

РАСТИМ ДОСТОЙНУЮ СМЕНУ

19 февраля 2015 г дети МДОБУ детского сада № 111 встретились с пограничниками на погранзаставе. Защитники государственных рубежей наглядно продемонстрировали дошкольникам, сколь непросто труд пограничника: ребята увидели боевое оружие, пастового, территорию погранзаставы.



Юревич. А практические занятия по сборке и разборке огнестрельного оружия всегда интересны не только мальчишкам, но и девочкам! Посещая погранзаставу, ребята не на словах, а на деле познакомились с повседневной службой стражей границы. Полученные на таких экскурсиях знания со временем пригодятся ребятам во взрослой жизни: не раз они еще вспомнят наставления офицеров-пограничников — сохранять твердость духа и не сдаваться в трудных жизненных ситуациях.

28 мая в России отмечается День пограничника.

Мы благодарим за оказанную помощь в организации и проведении экскурсии начальника отделения в населенном пункте п.Лазаревское пограничного управления ФСБ России Милькина Константина Юрьевича.

Примите искреннюю благодарность за Ваш нелегкий труд!

Заместитель заведующей по ВМР МДОБУ ДС № 111
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 111» г. Сочи

В ходе встречи ребята узнали историю создания пограничной службы нашей страны, а также о том, как и с помощью чего осуществляется охрана границы, познакомились с основными средствами наблюдения, которые используются в работе — бинокль, автомат, пистолет, наручники, увидели экипировку пограничного наряда и многое другое.

Ведь именно этим ребятам нам предстоит передать эстафету по сохранению суверенитета и независимости государства. О том, что защита рубежей Отечества всегда была и будет почетной и благородной задачей настоящих мужчин, дошкольникам рассказал заместитель начальника отделения по воспитательной работе Письменный Сергей

Пицца и рак

Продолжая разговор о раке, стоит отметить, что наша пицца может служить профилактикой и, к сожалению, одной из причин онкологических заболеваний.

Жаренная, копченая, пицца, плохая вода, консерванты и пищевые красители, трансизомеры жирных кислот (весь маргарин, любой марки!!!), являются источником канцерогенов, они же являются причиной образования свободных радикалов, что приводит к мутации клеток.

К примеру мутана — нитрозамин в свежем мясе 100мг/100г, зато в копченой колбасе — в 30 раз больше.

К природным антимуtagens (антиоксидантам) относятся множество веществ растительного происхождения: биофлавоноиды, индол-3-карбинол, коэнзим Q10. И все это богатство, которое нас, в прямом смысле, защищает можно найти в дарах природы. Конечно, прекрасно знает этих защитников наших клеток: репа, капуста, свекла, морковь, чеснок, зеленый чай, женьшень, то есть вегетарианская еда, типичная для народов востока. Европейцы такую диету еще называют — восточным преимуществом. Это преимущество

жиров (животные жиры и пальмовое масло, которого очень много в некоторых сортах мороженого), лекоисвояемых углеводов (углеводы с высоким гликемическим индексом), уменьшил чрезмерное потребление продуктов, содержащих железо.

Антиоксидантная защита в профилактике рака играет ведущую роль среди всех онкопротекторов. Антиоксидантная терапия также эффективна на любой стадии рака и должна входить в любые схемы лечения.

Вот неполный список продуктов богатых антиоксидантами: фасоль, смородина, черная смородина (садовая), клюква, артишок (отварной), малина, чернослив, клубника, яблоки, орехи и сухофрукты, черешня, черноплод, зерновые проростки, цитрусовые, фейхоа, облепиха.

В следующем номере газеты продолжим разговор о роли питания в профилактике и лечении онкологических заболеваний, разберем другие теории канцерогенеза.

Внимание! Заметки имеют информационный характер! Объя-



Заведующая
Н.В. Матюшенко

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 111» г. Сочи