просто не могу! С удовольствием готовлю и в школе,

и дома. Очень люблю готовить к дням рождения, Новому году, Рождеству... На моём праздничном столе всегда манты и чебуреки, а любимое блюдо — голубцы.

Люблю свою команду. Надёжную. Работоспособную. Очень творческую. Вот Ирина, Татьяна. Без них как без рук. Все успевают. И приготовить, и детей обслужить. Наталья. Она каждую перемену держит оборону в буфете. Иной раз изголодавшиеся ученики чуть прилавок не сносят. Ульяна моет посуду. И получается, что работа для меня — сплошная радость.

Научила готовить и внучек. Старшая, первоклассница, готовит и омлеты, и блины — маме помогает.

Здоровое питание дома? Честно? Не всегда. Допускаю и чипсы, и колу. Да и сама иногда балуюсь.

Меню от шеф-повара

Завтрак

Каша пшеничная с тыквой и маслом
Бутерброд с сыром
Чай с лимоном

Обед

Салат из моркови с растительным маслом
Суп картофельный с горохом и мясом
Котлета рубленая из птицы
Овощи тушёные в соусе
Компот из сухофруктов

Ужин

Рыбные котлеты с картофельным пюре
Фито-чай из шиповника
Йогурт



Фото Ивана Богдановича

Кто, что и как ест

Виктория Бадзюра
11 класс, Гимназия №1

О пище здоровой и не очень

Правильное питание — залог нашего здоровья! Мы решили найти людей, которые могут устоять перед соблазнами и едят только то, что件зно. Мы опросили 60 учеников и 24 учителя, задавая им одни и те же вопросы.

1. Что вы едите на завтрак?

40 из опрошенных учащихся ест на завтрак бутерброд с чаем или кофе. 8 человек предпочитают сладкий завтрак: йогурты, конфеты, сушки. Лишь 6 человек с утра питаются правильно: они едят кашу. 6 человек не завтракают и с трудом доживают до перемены, когда можно, снося все на своем пути, бежать в буфет, где их уже ждут пирожки и пицца.

Среди учителей так же, как и среди учеников, самый популярный завтрак — кофе с бутербродом. Лишь немногие предпочитают кашу. Есть и любители полакомиться с йогуртами и сырами

2. В котором часу вы последний раз за день едите?

Десять учеников ужинают в шесть часов вечера, еще десять запросто могут открыть холодильник и среди ночи, остальные едят последний раз в интервале от семи до десяти вечера. Учителя в этом отношении более правильные: восемь из опрошенных после шести не едят, а остальные едят не позднее восьми.



3. Как часто вы едите первое?

Ответы нас удивили и порадовали. Оказывается, первое едят почти все. 34 ученика едят суп каждый день, правда, ответы были дополнены словами: «Мама заставляет».

Двадцать человек к первым блюдам прикасаются несколько раз в неделю, и лишь шестеро не едят его вообще. А из учителей 16 опрошенных не могут жить без первого, а восемь — «когда получается» или «редко».

4. Ваше самое любимое блюдо

На этот вопрос отвечали с особым удовольствием. Ответы были такие разнообразны! Иногда мы впервые слышали названия блюд.

Шесть человек жить не могут без пиццы, один ест фаршированные перцы, ещё два любят шашлык, четыре ученика предпочитают блюда из картофеля, три любят салаты «Поляна» или «Семицветик», три — блины со сгущенкой. Остальные не могли выбрать одного любимого блюда. У учителей оказался более изысканный вкус. Овощное рагу, фаршированная щука, толма (голубцы с виноградными листьями), фаршированные баклажаны, запеченные сыром, картошка с грибами, холодец, оливье...



5. Как вы относитесь к фаст-фуду?

Все в один голос говорили, что еда вкусная, что они любят McDonalds, но

питаются там очень редко, потому что такая еда вредная. Учителя тоже не удивили: «Отрицательно,» — говорили почти все. Только пара человек сказала, что иногда можно и «картошечкой фри» полакомиться.

Итак, мы выяснили, что среди наших респондентов абсолютно правильно питаются три человека. Как вы понимаете, все три человека — учителя. Двое из них признались: здоровье не позволяет относиться к питанию небрежно. Ученики постоянно ведут борьбу со своими родителями, спрашивая у них что-нибудь вкусненькое и явно бесполезное. Аргументы разные: хорошие отметки, победы в конкурсах, да просто хорошее настроение. И, надо сказать, любящие родители терпят поражение под напором детской непосредственности. Врачи, ждите нас! Мы навсегда ваши.

Репортаж из школьной столовой

Ну как вам жизнь в столовой? Окунёмся в эту атмосферу! Звонит звонок — и дети тут же с криком врываются во всеми уважаемое и почётное место. Кто-то садится за уже накрытые столы, другой бежит в буфет, иные идут за порциями к поварам на раздачу, остальные что-то бурно обсуждают.

Столовая похожа на развороченный улей. И вновь звонок! Почему ребята не бегут в классы? А, это прозвенел всего лишь первый предупредительный. Значит, ещё можно успеть что-то доесть, о чём-то договорить.

Всё... Второй звонок. Столовая пустеет. И дежурные видят, что на тарелках остатки еды.

Но почему? Котлетка с салатом, которую я недавно ела, была очень даже хороша. Что не нравится ученикам? Думаю, поварам столовой очень-очень обидно. Они готовили, старались...

Мы спросили ребят, почему они не доедают.

«У меня аллергия на молочные продукты»,
«А я дома хорошо поела»,
«Я изюм не люблю»,
«Я не успел доесть — перемены не хватило»...

Ну что ж, вполне объяснимо. Ни один ученик не сказал, что было невкусно.

С вами не доедала Дарья Бондарева, любительница столового сырка

P. S. Рецепт очень вкусной и очень здоровой пищи на завтрак от редакции.

Яйца в мешочек

Яйца опустить в кипящую воду. После погружения яиц вода должна вновь быстро закипеть, поэтому надо варить их на сильном огне и в достаточном количестве кипятка. Через 5-6 минут яйца вынуть, облить холодной водой и горячими подать на стол в специальной форме.



Фото Ивана Богдановича

Как я худела

Нина Виноградова
11 класс, Гимназия №1

Телевидение, СМИ и интернет изо дня в день «учат» нас не только правильно жить, но и правильно разговаривать, одеваться, питаться...

Сильнее всего это влияет на девочек, которые не могут «отфильтровать» информацию. Каждый день они видят на обложках глянцевого журналов фотографии «фотошопных» топ-моделей, имеющих идеальные 90-60-90, а модные дизайнеры всего мира пропагандируют нездоровую худобу, выпуская на подиум худышек. И девочки начинают стремиться быть похожими на своего кумира, иметь не только такую же причёску, макияж, но и фигуру. И 2 года назад я была в числе этих девочек.

Всё начиналось довольно безобидно: я просто смотрела фильмы, читала журналы, восхищалась фотографиями в интернете, и постепенно в моей голове нарисовался образ идеальной девушки. И, конечно, у неё не должно было быть ни капли лишнего жира. Сначала из моего рациона исчезли сладости, мучное. А потом овощи, крупы, рыба и мясо. Я питалась только яблоками и иногда позволяла творог или молоко. В мой рацион вошла жевательная резинка: как только желудок просил еды, я компенсировала голод ею. Родители ничего не замечали, ведь я говорила, что я кушаю у подружек или в школе. Я начала терять в весе, но глядя в зеркало, все равно была недовольна собой: до идеала ещё далеко. Мой организм отчаянно протестовал: головная боль не давала покоя, усталость, депрессия, бледный цвет лица, ломкие волосы... И это ещё не полный список последствий моего похудения. Закончилось всё голодным обмороком, который, кстати, случился во время защиты исследовательской работы на нашей конференции, и поставил точку на моём стремлении к совершенству. Конечно, я могу советовать и говорить, что так делать нельзя и что это плохо.

Но вспоминая себя в этом возрасте, понимаю, что человек все равно не будет никого слушать и всё равно будет делать по-своему. Каждый из нас учится только на своих ошибках и приходит к пониманию каких-то вещей сам, без советов окружающих.

После своей диеты я поняла только одно: нужно научиться любить себя таким, какой ты есть, и не стремиться быть на кого-то похожим. Ведь намного важнее не длинные ноги или тонкая талия, а здоровье, искренняя улыбка и оптимистичный взгляд на жизнь.



Фото А. Г. Осипова

Ода сосискам

А с пломбиром пробовали?

Светлана Колесникова
7-б класс, НСОШ №3

Сосиски! Кто не любит их! Но так, как их люблю я, никто не любит! Это чудо, изобретенное Иоганном Ланером, делается из мяса: свинины, баранины, телятины.

Мне больше нравятся свиные, и съест их я могу множество! Вареных, жареных, с пюре, гречей, рисом, в тесте, в яичнице...

По силе своей любви к сосискам я сродни немцам, которые едят их утром, днём, вечером... Больше всего они любят белые сосиски, которые чаще называют купатами. Говорят, в

Германии производится более 1200 видов сосисок. А недавно из программы «Галилео» я узнала, что из сосисок можно делать любое блюдо, к примеру, мороженое. А я записала рецепт и сделала-таки мороженое! Вкусно! Хотите попробовать? Тогда сделайте из любимых сосисок фарш, смешайте с пломбиром, поместите в

морозильник, и через несколько часов блюдо готово. Приятного аппетита!

P.S. А вот ещё один рецепт. Воткните в сосиску палочку, обмакните в тесто и быстренько поджарьте. Получится сосиска на палочке.

Жевательное кино

А она не тонет, она всплывает...

Полина Исакова
7-а класс, Гимназия №1

Совсем недавно в нашу жизнь вошёл термин «ванильность». Как ни ужасно, его корни проросли в «землю» мира кино. Почти каждую современную мелодраму называют фильмом для «ванилек» (приверженцы этого течения — в основном девочки). Это клеймо означает простой, незамысловатый сюжет, слабоватую игру актёров и полное отсутствие высокой мысли — идеи.

Посмотрев немалое количество современных мелодрам, я пришла к выводу — мелодрама не мой жанр! Бальзамом на сердце стал фильм Джейн Кемпион «Пианино», тоже, кстати, мелодрама. Понравился

необычностью, эмоциональностью, иллюзорной мрачностью и даже некоторой неестественностью происходящих в фильме событий.

Главная героиня Ада — немая женщина, у которой есть лишь один способ выражать свои мысли и чувства — игра на пианино. И пианино для неё не просто инструмент.

Её выдают замуж по договорённости и вместе с дочерью отправляют к мужу в Австралию. Ада не испытывает к нему никаких чувств. Зато в неё влюбляется некий Джон Бейнс. Он покупает у мужа Ады её пианино и предлагает Аде сделку: она будет

играть на своём пианино, а он просто смотреть на неё. Он добивается её любви, и в результате они уезжают.

Спутники плывут в счастливое будущее, в Англию, но вдруг Ада резко даёт понять, что хочет сбросить пианино в воду. Всех это приводит в замешательство, но Ада и не думает сдаваться. И вот пианино уже накренилось, верёвка, держащая его, разматывается, и Ада ставит за инструментом в воду. Она в воде. Тишина. Спокойствие. Обречённость. Кажется, она предпочла любви к мужчине любовь к музыке. Однако она всплывает. И её первые «не сказанные» (она не может говорить) слова: «Какая смерть! Какой шанс!». Всё заканчивается хорошо: Ада обрела любовь, стала учителем музыки.

Общее впечатление дополняют невероятная музыка (сам Нейтон), великолепная, завораживающая игра актёров.

Посмотрите — советую.



Диета мультяшек

Дима Садовников и
7 класс, Гимназия №1

Покушать любят все. Мультяшки — не исключение. Вот, например, Карлсон. Ел в неограниченном количестве варенье, конфеты, торты... Если точнее, он не ел, а лечился.

Хотел бы и я лечиться так же! Придумал бы для себя неизлечимую болезнь — воспаление хитрости. Боюсь, правда, родители примут противовоспалительные меры — ремень.

Или Матроскин, знаменитый кот. Мы все пользуемся его способом есть правильные бутерброды: колбасой на язык.

А Винни Пух, который мудро «ходит в гости по утрам», съедает всё, что съедобно, а потом не может вписаться в двери! Непонятно, почему он не произносит: «Щас спую!», как обещавший волк из «Жил-был пес».

Мои подружки в детсадовском возрасте, посмотревшись мультяшек, лечили червей, чтобы они были вкуснее. Однажды они сделали операцию по удалению камня из желудка червя. Стал ли он от этого вкуснее, неизвестно, так как он пропал без вести. Те самые девчонки дали обет построить ресторанчик «Красти крабс», в котором Спанч Боб займёт место главного повара, Сквидвард, стоя в лодке, станет принимать заказы, а сами девочки в костюмах краба будут бегать по ресторану и кричать: «Деньги! Деньги!»

Не забудьте посетить ресторанчик лет так этак через десять.

P. S. Рецепт гамбургера из будущего рестораника

Берем 8 булочек с кунжутом, разрезаем их пополам. На нижнюю половинку кладем последовательно предварительно пожаренную котлету, смазываем её кетчупом и горчицей, выкладываем тонко нарезанные пикули, несколько колечек лука, листик салата, сыр, пластинку помидора. Всё накрываем второй половинкой булочки.

Для котлет в 700 граммов фарша добавляем одно сырое яйцо, соль, перец, всё тщательно перемешиваем. Формируем котлеты и жарим их до готовности.

Приятного аппетита.



Фото Юлии Косетченковой

