

Все невозможное возможно!

Если Вы вдруг видите на улице симпатичную девушку с огромной спортивной сумкой за плечами, не спешите помочь несчастной! Это всего лишь одна из участниц конкурса «Ивановская красавица» добиралась до ГЦКиО «Ивтекс» на очередную репетицию финального шоу, ну а таким образом улучшает и без того безупречную фигуру.



Так, по наличию огромного «баула» предлагает распознать в толпе ивановских девушек-звездочек популярного городского конкурса красоты студентка ИГЭУ **Наталья Маркова**. По его итогам, которые были подведены 18 сентября, она стала «Мисс спорт», «Мисс журнала «HeCD» и «Мисс «Ивановская газета». По словам Наташи, новоспеченным моделям во время проекта всегда необходимо было носить с собой кроссовки, фирменную майку с логотипом конкурса, туфли на высоком каблуке, купальник, косметику, бутылочку с водой. Так и набиралась целая сумка вещей.

Наталья Маркова, студентка группы 4-53 ИГЭУ, с 17 лет хотела поучаствовать в конкурсе «Ивановская красавица», и вот в 2009 году ее мечта осуществилась! Правда, на кастинг в «Ивтекс» она так бы и не решалась прийти, если бы не ее подруга, которой Наташа составила компанию: как это чаще всего и бывает, подруга не прошла, а нашу знойную брюнетку по счастливой случайности за красивые глаза приняли с первого тура. По словам Наташи, главное – быть уверенной в себе и не бояться зрительской аудитории, чтобы хорошо смотреться на сцене. Тогда точно все получится! Причем за плечами у будущего менеджера не было ни малейшего опыта пребывания в модельном бизнесе. Наша новоспеченная звездочка успела засиять лишь в 2008 г. на конкурсе «Мисс университет», где была удостоена звания вице-мисс и «Мисс грация».

На «Ивановской красавице – 2009» Наташа получила сразу три титула, о которых мы упоминали выше. Однако жалеет, что не стала еще и «Мисс туризм»: в этой стихии ей, как думали все участницы, не будет равных... Жаль, правда, данная награда (четырёхдневная поездка в Париж) досталась студентке ИвГУ. Ну, а кому, как не учащейся ИГЭУ второй год подряд становится «Мисс спорт»?!



Тем более что полугодовой абонемент в «Word Class», который подарили Наташи Марковой за победу в этом этапе конкурса, – тоже отличный приз!

По словам Наташи, кроме усталости и расшатанных нервов «Ивановская красавица» дала ей много новых подруг, поскольку девочки, хоть и были друг другу соперницами, но все же успели хорошо поладить. О каких-либо дальнейших предложениях от модельных агентств говорить еще рано, слишком мало времени прошло... Хотя уже намечается честно заработанная фотосессия в журнале «HeCD», а также представление студии «ТТ».

Ко всему прочему, девушку стали узнавать на улице: недавно незнакомый мужчина даже попросил автограф. Все это, конечно, приятно, но молодой человек в жизни Наташи уже есть: пара недавно отметила небольшой юбилей своих отношений – 2,5 года. Ее избранник не олигарх и не бизнесмен, как бы Вы могли подумать, а такой же простой студент ИГЭУ, как и наша красавица. Юноша был против участия девушки в конкурсах красоты, жутко ревновал во время прохождения всех этапов, особенно когда трижды титулованная мисс праздновала вместе с коллегами завершение конкурса на закрытом банкете в «Тропикано»...

Помимо Наташи Марковой в «Ивановской красавице – 2009» принимали участие еще четыре студентки ИГЭУ: **Ольга Родионова**, **Екатерина Трубникова**, **Екатерина Баландина** и **Екатерина Игнатъева**. Ольга Родионова, студентка группы 3-56, завоевала 2 титула: «Мисс Славянка» и «Мисс интеллект». Девушка блестяще справилась с выполнением теста на проверку уровня IQ и получила за это премию – 60 тыс. рублей. Другая студентка специальности «Связи с общественностью», второкурсница Екатерина Трубникова, была отмечена «Мисс Вселенной – 2002» Оксаной Федоровой и теперь поедет на конкурс «Мисс Континенталь».

На финальном концерте, который прошел в ГЦКиО Ивтекс при участии популярных музыкальных групп «Грим» и «Кватро», а также несравненной «Мисс Вселенная-2002» Оксаны Федоровой, все девушки получили поощрительные призы: дипломы об участии в конкурсе, золотые подвески в форме логотипа «Ивановская красавица», букеты цветов, косметику «Арко» и подушки с личными портретами.

Екатерина Марьянова

Правильный выбор – залог здоровья!

Осень – время изобилия овощей и фруктов. Время, когда мы спешим в магазины и на рынки, чтобы купить вкусные и полезные дары природы и «витаминизировать» себя на предстоящую долгую зиму. Кажется, что килограммы поглощенных плодов обязательно плавно перейдут в миллиграммы витаминов, микро – и макроэлементов, создадут «стратегический» запас, помогут пережить простуду, грипп, напряжение во время сессий. Но всегда ли мы правильно выбираем столь необходимые нашему организму продукты?

Задумываемся ли мы о том, что скрывается за глянцевым лоском зарубежных фруктов и насколько внешняя привлекательность гармонирует с их внутренним содержанием. А между тем, в погоне за биомассой сельхозпроизводители порой бесконтрольно пичкают растения «химией». Чтобы доставить фрукты и овощи до потребителя в лучшем виде, их собирают незрелыми, покрывают особыми веществами, которые уничтожают бактерии. С экономической точки зрения это целесообразно, ведь продукция продлевает неблизкий путь и хранить ее без специальной обработки очень трудно. С точки зрения здоровья позитивного здесь мало: если гибнут бактерии, значит, эти вещества могут быть вредными и для любого другого организма. Вред от химических препаратов может проявиться не тотчас. Губительные вещества накапливаются в организме постепенно, хотя острые пищевые отравления, например, ранними арбузами не редкость. Приобретение овощей и фруктов у «бабушек» тоже не гарантирует безопасности: мелкому частнику никто не запрещает переборщить с удобрениями...

Контроль над сельхозпродукцией производится, но всегда ли он эффективен? Если во времена СССР овощи и фрукты проверяли на 27 наименований пестицидов, то сейчас – только на 4!.. Медики констатируют, что 80% заболеваний в наше время связаны с употреблением в пищу некачественных продуктов.

Так что же делать, чтобы и деньги потратить не зря и здоровью не навредить? Прежде всего, не торопиться, а постараться внимательно отнестись к процессу выбора покупок.

Придя на рынок, не поленитесь пройтись и присмотреться к представленной продукции. Обратите внимание на то, где и как располагается интересующий Вас товар. Он должен лежать не на голой земле, а находиться в специальных контейнерах или коробках на прилавке или деревянном помосте. Внешний вид, опрятность продавца тоже имеют значение. Думаю, не стоит делать покупку, если рядом с продуктами кашляют, сморкаются и плюют. Покупать с открытых лотков вблизи дорог – не совсем правильно: пыль и смог оседают на овощах и фруктах.

В магазинах порядка больше, но встречается и такое, когда овощной прилавок соседствует, например, с отделом бытовой химии. Плоды впитывают запахи, особенно от стиральных порошков. Обходите вниманием разрезанные арбузы и дыни. Перед резкой их вряд ли моют, так что грязь и микробы обязательно окажутся на мякоти. Чистота рук продавца и ножа тоже под сомнением.

Если есть возможность взять плод в руки, понюхайте его. Нежный, приятный аромат, характерный для этого овоща или фрукта, говорит о его спелости. Даже небольшое присутствие гнили и плесени – верный признак, чтобы отказаться от такого продукта: он опасен для здоровья.

Выбирайте малонитратные овощи. Минимальное содержание вредных веществ в овощах среднего размера. Большинство мелких плодов – преимущественно молодых растений – содер-

жат избыток нитратов как резерв для будущего роста. Необычно крупные плоды – часто результат подкормки азотными удобрениями. «Накопителями» нитратов часто являются салат, свекла, редис, кабачки, огурцы, капуста, морковь, томаты, картофель. Во фруктах этих веществ меньше. Распределяются нитраты неравномерно: например, в капусте они накапливаются в кочерыжке и верхних листьях; в огурцах, редисе и кабачках – в кожуре; в моркови – сердцевине; в картофеле – в центральной части клубня (поэтому в литературе можно встретить такой совет: клубни разрезать и вымачивать в воде в течение 1 – 2 часов); в свекле – в хвостике.

Перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно



промыть проточной водой, дополнительно можно использовать мыло, после чего хорошо ополоснуть. Кожицу с плодов лучше снимать. Если под кожей огурцов, кабачков, картофеля обнаружилась желтая пятна, лучше их в пищу не употреблять (много нитратов). В процессе варки 40 – 70% нитратов разрушается, но отвар следует слить горячим, иначе при остывании часть вредных веществ возвратится в корнеплод.

9 сентября – Осенины. В сельскохозяйственном календаре этот день называли «осенинами» или «оспожинками» и отмечали как праздник урожая. Ведь в это время завершалась жатва, которая должна была обеспечить благосостояние семьи на будущий год. Кроме того, встреча осени отмечалась обновлением огня: старый огонь гасили и зажигали новый, который добывали ударами кремня.

С «осенин» основная хозяйственная деятельность переносилась с поля в огород или в дом: начинался сбор овощей (прежде всего, заготавливали лук). Обычно в Осенины (в православии – день Рождества пресвятой Богородицы) устраивалось угощение, на которое собиралась вся семья. Для праздника варили пиво и закармливали овцу (барана). Из муки нового урожая пекли пироги, славили Мать-сыру-землю за то, что родила хлеб и другие припасы.

Забываетесь о своем здоровье, питайтесь правильно и не забывайте, что правильное питание начинается с момента выбора свежих и качественных продуктов!

Ольга Гагарина

Грипп А (H1N1) шагает по планете! Будьте бдительны!

Памятка при появлении симптомов гриппоподобной болезни

Симптомы

Признаки заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей включают:

- высокую температуру,
- кашель,
- боль в горле,
- насморк или заложенность носа,
- боли во всем теле,
- головную боль,
- озноб
- слабость.

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечаются понос и рвота.

Если Вы заболели

- Если у Вас появились признаки болезни в образовательном учреждении, необходимо сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.
- Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача.
- В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.

Как себя вести во время болезни

- Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача).
- Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.
- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания;
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления признаков болезни. Если Вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить Ваших близких.