



ВНИМАНИЕ!

- > 26 октября в школе пройдет праздник «Halloween»
- > С 27 начинаются каникулы

Пицца для мозгов

Дорогой читатель, в этом месяце мы представляем нашу новую рубрику «Пицца для мозгов».

Многие из нас регулярно занимаются физическими упражнениями, чтобы поддерживать тело в тонусе. Но не только мышцы требуют периодического напряжения. Нейронные пути и связи в мозгу также должны иногда получать свою дозу работы, и я расскажу о том, как это реализовать.

Итак, начнем с того, что у нас пять основных когнитивных функций:

- Память
- Внимание
- Язык
- Визуально-пространственные навыки
- Рассуждение

Для поддержания работоспособности мозга в оптимальной форме очень важно стимулировать все пять областей. И вот пять простых упражнений, с помощью которых вы можете это делать каждый день.

1 – Память

Память играет ключевую роль во всех когнитивных операциях, будь то чтение, размышление или подсчет. А вот тренировать память, чтобы уберечь ее в рабочем состоянии, достаточно просто. Например, неплохим упражнением является попытка одеться в полной темноте, использовать другую руку при чистке зубов и т.п. Такая смена привычных образцов поведения позволяет не только улучшить уже существующие нейронные связи, но и создать новые.

2 – Внимание

Внимание необходимо нам практически постоянно. Стимулировать внимание также можно простым изменением привычного порядка вещей. Попробуйте пойти в школу по новому маршруту или просто переставить вещи на рабочем столе. Этого будет вполне достаточно, чтобы пробудить ваше внимание и заставить сосредоточиться. Также эффективным упражнением является выполнение нескольких задач одновременно. Например, прослушивание аудиокниги и пробежка или поездка на велосипеде и вычисления в уме.



3 – Язык

Здесь следует обратить внимание на возможности распознавать, запоминать и понимать слова. Заодно развивать грамматические навыки, и пополнять словарный запас. Что требуется делать? Просто читать. Причем читать желательно что-то, что вы обычно не читаете. Например, если вы в основном интересуетесь спортом, попробуйте почитать немного финансовой аналитики или научно-популярных статей. Новые слова всегда легче понять

в контексте, а если этого не получается – онлайн-словари доступны 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

4 – Визуально-пространственные навыки.

Мы живем в цветном трехмерном мире и анализ визуальной информации жизненно необходим для корректного взаимодействия с окружающим нас пространством. Для разработки визуально-пространственных навыков попробуйте войти в комнату, запомнить пять произвольных предметов, выйти и вспомнить, какие предметы где находились. Легко? Подождите два часа и снова попробуйте вспомнить. Прodelывать подобное упражнение можно когда и где угодно. Попробуйте запомнить расположение предметов по дороге в школу, в классе и т.д.

5 – Рассуждение

Даже не осознавая того, мы каждый день используем логику, размышляем и принимаем решения, строим гипотезы и оцениваем вероятность. Если вы хотите еще немного потренироваться – займитесь чем-то, что требует от вас вычисления стратегии поведения и оценки возможных последствий. Вполне подойдет беседа с другом или компьютерная игра.

Теперь, когда вы знаете о пяти основных функциях и способах их развития и тренировки, вы можете самостоятельно спланировать себе упражнения на каждый день, которые помогут вам оставаться в ясном уме настолько долго, насколько это возможно.

В этом выпуске:

Вкус жизни	2
Костюмы на Хэллоуин	2
Читалка	4
Гороскоп	5
Рецензии на книгу и фильм	6
Пицца для мозгов	1,7
Детская страничка	8
Известная личность	9
Здравоохранение	9

Вкус Жизни

Торт «Паутинка» с фруктами и шоколадной глазурью

В преддверии праздника «Halloween» в рубрике «Вкус жизни» я решила предложить вам рецепт вкусного торта под названием «Паутинка».

Этот оригинальный торт печется из трех коржей. Для каждого нам понадобится:

- 1 яйцо
- 100 гр сметаны
- 1 стакан сахара
- 1 стакан муки
- 1 ч л соды
- соль

Помимо этого в первый корж *добавить* 1 стакан изюма во второй- стакан мака, в третий- стакан орехов. (или всего, чего пожелаете, на ваш вкус, в любой из коржей).



Способ приготовления :

Тесто замешивать на каждый корж по отдельности и выпекать в духовке на среднем жару. Каждый корж разрезать вдоль на две половинки. На блюдо положить коржи переслаивая сметанным, заварным или масляным кремом (но с ним требуется пропитка коржей). Верх облить шоколадной глазурью или растопленным шоколадом. Посыпается орехами, любыми, опять же на ваш вкус.

Нохрина Дарья

СТИЛЬ: Костюмы на Хэллоуин

Хэллоуин – это торжество, которое никогда не забудется: шелест роскошных нарядов, блеск украшений, красота «темных» сил и предвкушение чего-то неизведанного и манящего. Этот оригинальный праздник знаменует некую победу темных сил, над светлым днем, это событие с легким налетом помпезности, и чтобы все получилось ярко и весело – необходимо тщательно продумать свой образ, найти свой идеальный наряд и подобрать аксессуары. Пора готовить костюмы для Хэллоуина, который состоится совсем скоро.



Этот праздник пришёл к нам от Кельтов. Кельты жили на территории современной Англии и Ирландии. Жизнь у них протекала по лунному календарю. Год они делили на тёмное и светлое полугодие. Тёмное полугодие у них начиналось с 1 ноября и в честь этого они устраивали Хэллоуин. Согласно легенде 1 ноября мир духов и мир людей соединялись и чтобы задобрить духов Кельты оставляли им сладости.

Этот праздник любят как взрослые, так и дети. Самые популярные костюмы: ведьмы, вампиры, девушки-кошки, зомби, привидения и всякая другая дьявольщина!

Главным атрибутом праздника является тыква с вырезанным «личиком». Старая как мир легенда гласит о Джеке который обманул дьявола. За порочную жизнь Джека не пустили в рай, а обиженный дьявол не забрал его в ад. С тех пор бедняга Джек бродит по миру в образе привидения с тыквенной головой.

Как готы празднуют «Halloween»

Одним из самых главных и символических праздников у готов и подобных им субкультур является осенний маскарад - Halloween. Как говорится в поверье в этот необычный день, который граничит между зимой и летом, исчезает рубеж между действительным миром и загробным. И разнообразная нечистая сила получает возможность проникнуть в наш мир. Данному празднику дают большое количество всевозможных названий: в католической вере он известен, как Канун Дня Всех Святых, в цивилизации у древних кельтов подобное торжество называлось Самэйн, в наши дни большинство людей на Земле знают его, как Хэллоуин. Он отмечается в ночь 31 октября на 1 ноября. Любой гот осознает, что такой праздник, как будто, специально придуман для него, и его стоит провести таким образом, чтобы впечатления остались до следующего Хэллоуина.

Основной символ Хэллоуина - это простая тыква со срезанной макушкой, изъятими внутренностями, прорезан-

ными глазами и зубатой пастью, внутри которой вложена горящая свечка. В Америке подобный атрибут называется "Джек-о-Лантерн".

Откуда произошло данное название точно неизвестно, но существует несколько версий. Как гласит одна из легенд, обычный паренек Джек загнал Дьявола на дерево и загородил ему путь обратно распятием. Перед тем, как отпустить Дьявола, Джек взял с него обещание никогда не забирать душу юноши, и тот согласился. Но случилась неурядица, когда наш герой умер и попал на тот свет, в рай его отказались принять из-за большого количества грехов. Следовательно, Джек оказался узником мрачного потустороннего мира навечно, в котором было настолько темно, что можно было упасть и переломать ногу. И для того, чтобы освещать свой бесконечный путь, он использовал тыкву, в которой сделал прорезы и внутри зажёл свечку.

Хэллоуин пришел в Россию, сравнительно, недавно и его популярность пока не может

сравниться с популярностью, Halloween в Америке. Однако, несмотря на это, праздник успел обрести свои традиции и, конечно же, своих поклонников. Наиболее активно празднует Halloween современная молодежь, весело отмечая праздник в клубах и на дискотеках. В последний день октября в большинстве клубов организуется Halloween party.

Декораторы украшают зал в оранжево-черных цветах, и используют в оформлении традиционные тыквенные фонарики - Jack-o-lanterns. Программа развлечений в этот вечер предполагает проведение конкурсов на лучший карнавальный наряд и наиболее страшную гримасу, огненных шоу и костюмированных демонических шоу. Однако празднование Хэллоуина - это, прежде всего, веселье, а также множество "страшных" шуток и розыгрышей. При этом, на официальном уровне, Хэллоуин остаётся чуждым России праздником

Праздник Halloween признан Московским патриархатом «нежелательным для русской культуры явлением» и «совершенно не свойственным нашему духу». Протоиерей Всеволод Чаплин, занимая в Московском патриархате должность зампреда Отдела по внешним церковным связям, говорит, что "ритуалы подобного празднования приучают людей с детства к сотрудничеству со злом, к примирению с его существованием, к преподнесению ему какой-то дани. А вместо этого каждый должен бороться с ним и отвергать его, ведь этому учит Православная Церковь". Однако, это ничуть не мешает празднику, придавая ему контркультурные черты так популярные у молодежи.

И действительно, не стоит не относиться к этому празднику слишком серьезно и искать в нем какой-то мрачный подтекст. Лучше просто весело и непринуждённо праздновать Хэллоуин, развлекаясь «от души»!

Ашихмина Дарья



Психолог и Я

Долой осеннюю депрессию

Мутно-серое небо то и дело проливается дождем, в воздухе пахнет сыростью, природа увядает, а выходить из дома нет абсолютно никакого желания. Кажется, понять, почему великий русский поэт так любил осень, тебе никогда не удастся.

Осенью настроение меняется быстрее погоды, ты становишься раздражительнее, ленивее и хочешь только одного: чтобы тебя все оставили в покое. Если тебя ничего (и даже никто) не радует, на тебя по всем признакам напала осенняя хандра.

И откуда она только взялась? Ведь в жизни ничего, вроде бы, не изменилось, кроме погоды. Вот в ней-то все и дело! К сожалению, психо-эмоциональное, а зачастую и физическое здоровье человека напрямую связано с окружающей его средой.

Лучше поразмышляй философски: смена времен года неизбежно а вот избавиться от плохого настроения нам вполне по силам.

Помни: мысли материальны. Потому, когда ты не видишь вокруг ничего оптимистичного, мир и правда становится мрачными и однообразными. А ведь достаточно внимательно посмотреть вокруг, чтобы заметить, например, как хороша природа осенью. Если выдался солнечный день, то по дороге на работу не спеши спускаться в метро или влезать в переполненный автобус. Лучше выйти на полчаса раньше и немного пройдишь пешком. Прогулка по осеннему парку или скверу – отличное начало дня.



В выходные тоже не стоит забиваться в теплый угол и проводить весь день под пледом с книжкой или ноутбуком. Лучше одевайся потеплее или отправляйся на пробежку или велопробужку.

Движение – жизнь, и это научно доказанный факт: во время занятий спортом и любого другого проявления физической активности вырабатываются эндорфины, гормоны радости.

Не менее важно здоровое питание. Осень – пора овощей и фруктов. Ложи момент и запасайся витаминами. Если не хочешь всю зиму проболеть гриппом, включи в свой рацион мясо или рыбу. Это важный источник белка, который в холодное время года просто необходим нашему организму.

Чаще всего причина осенней депрессии – твой персональный настрой. Если ты полюбишь осень и не будешь каждый год воспринимать ее приход как конец света, твоя жизнь станет проще и веселее.

Информация взята с сайта: <http://www.cosmo.ru>

Абдуллина Анаста-

Читалка



«Жизнь Суханова в сновидениях»/ Ольга Грушина

Роман Ольги Грушиной повествует о талантливом человеке. Дар Ольги Грушиной заключается не только в культурной широте, но и в яркости переживаний героев и зоркости автора. Эта зоркость мотивирована – центральный герой романа, 56-летний Анатолий Суханов, в прошлом художник. Траектория его пути – от предательства собственного призвания к обретению себя – расцвечена такими чудесными, в духе импрессионистов, картинами, что читать эту книгу стоит хотя бы ради них: плывущих в плеске «мокрого сумрака» московских улиц, косо падающего в «синеватой дымке» снега, тонкой игры света и тени, которые легко перетекают в сновидения. И это ещё одна грань таланта Грушиной – переход от яви ко сну случается неприметно, швов не найдёшь.

Гороскоп

ВОДОЛЕИ

В ноябре на первый план выходят коллективные мероприятия и карьера.

СТРЕЛЕЦ

Тебе нужно сделать небольшую передышку и побыть в одиночестве. Настало время определить планы на будущее, извлечь уроки из прошлого и подвести итоги. Тебя ждет много удивительных и важных открытий.

КОЗЕРОГ

В этом месяце тебе предстоит закончить сразу несколько проектов и включиться в разработку следующих.

РЫБЫ

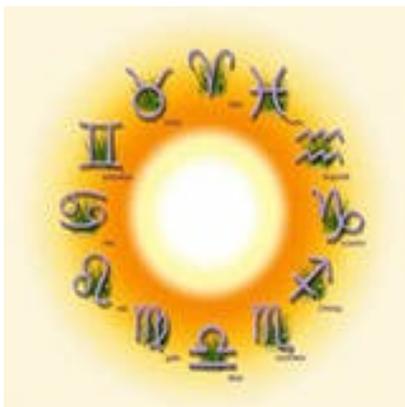
Именно сейчас, когда жизнь, казалось бы, начала входить в накатанную колею, затмения 13 и 28 ноября заставят тебя круто все изменить.

ОВЕН

Твоя звезда снова восходит. Приключения всегда способствовали восстановлению твоих душевных сил. В конце месяца ты сможешь добиться больше обычного.

ТЕЛЕЦ

Подумай хорошенько, одиночество не твой удел. А полная свобода - это практически синоним одиночества.



БЛИЗНЕЦЫ

Возможно, тебя будут провоцировать на откровенность и выяснение, кто прав, не поддавайся. Оставайся загадочной.

РАК

в этом месяце раки смогут избавиться от долгов и финансовый вопрос будет в порядке.

ДЕВА

Благоприятный период для творческой деятельности.

ЛЕВ

Проводите больше времени с семьей.

СКОРПИОН

Возможны проблемы со здоровьем.

Ашихмина Дарья

Информация частично взята с сайта <http://www.tamby.info/horoscopes/zodiak-november.htm>

Читалка

«Граница дождя»/ Елена Холмогорова

Проза Елены Холмогоровой – скромная, камерная, но с ахматовской царской осанкой – отстаивает простые вещи: право человека жить частной (семейной) жизнью. Гулять с детьми, болеть, любить, молиться, ходить в сберкассу и т.д. Читатель может задаться вопросом: «Что же это такое?» Елена Холмогорова ответит с легкой и ясной улыбкой: «Да ведь это и есть наша жизнь». Что действительно поражает так это то, что, закрыв книгу, понимаешь: да, это действительно так! Все три вошедшие в эту книгу повести рассказывают именно о потоке нашего ежедневного существования, которым Елена Холмогорова убеждает нас не тяготиться, напротив – она призывает видеть в этом самое важное.



«Путь волшебника»/ДипакЧопра

Путь волшебника содержит двадцать духовных уроков, которые помогут читателю в создании новой, лучшей жизни -той жизни, о которой мы все мечтаем, но не умеем найти к ней пути. Приступая к чтению этой книги, будьте готовы к тому, что все ваши предыдущие представления об успехе и счастье изменятся. Произойдет сдвиг от жизни, в которой преобладает эго и вечная внутренняя борьба, к более свободной жизни, в которой найдется место для чуда.

Абуллина Анастасия

Рубрика подготовлена по материалам журнала "Psychologies "

Рецензия на книгу

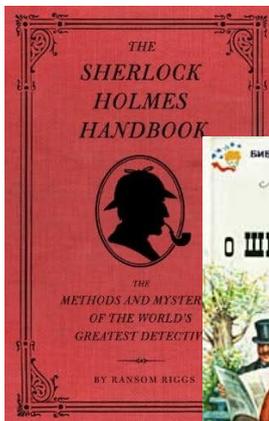
Конан Дойл написал *четыре повести и пятьдесят шесть рассказов* о приключениях Шерлока Холмса.

Шерлок Холмс – частный детектив-консультант. Официально он нигде не работает и поэтому может себе позволить расследовать дела любой важности, от кровавого убийства до исчезновения одного письма. К нему обращаются даже когда преступления еще не совершено, но ему предшествуют страшные или парадоксальные события. Холмс с одинаковой любезностью берется помочь инспекторам полиции (посмеиваясь, однако, над их неудачами) и рядовым гражданам, попавшим в затруднительное положение.

Зачастую *Конан Дойл* создает необычные декорации к сюжету: убийства совершаются с помощью ядовитой змеи, привезенной из Индии, карлика-туземца, отравляющего растения с красноречивым названием «дьяволова нога». Таким образом, создается интригующая сюжетная композиция, которая легко завершается изящными умозаключениями Холмса.

Шерлока Холмса можно назвать великим аналитиком жизни. Он рас-

крывает злодеяния с помощью логического мышления, которое постоянно оттачивает в быту. «Любая история – это огромная цепь причин и следствий, по одному ее звену мы можем познать природу всей цепи», убежден сыщик. Увидев незнакомого человека, только по одежде и внешнему виду способен многое рассказать о роде его занятий и привычках. Холмс специализируется на том, чтобы сделать правильный вывод из существующей данности. «Многие люди, сделав шаг, могут довольно точно предсказать его последствия. Но немногие могут догадаться о первопричинах видимого результата», говорит он. Работая над делом, сыщик изучает все возможные варианты, а затем откидывает все, что не сходится с улика-



ми. Единственный оставшийся ответ и есть правильный. Впрочем, не все так просто: Холмс не раз отмечал, что для изучения человеческих характеров обязательно нужно уметь поставить себя на место другого. Получается, что наряду с аналитическим умом сыщик должен обладать воображе-

нием.

Холмс скрытен, самолюбив, эгоцентричен. Уотсон эмоционален, не отличается аналитическим складом ума и идет по жизни со странным сочетанием любопытства и осторожности. Холмс каждый раз терпеливо объясняет своему недогадливому другу причинно-следственную связь в очередном деле, а Уотсон мужественно переносит периоды апатии и перемены настроения великого сыщика. Несмотря на очевидное интеллектуальное превосходство первого, они отлично дополняют друг друга и связаны самой нежной дружбой.

Гоголина Арина

Пища для мозгов

В нашей рубрике мы решили публиковать также интересные факты и происшествия из жизни людей.

Фран Селак, хорватский учитель музыки, начал свою полосу неудач в 1962. Поезд, в котором он ехал, сошел с рельсов, перевернулся несколько раз и упал в воду. Погибли 17 человек. Селак сумел доплыть до берега со сломанной рукой.

Год спустя он полетел на самолете. Где-то высоко над землей произошла разгерметизация и боковая дверь в салон оторвалась. Селака засосало прямо за борт... Когда он очнулся в госпитале, ему сообщили, что самолет разбился а его нашли в стогу сена.

В 1966 он попал в аварию на автобусе. Погибло 4 человека. Селак отделался легкими травмами.

В 1970 его автомобиль загорелся во время поездки. Он вылез наружу, чтобы потушить пожар, но машина взорвалась.

В 1973 произошел еще один автомобильный инцидент. На этот раз из-за сбоя в топливной системе возгорание произошло уже внутри салона. В результате у Селака сгорела большая часть волос на голове.

В 1995 его сбил автобус. Фран отделался легко - шок и небольшие ушибы.

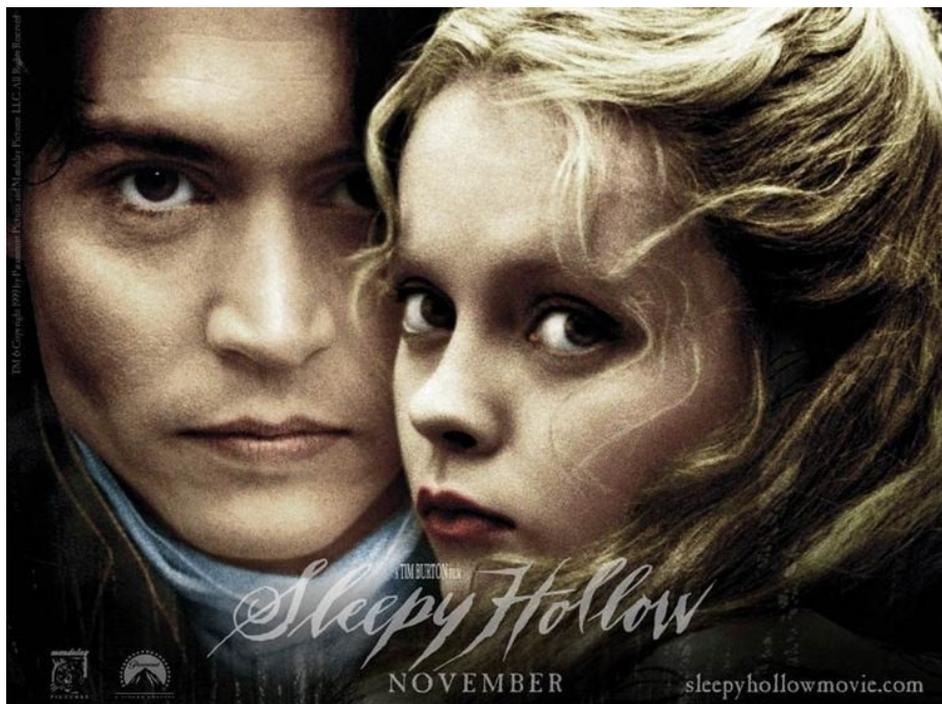
1996... проезжая по горной дороге на автомобиле, Селак увидел грузовик, ехавший прямо на него. Ему пришлось увернуться в сторону обрыва и выскочить из машины на ходу, чтобы не свалиться в ущелье.

В 2003 году Селак купил лотерейный билет впервые за 74 лет своей жизни. В итоге он выиграл 1 миллион долларов.

Гоголина Арина Информация и картинка взята с сайта vk.com



Рецензия на фильм «Сонная Лощина»



Один из лучших пугающих фильмов, которые стоит посмотреть на мистический праздник Хэллоуин, - мифологическая сказка от Тима Бертона «Сонная лощина». Начинается фильм с детективной истории: молодого констебля Икабоды Крэйна (Джонни Депп) отправляют в далекое от города местечко под названием Сонная лощина. Ему предстоит раскрыть серию загадочных преступлений. По словам местного населения, все жертвы были найдены обезглавленными,

но их голов нигде не удавалось обнаружить. Крэйну, убежденному материалисту, придется не только поверить в сверхъестественную природу происходящего, но и раскрыть замысел преступлений. В этом ему попытаются помочь жители лощины в исполнении Кристины Риччи, Миранды Ричардсон и Майкла Гэмбона.

Сложно однозначно определить, о чем фильм, - его можно воспринимать и как хороший ужастик, а можно – как фильм о любви. История любви в тем-

А сонная лощина все так и дремлет...

ной обертке. Стоит упомянуть еще одну тему, которая, пожалуй, является ведущей в этом мрачном рассказе – тема жажды мести, и куда эта жажда может привести.

Режиссеру картины Тиму Бертону удалось создать поистине угнетающую атмосферу XVIII-XIX веков: подobaющие костюмы, депрессивно-меланхоличное музыкальное сопровождение, зловещие декорации, а также тучи, туман, опавшие листья...

«Сонная лощина» - один из тех ужастиков, которые способны приковать внимание зрителя уже с первых секунд, и удерживают его на протяжении всего фильма. Пугающая и вместе с тем завораживающая атмосфера, прекрасная актерская игра, - все это заставит любителей «чего пострашнее» пересматривать «Сонную лощину» не раз. И потому вердикт – однозначно смотреть!





Известная личность

Эми Линн Харцлер

Эми Линн Харцлер — автор песен, пианистка, вокалистка группы *Evanesence*. Более известна как Эми Ли.

Эми выросла в музыкальной семье. Отец, Джон Ли, ди-джей на местном радио. Своё имя получила в честь популярной песни 70-х годов «Amie». У Эми есть сёстры Керри и Лори и брат Робби. Её брат болен эпилепсией, Эми является представителем Национального центра эпилепсии и поддерживает проект *OutoftheShadows* (Выйти из тени). Третья сестра умерла в возрасте 3-х лет от болезни, и Эми посвятила ей песни «Hello» и «Likeyou», и именно поэтому не исполняет их на концертах.

Поведение Эми Ли в детстве было странным: она любила разыгрывать перед родными трагические эпизоды, ей не нравились сказки со счастливым концом. Родители были такому поведению удивлены, поскольку брат Эми Ли, Робби, и ее сестры, Керри и Лори, вели себя как обычные дети. Однако в школе она проявила себя привлекательной ученицей (особенно в старших классах). Благодаря отцу Эми Ли, кроме школьных уроков, начала брать уроки по пианино. Также отец начал сам лично учить Эми играть на гитаре. Кроме изучения музыкальных инструментов, Эми Ли начала изучать пение и пошла в школьный хор.

После окончания академии переехала в Лос-Анджелес.

С Беном Муди познакомилась в летнем лагере, когда ей было 13 лет.

Он услышал, как она играла на пианино, пришёл в восторг и подошёл познакомиться. Поначалу они встречались, затем был просто творческий союз. Так и образовалась группа *Evanesence*.

Первые упоминания об *Evanesence* относятся к середине 1990-х годов. Наиболее известными являются такие песни как: «Bringmeto life», «Lithium», «Haunted».

Сейчас творчество Эми Ли не ограничивается одним лишь написанием и исполнением своих песен. Она также пишет музыку к фильмам, принимает участие в большом количестве разнообразных проектов. Так она стала соавтором саундтреков к фильмам «Электра», «Сорви голову», «Каратель», «Другой мир», «Тристан и Изольда».



Информация взята с сайтов:

http://www.peoples.ru/art/music/rock/amy_lee/
<http://ru.wikipedia.org/>
<http://www.kinopoisk.ru/>

Анастасия Абдуллина

«Здравоохранение»

Ароматерапия

Запахи, ароматы окружают нас повсюду, они влияют на наше настроение. И ароматерапия, которую зря недооценивают, призвана помочь нам стабилизировать состояние души, вызвать прилив сил или же, наоборот, привести покой и умиротворение. Для проведения ароматерапии используют высококонцентрированные вещества, полученные из растений — эфирные масла. Эфирные масла можно вдыхать прямо из флакона, добавлять при принятии ванны, использовать при массаже, разбрызгивать в комнате. Самое главное — знать, какие эфирные масла за что отвечают.



Анис — поможет при кашле и простуде.

Бергамот — избавляет от стресса и усталости.

Зверобой — отличный антидепрессант.

Кедр — дарит покой и ощущение комфорта.

Лимон — укрепляет иммунитет.

Мелисса — поможет при бессоннице и раздражительности.

Мята — эффективно влияет на работу дыхательной системы.

Эвкалипт — применяется при ушибах и растяжениях.



В статье использованы материалы с сайта aromalogy.info

Дарья Лобова



Хорошо отдохнуть, приятных каникул!

**Спасибо всей редакции за создание
октябрьского номера газеты «Sunny News»**

Главный редактор: Чичерина М.С.

Выпускающий редактор: Нохрина Д.С.

Корректор: Берзина Т.А.

**Журналисты: Лобова Дарья, Абдуллина Анастасия,
Ашихмина Дарья, Гоголина Арина, Горбачева Татьяна**