

# SUNNY NEWS

## В этом выпуске:

Рубрика «Вкус жизни»	2
Гороскоп	2
Рубрика «Стиль»	3
Рубрика «Вкус жизни»	3
Рубрика «Спорт»	4
Рубрика «Известная личность»	5
Рубрика «Здравоохранение»	6



### *Особые даты Марта:*

- > 1 марта—день прихода весны
- > 8 марта—международный женский день
- > 18 марта—день работника торговли
- > 19 марта—день моряка-подводника
- > 23 марта—всемирный день метеорологии
- > 27 марта—день театра

## ВНИМАНИЕ!

Спешите принять участие в конкурсе,

посвященном приходу весны.

«ВЕСНА – ЭТО...»

(придумайте оригинальные ассоциации)

Работы принимаются до 3 апреля (кабинет №11)

Редколлегия определит лучшие работы, результаты

будут опубликованы в апрельском номере Sunny News.

## Коктейль «Клубничка»

Ингредиенты:

200 мл ананасового сока

200 мл персикового сока

250 г клубники

Приготовление:

Хорошо измельчите блендером клубнику до получения пюреобразной массы.

Добавьте ананасовый и персиковый соки.

Разлейте коктейль по бокалам. Украсьте клубникой и подавайте в охлажденном виде.



Картинка взята с сайта <http://povar.ru>



Картинка взята с сайта <http://vk.com/public32231484>

## Гороскоп для всех знаков на март 2012 год

### • Овен

Личная независимость- ваша сильная сторона. Это благоприятное время найти свой жизненный путь и создать свое счастье. Для всего этого у вас будет сила и поддержка.

### • Телец

Будьте готовы к некоторым трудностям в марте. Будьте аккуратны при общении с людьми, потому что могут возникнуть недопонимание и ссоры. А с финансовыми вопросами все будет складываться благополучно.

### • Близнецы

Вам необходимо быть бдительным и внимательным. Лучше всего взять под контроль финансовый вопрос своего партнера. Задумайтесь о вопросе будущего.

### • Рак

Произойдет пик вашей карьеры.

### • Лев

Здоровье и энергия у вас в полном порядке. В этом месяце все будет складываться совсем не плохо к успешной карьере.

### • Дева

Любовная жизнь очень активная и счастливая. Все в ваших руках. Старайтесь изменить все, чтобы было хорошо.

### • Весы

Любовная и романтическая пора.

### • Скорпион

Общение, общение и еще раз общение, которая идет наилучшим образом.

### • Стрелец

Любовные отношения были не совсем гладкими?! В этом месяце все будет по-другому.

### • Козерог

Личная уверенность слабеет. Будьте более адаптивны к условиям, которые будут происходить вокруг вас.

### • Водолей

Здоровье и жизненная сила в полном порядке. Ежегодный финансовый пик.

### • Рыбы

Рекомендуется быть более терпеливыми. Сосредоточьтесь на семье.

Дарья Нохрина

Информация взята с сайта:

<http://asomeridian.ru>



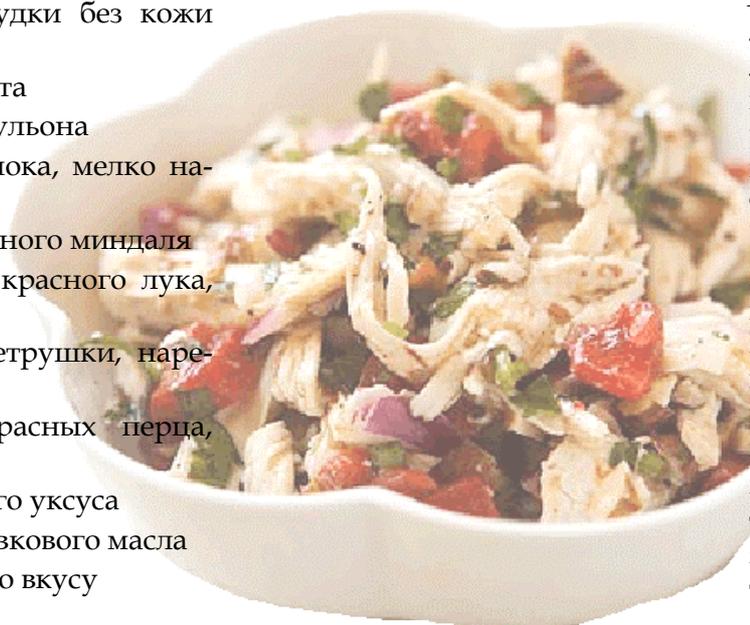
Картина взята с сайта <http://www.google.ru>

# Куриный салат с обжаренными сладким перцем и поджаренным миндалем

Стр. 3

## Ингредиенты:

- 4 куриные грудки без кожи (900 грамм)
- 4 лавровых листа
- 1 л куриного бульона
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанного
- 200 г поджаренного миндаля
- 1/2 большого красного лука, нарезанный
- 1/2 стакана петрушки, нарезанные
- 2 больших красных перца, жареного
- 3 ст.л. яблочного уксуса
- 1/2 чашки оливкового масла
- соль и перец по вкусу



## Приготовление:

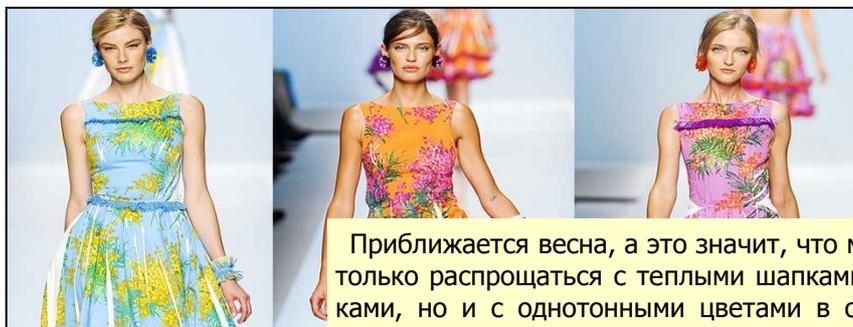
1. Положить лавровый лист и налить куриный бульон в кастрюлю, доведите бульон до кипения. Добавить куриные грудки в кастрюлю. Довести до кипения и проверить курицу на готовность. Накройте кастрюлю. Выключите огонь.
2. В то время как курица варится, нарезать: чеснок, миндаль, лук, зелень петрушки, жареный красный перец и добавить в миску. Добавить соль в смесь, масло и уксус. Перемешайте.
3. Когда куриные грудки приготовятся, дать им остыть. Порезать. Смешиваем курицу с остальными ингредиентами и подаем.

Картинка взята с сайта <http://vk.com/public32231484>

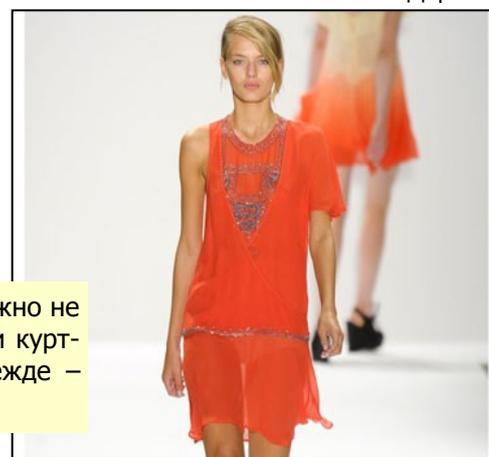
Дарья Нохрина

## СТИЛЬ

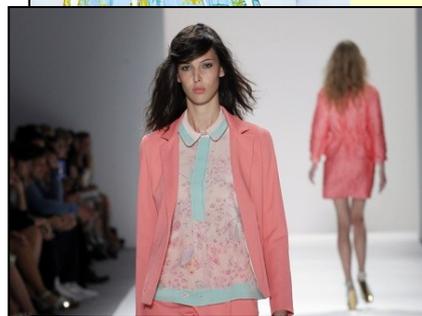
### Мода в картинках



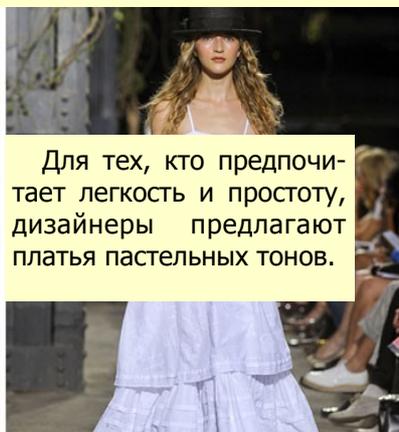
Приближается весна, а это значит, что можно не только распрощаться с теплыми шапками и куртками, но и с однотонными цветами в одежде – время ярких красок и принтов!



Мода сезона весна-лето 2012 направлена на простоту форм, лидирующий цвет – оранжевый.



Объявление для всех любителей розового: этот цвет снова в моде, особенно актуальны костюмы, блейзеры и шорты.



Для тех, кто предпочитает легкость и простоту, дизайнеры предлагают платья пастельных тонов.



Традиционный спортивный стиль в этом сезоне переключался в повседневную одежду.



Блестящие брюки и юбки отлично будут смотреться в светах неона на танцполе.

**Футбол**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить мяч в ворота соперника, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

В нашей школе многие мальчики занимаются и увлекаются футболом. Мы взяли интервью у старшеклассников школы Кротова Романа и Гинина Николая.

Корреспондент: По чьей инициативе Вы начали заниматься?

Коля: По инициативе своего дедушки.

Рома: Исключительно по своей.

Корреспондент: Как долго Вы уже занимаетесь футболом?

Коля и Рома: 10 лет

Корреспондент: Есть ли идеалы, к которым вы стремитесь?

Коля: Сложно выбрать из столь большого количества хороших футболистов, но выделить я бы хотел Виталия Абрамова. Хотелось бы достичь таких же высот в спорте и даже больше.

Рома: Честно говоря, таких нет.

Корреспондент: Какие награды вы имеете за такой большой срок увлечением футболом?

Коля: Кандидат в мастера спорта по футзалу. Также победитель и призер российских первенств по футзалу и минифутболу. Лучший защитник Финала Кубка России по футзалу. Но это далеко не весь перечень моих наград :)

Рома: Кандидат в мастера спорта по футзалу. Лучший футболист в соревнованиях российского уровня в 2008, 2009 году и т.д.

Корреспондент: Хотел бы продолжать заниматься в будущем?

Коля: да

Рома: да, конечно. И при чем профессионально .

Корреспондент: Что ты можешь посоветовать начинающим спортсменам?

Коля: Тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться!!!

Рома: Чтобы быть первым, уходи с тренировки последним. Дополнительно заниматься и верить в себя, тогда все получится!

Интервью подготовила Нохрина Дарья



Гинин Николай



Кротов Роман



## Уитни Хьюстон

Уитни Элизабет Хьюстон (англ. Whitney Elizabeth Houston; 9 августа 1963, Ньюарк — 11 февраля 2012, Беверли-Хиллз) — американская поп, соул и ритм-н-блюзовая певица, актриса, продюсер, фотомодель. Одна из самых коммерчески успешных исполнительниц в истории мировой музыки. Известна своими музыкальными достижениями, вокальными способностями и скандальной личной жизнью.

Основные и самые значимые события ее жизни.

Статус суперзвезды закрепился за Хьюстон после выхода в 1992 году на широкие мировые экраны фильма «Телохранитель», в котором она сыграла одну из главных ролей (вместе с Кевином Костнером) и исполнила основные музыкальные партии. Баллада «I Will Always Love You» (рус. Я всегда буду любить тебя) из кинофильма име-

ла не только огромный коммерческий успех, став мировым хитом и самым продаваемым синглом среди певиц в истории музыки, но и «гимном любви». Лауреат 415 наград, включая 6 наград «Грэмми», 30 наград.

Billboard Music Awards, 22 награды American Music Award, 7 наград Soul Train Music Awards, 16 наград NAACP Image Awards, 1 награды Emmy, BET Lifetime Achievement Award и множества дру-

их премий и наград звукозаписывающей и развлекательной индустрии.



Дарья Нохрина

Источник: <http://Wikipedia.ru>

Картинки взяты с сайта <http://dekabrist.net>

## Леди Гага

Стефани Джоанн Анджелина Джерманотта, более известная миру как Леди Гага, родилась в Нью-Йорке и была старшим ребёнком в итальянской семье Джузеппе и Синтии Джерманотта. С раннего детства Стефани увлеклась музыкой, а к четырём годам самостоятельно научилась играть на фортепиано.

К 14 годам она уже пела на сцене нью-йоркского клуба *Bitter End*, а также выступала на школьной театральной сцене *Regis High School Repertory* и в составе ансамбля *Regis Jazz Band*. В 15 Стефани стала появляться в нью-йоркском даунтауне с группами *Mackin Pulsifer* и *SGBand*. Здесь под влиянием окружавших её музыкантов она решила сделать «что-нибудь провокационное в андерграундном рок-н-ролле». В клубах Стефани делала

всё, чтобы привлечь на себя внимание: поджигала лак для волос и пугала присутствующих.

В 2006 году Стефани начала работать с музыкальным продюсером Робом Фьюзари, с которым написала несколько песен: все они вошли в её репертуар и стали популярными в клубах даунтауна. В это же время она впервые использовала псевдоним *Lady GaGa* (от песни Queen «Radio Ga Ga»). Позже Леди Гага начала готовить авторский материал для дебютного альбома с продюсером *RedOne*.

Помимо записи музыки Леди Гага поддерживает благотворительность и участвует в различных акциях. После землетрясения на Гаити в 2010 году Гага пожертвовала более 500 000 долларов. Также она участвует в кампании по борьбе со СПИДом и ВИЧ, просве-

щая молодых женщин об опасности заражения.

Как видно, страсть Леди Гаги к общественному вниманию не угасает к ней и до сих пор - несмотря на то, являетесь ли вы ее поклонником или нет, как минимум, о ее эпатажном внешнем виде вы, наверняка, слышали. Тем не менее, Леди Гаге также удается приковывать внимание своей творческой деятельностью – толпы фанатов, мировые туры, вершины музыкальных топ-парадов. Более того, очень привлекает ее участие во всевозможных благотворительных акциях. И, на мой взгляд, такие люди действительно заслуживают уважения.



Дарья Лобова

**Авитаминоз не пройдет!**

Каждую весну практически все сталкиваются с таким неприятным явлением, как весенний авитаминоз, то есть с нехваткой витаминов в организме. Действительно: все припасы с осени съедены зимой, а фруктов и овощей, в которых содержится основной запас необходимых витаминов, еще нет (а в тех, что есть, недостаточное содержание полезных веществ). Так как же побороть недуг?

Для начала разберемся, чем характеризуется весенний авитаминоз:

- Тяжелое пробуждение утром
- Постоянная сонливость, вялость на

протяжении всего дня

- Рассеянное внимание, раздражительность
- Ослабленный иммунитет
- Потрескавшиеся губы, тусклые волосы
- Депрессия

На самом деле это лишь некоторые симптомы, но многие уже наверняка столкнулись с тем, что утром возникает чувство, как будто ночью и не спал, а вся получаемая информация «в одно ухо влетает, из другого вылетает». Но на самом деле все не так уж и плохо: с авитаминозом можно и нужно справиться — все дело в сбаланси-

рованном питании. Тут следует обратить внимание на такие продукты, как сливочное масло, кисломолочные продукты, мясо, картофель, красные и зеленые фрукты, рыба, брокколи, морковь. Есть еще один способ — употребление медицинских витаминных препаратов, но тут уж кому какой по душе.

Несколько советов девушкам:

- Если волосы секутся и ломаются, перестаньте ходить без головного убора и начинайте употреблять витамин А (морковь, сыр, масло).
- Если ногти нача-

ли слоиться, значит, организму необходим витамин С (черная смородина, цитрусовые).

• Если губы выглядят пересушенными, не следует их облизывать на морозе — пользуйтесь гигиенической увлажняющей помадой.

• Если появились темные круги под глазами, то пора начать высыпаться и потреблять витамин К (зеленые листовые салаты, оливковое масло).

Дарья Лобова

**Спасибо всей редакции «Sunny News» за создание мартовского номера:**

- Чичерина Марина Сергеевна – главный редактор
- Нохрина Дарья - выпускающий редактор, журналист
- Лобова Дарья - журналист и корреспондент
- Берзина Татьяна Александровна- корректор

