



Училищен вестник
СОУ "Свети Паисий Хилендарски"

БРОЙ 1
МЕСЕЦ ЯНУАРИ 2015г.



Добре дошли!

Пред вас е първия брой на „Училищен вестник“ при СОУ „Свети Паисий Хилендарски“ – електронно издание! Решихме да създадем този вестник, за да споделяме и коментираме теми, които ни вълнуват от нашия живот и заобикалящия ни свят.

Каним всички за идеи и лични публикации!

От Издателския екип.

АКТУАЛНО

За грипът и храните против него



Грип

Грип или Инфлуенца е остро инфекциозно заболяване, представляващо една от най-заразните инфекции. Причинява се от Influenza virus type A и Influenza virus type B. Характеризира се с рязко изразена интоксикация - висока температура, главоболие, силни мускулни болки и катарално възпаление на горните дихателни пътища. Разпространява се циклично, във вид на епидемии, които е възможно периодично да прерастнат в пандемии. Високата му контагиозност се обуславя от краткия инкубационен период, въздушно-капковия механизъм на предаване и високата възприемчивост сред хората. Статистическите данни показват, че броят на заболяванията от грип превишава неколкостотен броя на всички останали инфекции, взети заедно. По време на пандемии може да се поразят от 30 до 50% от населението на Земята. Грипът има здравно и медико-социално значение. Това се обуславя от широкото разпространение, тежкото протичане в детската и старческата възраст, високия процент на смъртност, парализиране на цялата дейност на обществото и от огромния брой икономически щети, които нанася.



Храни против грипа

- Яжте повече **зеленчуци** всеки ден. Дайте приоритет на зелените – **спанак, зеле, чушки**. Те са прекрасен източник на витамин Д, който поддържа имунната система ефективна и през лятото организмът много по-лесно си го набавя благодарение на слънчевите лъчи. Последните изследвания показват, че по-високите нива на витамин Д помагат за предотвратяване и на такива сериозни заболявания като остеопорозата и множествената склероза.
- Опитайте се всеки ден с менюто ви да присъстват **кивито, грейпфрута, портокала** – пресни или под формата на сок. Всички те са богати на витамин С – антиоксидант, за който от десетилетия се знае, че подпомага организма в борбата срещу настинките и грипа. Ще го намерите в големи количества и в **зелето, светлозелените чушки, домати, броколито**.
- **Бадемите и слънчогледовото семе** не само ще увеличат приема ви на витамин Е – още един оксидант (заедно с витамин С), който ще се включи в борбата със свободните радикали, но и ще помогнат да се справите с умората и да запазите работоспособността си по-дълго.
- **Не подминавайте чесъна!** Неговото положително въздействие върху здравето е известно от векове, а днес вече се смята за доказано, че има отношение към ефективната работа на имунната система.



СПОРТ

Златната

ТОПКА

Тази година златната топка отново бе много оспорвана, но зажалост тя бе обесмислена след наградите в Дубай където Роналдо взе наградата за най-добър

футболист. От тогава вече всички започнаха да разчитат на него в крайна сметка, но всичко се реши вчера и кой мислите спечели. Ами да **Кристиано Роналдо!**

Меси остана втори за втора поредна година, а трети остана Нойер. Така Роналдо потвърди очакванията на всички да запази отново Златната топка и вече има три, но Меси остава лидер с четири.

Другите награди бяха :

Вратар:

Мануел Нойер - Байерн и Германия

Защитници:

Филип Лам - Байерн и Германия

Дани Алвеш - Барселона и Бразилия

Серджио Рамос - Реал и Испания

Тиаго Силва - Пари Сен-Жермен и Бразилия

Полузащитници:

Андрес Иньеста - Барселона и Испания

Хави - Барселона и Испания

Франк Рибери - Байерн и Франция

Нападатели:

Лионел Меси - Барселона и Аржентина

Кристиано Роналдо - Реал и Португалия

Златан Ибрахимович - Пари Сен-Жермен и Швеция

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Мъфини

/ефектен домашно приготвен десерт, подходящ и за Свети Валентин/

Необходимите продукти за мъфини

сЪс сладко:

1 яйце
2 чаени чаши брашно
½ чаена чаша захар
125 грама масло
1 чаена чаша кисело мляко
1 бакпулвер
1 ванилия
сладко по избор (от ягоди, от малина, вишна и др.)
Бройка за 12 порции
Време за приготвяне: 50 минути



Начин на приготвяне:

1. Пресявате брашното, ванилията и бакпулвера и ги слагате настрана. Разбивате яйцето и захарта, като го направите с миксер или с тел за разбиване. Добавяте предварително разтопено и охладено масло и отново разбивате. Добавяте и киселото мляко.

2. След като разбъркате добре течните съставки добавяте лъжица по лъжица брашно като непрекъснато разбърквате. Така вашите мъфини със сладко ще станат обемни и пухкави. Във форма за мъфини слагате хартийки за мъфини и с помощта на лъжица сипвате от сместа във всяка хартийка. Пълните формичките до половината със сместа, слагате от сладкото (една ягода, малина, вишна или др.) и отгоре отново слагате от сместа, за да покрие сладкото. Не пълните формичките догоре, а на ¾, защото в противен случай мъфините ще прелеят при печене. Печете мъфините със сладко в предварително загрята на 180 градуса фурна, докато бучвайки ги с клечка за зъби тя остава суха. Ако желаете за украса, може да сложите и плодче върху вашият готов мъфин.

И ето един оригинален, вкусен и здравословен десерт.

Приятен апетит!

ПРИРОДА

Топ 10: Опасни животни

В природата важи едно правило: яж или бъди изяден. В тази чисто нова поредица от 5 части ще те запознаем с животни, които категорично се нареждат в редиците на "родените убийци".

1. Медузите

Жертви: над 100 човека за година



Как убиват: Изглеждат адски красиви и изящни, докато човек ги наблюдава в документалните филми. Истината е, че най-правилната дума в предходното изречение е "адски". Медузите са сред най-опасните и смъртоносни организми на родната ни планета.

2. Хипопотамите

Жертви: над 200 човека за година



Как убиват: Хипопотамите могат и да изглеждат глуповато симпатични, когато човек ги наблюдава от безопасното разстояние на клетката в зоопарка. В природата обаче зад опулената муцуна на хипопотама се крие тежка маса от мускули и изненадващо агресивен нрав.

ИЗВЪН КЛАС

Предстои „Свети Валентин“, празника на влюбените.

Включете се в нашата анкета „Имате ли гадже“ и конкурса за най-оригинална валентинка!

Резултатите ще бъдат публикувани в следващия брой.

Издателски екип:

Велислава Крумова, Деница Данчева,
Сади Ахмедова, Димитър Димитров,
Емил Моллов, Ростислава Димова,
Севда Стефанова, Стела Моллова

Координатор: Виолета Иванова