КҮКНЕҢ ҖИДЕНЧЕ КАТЫНДА

Бу санда:
1. Яңа ел каникуллары турында
2. Мәктәп яңалыклары
3. Сәламәт яшәү рәвеше
4. АкылБАШ

Мәктәп - ул үзеңнең беренче мөстәкыйль адымнарыңны ясаучы урын. Беренче чын дусларыңны табып, алар белән 11 ел бергә, кулга-кул тотышып бара торган, мөстәкыйльлек кебек хисләр белән беренче тапкыр таныша торган, үзенә ышаныч, җаваплылык, эшләнмәгән өй эше өчен оялу хисе уятучы, мобильлекне, тырышлыкны өйрәнә торган, инициатива күрсәтә торган, ә иң мөһиме- үзеңне һәм үз юлыңны эзләп табарга ярдәм итүче урын.

Яңа ел каникуллары! Менә шундый озак көтелгән каникуллар да тәмамланды. Алар ничек узды? Бу көннәрдә без нәрсәләр сатып алдык? Чаналарда кар тавыннан йөреп, яки телевизор каналларын күчереп, компьютер мониторы артында утырып диясезме?! Ялгышасыз.

Каникул башлангач, күп кенә укучыларыбыз, сәламәт яшәү рәвеше алып барды. Авылларга саф һавада йөреп, чана-чаңгы шуарга кайтып китсәләр, калганнары шәһәребезнең урманнарында, чан-чаңгы шуу мәйданнарында рәхәтләнеп ял итте.

Гыйнвар - кышның иң матур ае... Алда елның иң тылсымлы һәм якты төне. Менә безгә яңа һәм күңелле ел килде, ул безгә яңадан яшәргә мөмкинлек бирә. Яңа ел бүләкләре, җылы сүзләр, тәрәзә артында таралган йомшак кар...

Кыш фасылы күз ачкысыз бураннары, зәмһәрир суыклары белән үзенчәлекле инде. Бала чагым кыш айларының җелеккә үтәрдәй суык көннәре белән хәтердә калган. Бигрәк тә гыйнвар ахыры–февраль башында булган түбән температура аркасында атна-ун көн мәктәптә укулар булмый торган иде. Ә инде 1979 елны каршылаган көннәрдәге 52 градус салкынлыкка җиткән чакны өлкәннәр әле дә хәтерли торганнардыр. Тик соңгы елларда әллә табигать бераз рәхимләнәрәк төштеме: кышлары ярым көз-ярым язга охшабрак торган шикелле иде. Шуңамы яланбаш, җиңелчә киенеп йөргән егет-җилкенчәкләр белән урамда еш очраша идек. Янәсе, суык аларга «нипочем». Тик алай түгел икән шул. Быелның гыйнвар башындагы язга тартымрак көннәренең кинәт кенә котыптай салкын, чып-чын кыш фасылы икәнлеген искәрткән кичәле-бүгенге табигать торышы күпләрне айнытып җибәрде. Кыш белән артык шаярырга ярамый икән бит! Әйтик, узган төндә салкын арктик антициклоны аркасында Мөслимдә иң түбән температура –38,7 градус салкынлык теркәлгән. «Казан» аэропорты тирәсендә дә температура -35 градуска кадәр төшкән. Ә мондый үтә суыкның сансызрак бәндәләрне һәм үз балалары сәламәтлегенә бармак аша карарга күнеккән ата-аналарга кыйбатка, ай-һай үтә кыйбатка төшүе бик тә ихтимал. Шулай булмаса, Алексеевск районының Кыркүл авылыннан булган бер яшьлек сабый бала бик тә авыр хәлдә Республика балалар клиник хастаханәсенә китертелмәс иде. Әлеге сабыйның бармаклары өшегән дүрт яшьлек апасы исә Алексеевск үзәк хастаханәсендә дәвалана. Табиблар аның хәлен уртача авырлыкта дип бәяли.

Кышын боз өстенә чыгып балык тотарга яратучылар арасында да аяк-кулларын өшетүчеләр шактый очрый. Бу көннәрдә Республика клиник хастаханәсендә шундый бер хәсрәт балыкчы ир-ат дәваланып ятарга мәҗбүр. Кышның үтә салкын көннәре алда әле. Үз сәламәтлегенә салкын караганнарны кышкы зәмһәрир суыклар һич аямас. Шуңа да бер-беребезгә һәм һәркайсыбыз үз сәламәтлегенә карата игътибарлы булса иде. Бүген «Татар-информ» мәгълүмат агентлыгында булып узган матбугат конференциясендә спикерлар буларак катнашкан Республика клиник хастаханәсе хирургы Айрат Ахунҗанов, Казан медицина академиясе доценты Вячеслав Филиппов, Республика балалар клиник хастаханәсе хирургы Владимир Линьков өшегән һәм организм артык суынган очракларда күрелергә тиешле чаралар хакында юкка гына тәфсилләп сөйләмәделәр. Әйтик, өшегән урынны кар белән ышкырга һич кенә дә ярамый икән. Иң яхшысы: өшегән урынга биш сантиметр калынлыктагы медицина мамыгын ярты тәүлеккә бәйләп кую. Мамык булмаса, башка җылы тукыма белән булса да бәйләп куярга киңәш итеһә. Шунысын да искәртик: салкын вакытта эчкән килеш урамга чыгып, төрле маҗара эзләп йөрмәвең хәерле. Бу – бигрәк тә бүген искечә Яңа елны каршылаган чакта.

Гыйнвар - кышның икенче ае.

Халыкта: «Гыйнвар - ел башы, кыш уртасы», - диләр. Ул елның иң салкын һәм иң җилле ае булып санала. Гыйнвар аена халык сынамышлары алга таба һава торышының нинди булачагын күзалларга, уңышны фаразларга һәм яз белән җәйне ничек көтәргә кирәклеген искәртер.

* Гыйнварда салкын булса, июль коры һәм эссе була, көзгә кадәр гөмбә чыкмый.
* Гыйнварда кар еш яуса, буран шактый еш булса, июль ае яңгырлы килә.
* Бу айда боз сөңгесе күренсә, уңыш яхшы була.
* Елның беренче ае болытлы булса, икмәк уңмаска мөмкин.
* Гыйнварда кар күп яуса, икмәкле ел була.
* Гыйнвар җылы булса, яз соңара. Гыйнвар җылы - март салкын.

Мәктәп яңалыклары

Беренчеләр хәрәкәтенең икенче корылтае

2024 елның 29 гыйнварыннан 2 февраленә кадәр Мәскәүдә узган ВДНХ күргәзмәсендә Беренчеләр хәрәкәтенең икенче корылтае узды!

Россия башкаласында 89 төбәктән 3000 дән артык катнашучы җыелды. Съезд якын киләчәктә балалар һәм яшьләр арасында тәрбия эше ролен шактый киңәйтәчәк мөһим карарлар кабул ителгән урынга әйләнде. Мәдәният, спорт һәм яшьләр учреждениеләрендә беренчел бүлекләр булдыру - Беренчеләр хәрәкәтенең быел өчен төп өстенлекләренең берсе. Съезд вакытында Беренчеләр олылар белән бергә оешманың актуаль мәсьәләләре турында фикер алыштылар һәм Хәрәкәтнең киләчәген билгеләделәр.

Корылтайда катнашучыларны стратегик сессияләр, мастер-класслар, панель дискуссияләре, мотивацион очрашулар һәм "Россия" күргәзмә-форум павильоннары буенча экскурсияләр көтә иде. Корылтайда ел йомгаклары ясалды, гореф-гадәтләр һәм символлар турында фикер алыштылар һәм расладылар. Хәрәкәттә үзидарә системасын формалаштыруга аеруча игътибар бирелде, Беренче Хәрәкәт Уставына үзгәртү буенча тәкъдимнәр каралды.

Буторина Анастасия, съезд делегаты, мәктәбебез укучысы үз тәэсирләре белән уртаклашты: "Бу гаҗәеп һәм зур вакыйга булды, анда без Иркутск өлкәсе командасы белән Русиянең барлык төбәкләреннән килгән балалар белән таныштык. Без үзебез тәкъдим иткән территорияләр халыкларының милли символлары һәм гореф-гадәтләре турында мәгълүмат алмашып, Яндекс Алисаны, режиссер һәм җырчы Стас Морзны яңгырый торган Татьяна Шметова кебек мәгълүматлар белән очраштык. Съезд онытылмас тәэсирләр калдырды һәм бергә - безнең көчебезгә ышанырга мөмкинлек бирде! "-диде ул.

"Без монда икенче ватан алдык" - Ленинград блокадасы шаһитлары Казанга кайттылар

30 нчы гыйнвар көнне,иртән, Казанга блокадада булган Ленинград кешеләре кайтты, алар моннан бер атна элек Петербургның социаль-сәламәтләндерү үзгәнә - “Заря” пансионатына ял итәргә киткән иделәр.

"Безнең зур булмаган төркемебезнең туган ягына, Ленинградка оештырылган сәфәре өчен, ireккә чыгу көнен бәйрәм итүгә бик рәхмәтле. Безне бик яхшы каршы алдылар! Безнең республика җитәкчелеге ярдәме белән беренче генә тапкыр булмадык инде. Барыбыздан да зур рәхмәт. Без монда икенче ватан алдык һәм башкалабызда яшәвебез белән горурланабыз, Казан - хезмәт батырлыгы шәһәре бит! "- дип уртаклашты тәэсирләре белән Альберт Комяков.

Казандагы вокзалда блокадникларны ТР хезмәт һәм социаль яклау министры урынбасары Адель Мөбәрәкшин һәм яшь армиячеләр отряды (безнең мәктәбебез укучылары) каршы алды.

«Безнең ветераннар тантаналы чараларда, музейларда булдылар, Санкт-Петербургта чәчәкләр салуда катнаштылар. Аларның ял да, сәламәтләнү дә бар иде. Шунысын да билгеләп үтәргә кирәк, бүгенге көндә безнең республикада 87 блокадачы ветеран яши, шуларның 55е Казанда. Быел аларга Ленинград блокадасын төшерү уңаеннан медальләр тапшырыла. Шулай ук Рәис Рөстәм Миңнехановтан азык-төлек җыелмалары да бүләк ителәчәк», - дип аңлатты министр урынбасары.

Шул ук вакытта түрә белдергәнчә, ел саен делегацияне ерак арага җибәрү кыенлаша бара, чөнки ветераннар өлкән яшьтә инде. Шуңа күрә республика җитәкчелеге блокадага, Казан территориясендә күбрәк чаралар үткәрергә планлаштыра.

Сәфәр Ленинград шәһәренең герой-шәһәре блокадниклары халыкара ассоциациясенең XXIX съезды эшендә катнашу кысаларында оештырылды.

Узган атнада Ленинградны немец-фашист блокадасыннан тулысынча азат итүнең 80 еллыгы билгеләп үтелде. Ул 872 көн дәвам иткән, 1941 елның 8 сентябреннән 1944 елның 27 гыйнварына кадәр (блокада божрасы 1943 елның 18 гыйнварында өзелгән).

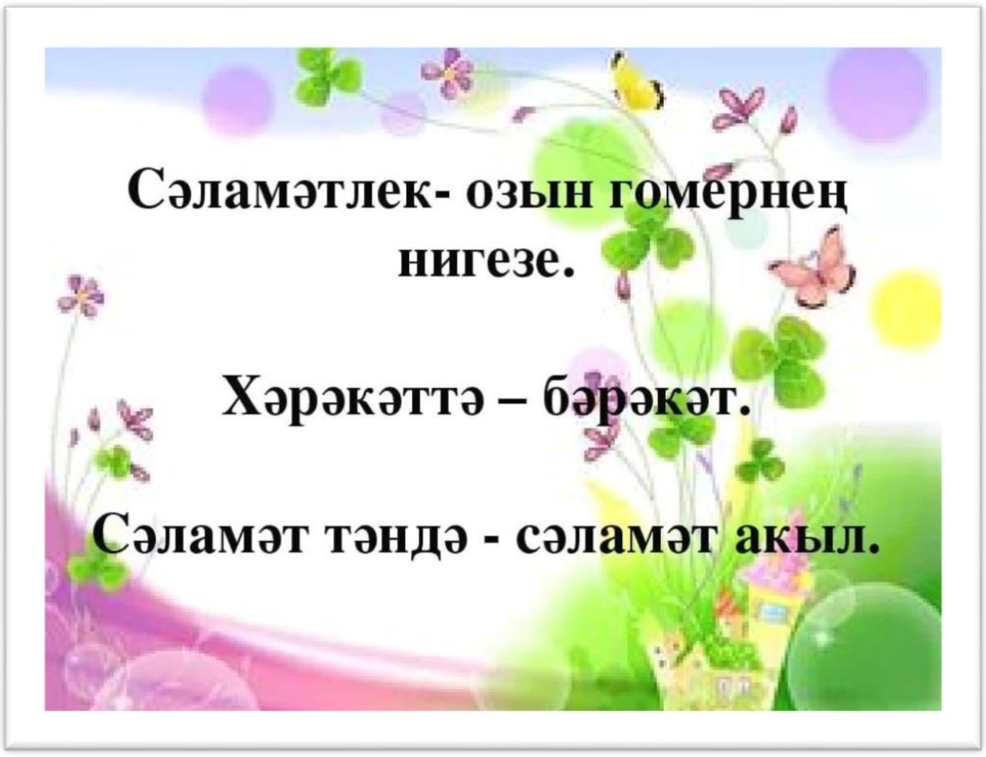
Сәламәт яшәү рәвеше

Сәламәтлек – ул, кеше үзенә бүләк итә һәм кире ала торган бүләк.

Ф.де Ларошфуко

Нәрсә ул – сәламәтлек? Сәламәтлек – ул кешенең рухи, физик, психологик һәм социаль сәләте генә түгел, авыру һәм физик кимчелекләрнең дә булмавы.

Нәрсә ул сәламәт яшәү рәвеше? Сәламәт яшәү рәвеше – кешенең сәламәт булуына юнәлдерелгән гадәтләр һәм үз - үзен тоту системасы.



Сәламәтлекнең күрсәткечләре:

• Организмның резерв мөмкинлекләрендә;

• Организмның урта статистикасы;

• Организмда авырту һәм физик кимчелекләр булмау; һ.б....

Сәламәтлеккә уңай тәэсир итүче факторлар:
• әйләнә – тирә пычраклыгы;
• тренировка (спорт, физкультура, зарядка);

Сәламәтлеккә тискәре тәэсир итүче факторлар:

• Авыртулар;
• Тирә-юнь пычраклыгы;
• Тәмәке тарту;
• Алкоголь;
• Наркотиклар;
• Стресс.

Сәламәт яшәү рәвеше алып барырга теләүчеләргә файдалы киңәшләр:
• сәламәтлегегезне яшьтән саклагыз;
• һәрвакыт тыныч, шат күңелле булыгыз;
• усаллык сакламагыз, елмаегыз;
Якыннарыгызны яратыгыз, физик хезмәт һәм спорт белән шөгыльләнегез; саф һавада йөрегез, һ.б.

Сәламәт яшәү кагыйдәләре:
Дөрес туклану.
Йоклау.
Актив эшчәнлек һәм актив ял итү.
Начар гадәтләрне булдырмау.

Кадерле газета укучылар! Без газетабызның гыйнар санынннан яңа рубрикабызны ачабыз.Ул- акылБАШ дип атала. Сез бу рубрикада яңа мәгълуматлар белән танышырсыз. Сорауларга җавапларны 318 нче кабинетка тапшыра аласыз. Иң күп дөрес җавап бирүче укучы акылБАШыбызны уку елы ахырында бүләк котәчәк.

Сезнең катнашуыгызны көтеп калабыз.

Редакциядән

Сезгә бу рубркада 1 нче бирем. Акрошигырь язып, редакциябезгә тапшырырга

Нәрсә ул АКРОШИГЫРЬ?

АКРОШИГЫРЬ- грек теленнән тәрҗемәдә –“читле шигырь дигәнне аңлата.

АКРОШИГЫРЬ-шигырь юлының беренче хәрефләре өчтән аска укылганда нинди дә булса сүз, еш кына кеше исеме яки фамилиясе аталырлык итеп язылган шигырь формасы.

АКРОШИГЫРЬ безнеж эрага кадәр греклар тарафыннан ук кулланылган. Борынгы язма исәлекләрдә әсәрнең авторы күрсәтелмәгән очракта, текст ахырында килә.

АКРОШИГЫРЬ яшерен рәвештә авторның кемлеген хәбәр иткән.

Урта гасыр шәрык әдәбиятында МӨВӘШШИХ дип йөртелә. Мәгънәсе-“баш хәрефләрдән исем барлыкка китерү”.

Татр шигъриятендә АКРОШИГЫРЬгә мөрәҗәгать итү Р.Миңнуллин, Җ.Сөләйман, Мөҗәһит иҗатында күзәтелә.

Мөҗәһит Әхмәтҗанов

АКРОШИГЫРЬ авторы – Мөҗәһит Әхмәтҗанов.

Булат

Булганның да булганы,
Уңганның да уңганы.
Ләкин шунсы бик кызык:
“Арыдың, ял ит”, -дисәң,
Тотына эшкә кызып.

Редакциянең адресы:420101, Казан шәһәре, Тулпар урамы, 2

Тел. 89050229576 **Тираж** – 50 экз.

Баш мөхәррир һәм дизайнер:
Габдуллаҗанова А.Ф.

Редколлегия әгъзалары:
Хәмидуллина Гөлинә, Гөмарова Риана, Сафина, Самира, Хәзиев Әмин, Пеструхина Юлия, Мөхәммәдинова Мәрьям, Петрочинина Диана