Мөслим гимназиясе укучылары газетасы

МӨСЛИМ ГИМНАЗИЯСЕ

ТЫЛСЫМ+

№1 (33)

Октябрь, 2019 нчы ел

Бу санда

Рухи һәм әхлакый үсеш елы 2

Тарих битләре буйлап... 2

Дәрес туклану турында сөйләшәбез 3

Интернет дөньясы һәм Мин 4

11 нче сыйныфны тәмамлаучы укучыларыбыз колагына))) 4

ГИМНАЗИЯ СУЛЫШЫ

Хезмәт төбе - хөрмәт

4 октябрь көнне Халыкара укытучылар көне уңаеннан зур бәйрәм тантанасы үтте.

Район башлыгы Рамил Муллин яшь буынга белем һәм тәрбия бирүдә аеруча зур уңышларга ирешкән укытучыларга район башлыгының Мактау грамоталарын, Рәхмәт хатларын тапшырды. Гимназиянең физика укытучысы Зөлфирә Сәяхова ТРның “Мәгарифтәге казанышлары өчен” күкрәк билгесе, инглиз теле укытучысы Чулпан Шәймөхәммәтова ТР Мәгариф һәм фән министрлыгының Мактау грамотасы белән бүләкләнделәр.

Татарча диктант

19 октябрь көнне Казан вакыты буенча 13:00 сәгатьтә бөтен дөньяда “Татарча диктант – 2019” белем бирү акциясе узды. Мөслим гимназиясендә 222 укучы, укытучы, техперсонал, ата-аналар диктант язды.

Нәтиҗәләр белән diktant.tatar сайтында танышырга мөмкин.

"Яшь натуралистлар"ның III Республика слеты

25-26 нчы октябрьдә Яр Чаллы шәһәрендә "Яшь натуралистлар"ның III Республика слеты булып узды, анда табигатьне яратучы 200 ләп балалар катнашты. Мөслим гимназиясенең «Кырмыска» командасы икенче урын яулады һәм диплом, профессиональ интернет-метеостанция белән бүләкләнделәр. 7 нче б сыйныф укучысы Бариева Илина фәнни-практик эшләр конкурсында икенче урын яулады, диплом һәм мини-экспресс лаборатория белән бүләкләнде. Команда җитәкчесе - биология укытучысы Бариева Ләйсән Фаһаметдиновна.

Румыниядән – зур җиңү белән!

Румыниянең Констанце шәһәрендә узган армрестлинг буенча Дөнья чемпионатыннан безнең 9 нчы б сыйныфы егетләре Гайнуллин Ислам көмеш һәм бронза медаль, Бариев Илһам исә ике бронза медаль яулап кайттылар.

Мөслим тарихында беренче мәртәбә булган бу вакыйганы гимназия зур бәйрәм итеп кабул итте. Егетләр спорт мәктәбендә шөгыльләнә. Тренерлары – Л.Х.Бариев.

РУХИ һӘМ ӘХЛАКЫЙ ҮСЕШ ЕЛЫ

16-17 нче сентябрь көннәрендә Мөслим районында "Рухи һәм әхлакый үсеш елы" кысаларында "Әдәбият һәм сәнгать көннәре" узды.

Ике дистәгә якын язучы, шагыйрь, әдәби тәнкыйтьчеләр, галимнәр, журналистлар арасында якташ язучыларыбыз да шактый. Мөслим үзәкләштерелгән китапханәсендә язучылар сәләтле балалар белән очрашты. Укучылар Фоат Садриев, Шәмсия Җиһангирова, Эльмира Шәрифуллина, Рифә Рахман, Вахит Имамов, Марсель Галиев, Газинур Морат, Фоат Галимуллин, Ләбиб Лерон, Факил Сафин, Галимҗан Гыйльманов һәм башка күренекле шәхесләр белән танышты, иҗат белән кызыксынучылар мастер-класс алдылар. Балалар язучылар алдында имтихан тотты - үз иҗат җимешләрен тәкъдим иттеләр. Гимназиянең 8б сыйныфы укучысы Алия Солтанова "Язлар нигә матур?" шигырен сөйләде, 7 нче а сыйныфы укучысы Камилә Минһаҗева Шәмсия Җиһангирова иҗатын тәкъдим итте, Сабина Идиятуллина "Мөслимем" җырын башкарды.

17 нче сентябрьдә Мөслим гимназиясендә якташыбыз, шагыйрә, күпсанлы җырлар авторы, Татарстанның атказанган сәнгать эшлеклесе, С.Сөләйманова исемендәге әдәби бүләк иясе, Мөслим муниципаль районының Мактаулы гражданины Шәмсия Җиһангирова һәм язучы-прозаик, Татарстанның Атказанган мәдәният хезмәткәре, Г.Тукай исемендәге, Г.Исхакый исемендәге әдәби бүләк иясе, "Мәдәни җомга" газетасының баш мөхәррире Вахит Имамов белән очрашу узды. Гимназиянең "ТЫЛСЫМ+" газетасы журналисты Нассер Мәрьям бүгенге заман яшьләре һәм татар язучылары, телебез, милләтебез язмышы турында җанлы әңгәмә оештырды. Язучылар журналистика түгәрәге әгъзаларының иҗаты белән таныштылар, "Калфак" вокаль ансамбле чыгышын карап сокрануларын белдерделәр.

ТАРИХ БИТЛӘРЕ БУЙЛАП...

Хәтер көне. 1552 елның 15 октябре. Бу көн милләтебез тарихына иң фаҗигале һәм иң олы кайгылы көн булып кереп калган. Бүген борынгы дәүләтебез Казан ханлыгының Рәсәй илбасарлары тарафыннан яулап алынуына 467 ел тулган көн. Явыз Иванга әсирлеккә китәргә мәҗбүр ителгән аның ханбикәсе Сөембикәнең тоткынлыкта вафат булуына да быел 462 ел тула.

Шул дәвердән бирле күпме сулар аккан, дөнья киңлегендә күпме тарихи вакыйгалар булып узган, әмма халкыбызның азатлыгы өчен башларын салган Сөембикә-ханбикә, Япанчы, Кол Шәриф һәм аның шәкертләре, Казанны саклаганда соңгы тамчы канынача көрәшкән һәм шәһит киткән каһарман әби-бабаларыбызның якты истәлеге милләттәшләребез күңелендә азатлык, көрәш символы булып мәңге сакланыр.

Бу көн "Мәтәм көне – Хәтер көне" генә түгел, ә күңелләребезне сафландыру, пакьландыру, чистарту көне дә.

Гимназия укучылары бу көнне тәрбия сәгатьләрендә халкыбызның данлы тарихы белән таныштылар, төрле форматта чаралар оештырылды.

Репрессия корбаннарын искә алу көне. 1991 елдан башлап 30 октябрь - сәяси репрессия корбаннарын искә алу көне буларак билгеләп үтелә.

Россия тарихында җан өшетерлек вакыйга булып уелып калган репрессия еллары әле бүген дә күпләрнең күңелендә саклана. Күпме кеше гөнаһсызга рәнҗетелеп, төрле җинаятьләрдә гаепләнеп, туган якларыннан куылган, физик һәм рухи яктан юк ителгән. Нахакка гаепләүләр

күпме кешенең гомерен вакытыннан алда алып киткән, күпмесенең йөрәген, җанын әрнеткән, әби-бабалары нигезен, туфрагын соңгы сулышларына кадәр сагындырып яшәткән.

Шул уңайдан, 7 нче а сыйныфы укучылары «Зыялылар фаҗигасе» темасы астында тәрбия сәгате уздырдылар. Район китапханәчесе Гөлсирә Вафина күргәзмә һәм әчтәлекле презентация аркылы укучыларга бу елларның фаҗигасе турында сөйләде.

ДӨРЕС ТУКЛАНУ ТУРЫНДА СӨЙЛӘШӘБЕЗ

Дөрес туклану, сәламәт яшәү, файдалы ризык – болар хакында без бик күп сөйләшәбез. Гомеребезне озын һәм сәламәт итәргә теләп, без еш кына фән күзлегеннән бөтенләй акылга сыймаслык адымнарга барабыз, дөрес туклану турында «мифлар» уйлап чыгарабыз. Әйдәгез, без белемле дә, сәламәт тә булыйк.

Натрий глутаматы шулкадәр зыянлымы?

Глутамат – безнең баш миенең төп ярсыту медиаторы. Әлеге матдәне синтезлап һәм бүлеп чыгарып, нейроннар төп мәгълүмат агымнарын – сенсорлыларны, хәтер белән бәйле булганнарын һәм башкаларын тапшыра. Моннан тыш, глутамат иң нык таралыш тапкан ризык аминокислотасы булып санала. Без сөт, ипи, ит аксымнарыннан да шундый молекулалар алабыз дигәнне аңлата бу. Ашамлык глутаматлары баш миенә килми дисәк тә була. Моның өчен без аерым нерв күзәнәкләренә – олигодендроцитларга рәхмәтле булырга тиешбез. Олигодендроцитлар, каннан нейроннарга барган матдәләр хәрәкәтен контрольдә тотып, кан тамырларын тыгыз итеп әйләндереп алалар. Әгәр дә бу булмаса, теләсә кайсы ашалган котлет яки кабартма безнең нерв структураларының кирәкмәгән активлашуына китерер иде. Шул ук вакытта, чиста килеш кулланылган берничә грамм глутамат чамадан тыш ярсыта ала.

Ни өчен соң чиста глутамат ашарга кирәк? Эш шунда ки, без әлеге молекулага салкын карамыйбыз шул. Эволюция, тәм тою системасын ризыкның химик анализына көйләп, тәнебезгә кирәк булган аксымлы ризыкның төп билгесе итеп нәкъ менә глутаматны билгеләгән. Ягъни без глутамат аркасында гына аксымлы ризыкның безгә кирәклеген тоябыз. Шуның аркасында, глутаматны кулланган, без генетик механизмда уңай эмоцияләр кичерәбез (баллыны ашагандагы кебек). Нәтиҗәдә, глутамат – иң мөһим ашамлык өстәлмәсе, аның «итле» тәмен кайчандыр япон физиологлары диңгез кәбестәсеннән ясалган соуста тапканнар иде. Шуннан соң глутаматны чиста килеш (Е620–629) куллана башладылар, төрледән-төрле ризыкларга өстәргә тотындылар. Вакыт-вакыт глутаматны күп нәрсәдә гаеплиләр, хәтта «ак үлем» исеме белән дә атыйлар. Дөресен әйткәндә,бу арттыру, чөнки көн дәвамында олы кеше аны 5-10 грамм куллана. Шуңа күрә, әгәр глутаматны ризыкта ит төмен арттыру өчен кушсак, бер дә начар әйбер булмас. Әлбәттә, чамадан тыш куллану ярамас.

Без вегетариан булырга тиеш/ ит ашарга тиеш

Кайвакыт «безнең ата-бабалар ит кенә ашаган, шуңа күрә без дә ит ашарга тиеш» диләр, кайчак исә «борынгы бабалар җиләк-җимеш һәм яшелчә генә ашаган, шуңа күрә без вегетариан булырга тиеш» дип бәхәсләшәләр.

Ләкин бит миллион еллар буена приматлар бар әйберне ашаучы булып саналганнар. Борынгы әби-бабалар җиләк-җимешне һәм бөҗәкләрне, йомырканы һәм кошчыкларны, кәлтәләрне һәм чикләвекне ашаганнар. Хәзерге заманда яшәгән барлык приматлар да, ничек кенә карасаң да, бөтен нәрсәгә ашаучы булып саналалар.

Акыл дәрәҗәсенең бик тиз күтәрелүе, баш миенең үсеше һәм хезмәт эшчәнлеге нәкъ менә әби-бабаларыбыз ит ашый, антилопаларны, хәтта филләрне аулый башлагач башлана. Шушы вакыттан алып, көндәлек рационда итнең өлеше үсә бара, бу инде ике ярым миллион ел бара. Шулай булгач, хәзерге кеше вегетарианлык аркасында түгел, ә барысын да ашаганга, шул исәптән, ит белән дә тукланганга күрә барлыкка килгән.

Файдалы һәм зыянлы калорияләр буламы?

Без ашаган ризыкның энергетик кыйммәте калорияләрдә үлчәнә. Калория – ул бары тик «ягулык» кына, ул «файдалы» яки «зыянлы» була алмый, ул кирәк һәм шуның белән бетте. Ә икенче яктан, барысы да ашаган ризык күләме, рационның балансы һәм алып барган яшәү рәвеше белән бәйле. Билгеле булганча, безнең организмыбызның теләсә нинди төрдәге активлыгына энергия кирәк. Сүз физик йөкләнешләр турында гына түгел, ә акыл хезмәте хакында да бара, шулай ук без уйлап та карамаган тормыш эшчәнлеге процесслары, йөрәк тибеше, сулыш алу, ашказаны трактларының мотор активлыгы һәм башкалар турында да бара.

Кирәкле калорияләрне без ризыкның төп компонентларыннан алабыз: аксымнар, майлар, углеводлар. Һәрберсенә булган ихтыяҗ аерым кешенең яшәү урынына, җенесенә, яшенә, физик халәтенә, яшәү рәвешенә бәйле рәвештә үзгәрә. Сәламәт кеше рационының энергетик кыйммәтләргә кертелгән ризык компонентлары уртача шушындый тәртиптә бүленә: якынча 55%ы углеводларга, 33%ы майларга, 14%ы аксымнарга туры килә. Әгәр кеше үзенең гадәттәгечә саналган активлыгына кирәгеннән артык калория кулланса, яисә аның ашказаны балансы бозылса, барлык артык әйберләр дә май тукымаларына кереп бара. Әлеге күзлектән караганда, «зыянлы» калорияләр – ул артык калорияләр.

Айдар ШӘЙХИН

(“Ялкын” журналыннан)

ГИМНАЗИЯ ЯШЬЛӘРЕ МӘЙДАНЧЫГЫ

Интернет дөньясы һәм Мин

Минемчә, Интернетның глобаль челтәреннән файдаланмаган кешене, гомумән, табып булмыйдыр. Өлкән яшьтәге әби-бабайлар да, 1 яшьлек сабыйлар да интернетка мөрәҗәгать итә. Безнең укучыларны бу серле дөньяда нәрсә җәлеп итә? Әйдәгез, сораштырыйк.

Сабинә: Интернетсыз тормышны мин күз алдына да китерә алмыйм. Бүгенге дәрәҗәдә үк булмаса да, без туганда ук интернет белән тоташу өчен төрле-төрле гаджетлар бар иде инде. Шуңа күрә, алар безнең тормышыбызның аерылгысыз бер өлешенә әверелде.

Андрей: Мин телефонда музыкалар тыңлыйм. Үзең теләгән җырларны теләсә кайчан тыңлый аласың – бу бик уңайлы.

Артур: Мин телефонда төрле уеннар уйныйм. Аларны чама белән генә уйнарга кирәк икәнлеген беләм. Кайбер дусларым ГДЗ (әзер өй эшләре) өчен дә файдаланалар.

Динар: Мин ютуб, тик-ток кушымталары аша видеолар карыйм. Бер кереп китсәм, сәгатьләр буе аерыла алмыйм.

Эмиль: Интернет миңа читтәге дусларым белән аралашу өчен ярдәм итә.

Әмир: Телефон ул сәгатьне дә, календарьны да, фотоаппаратны, видеокамераны да, радио, телевизорны да, хәтта китапны да алыштыра. Ютуб, Инстагарамм, Вконтакте, Фейсбук һ.б. кушымталар – барлык кулланучылар өчен файдалы контентны үз эченә алалар. Шуңа күрә дә хәзерге заман кешесен телефонсыз, интернетсыз күз алдына китереп булмый.

Искәндәр: Телефонның зарядкасы бетсә, интернет трафигы бетсә - минем өчен трагедия. Мин хәтта өй эшләрен дә ватсап аша төркемдәге классташларымнан сорап беләм. Нинди генә проблема килеп чыкса да, шундук интернетдустыма мөрәҗәгать итәм.

Рәзилә: Кесә телефоннарының хәзер нинди генә модельләре юк! Кулга тага торган күп функцияле сәгатьләр дисеңме! Искитмәле! Зурлар да, нәниләр дә алар белән бик оста файдалана. Минем кечкенә сеңлем, алты яшьтә генә булса да, телефонда бөтен төрле кушымталар белән рәхәтләнеп эшли белә: музыкалар йөкләп ала, уеннар күчереп кертә, фотолар төшерә – белеп туалар, диярсең!

Алинә: Мин үзем инстаграмм кушымтасын яратам. Төрле күренекле шәхесләрнең туры эфирлары белән танышам, бик күп мәгълүмат алам. Тагын бер төрле яраткан шөгылем бар: телефондагы снапчат кушымтасы ярдәмендә фотоларны редакциялим, аннары аларны Вконтакте һәм Инстаграмм челтәренә урнаштырам. Дусларымның лайкларын күреп шатланам.

Раил: Интернетның уңай ягы да, тискәре ягы да бар. Беренчедән, ул – мәгълүмат чыганагы булса, икенчедән, ул – вакыт әрәм иткеч. Бер кереп китсәң, тиз генә чыгармын димә...

Ранис: Мин 7 яшьтән интернет белән куллана башладым. Иң беренче эзләремне үзем ачкан Вконтакте битләрендә күрәм. Чит нәрсәләр белән мавыкмаска тырышам, һәр нәрсәне фильтр аша үткәрәм. Күп очракта: “Бу миңа кирәкме?” - дип үз-үземә сорау бирәм. Дәрес темасын аңламасам, интернеттан видеолар эзләп табам. Интернет миңа авыр темаларны үзләштерергә ярдәм итә. Уеннар уйнап мавыгучыларны аңламыйм. Мин бер нәрсәгә борчылам: киләчәктә кәгазь китаплар, кул белән язулар бетәчәк.

Рөстәм: Мин Тик-ток карыйм. Анда чып-чын треш-контент. Ватсап аша дуслар, туганнар белән аралашам. Минем өчен бөтен нәрсә шул виртуаль дөнья эчендә кебек. Кайвакыт хәтта дуслар белән нормаль итеп аралашып та булмый. Яныңда утырган кешегә дә телефоннан нидер күрсәтә башлыйсың. Кайвакыт артык та мавыгып китәбез шикелле.

Марат: Интернет – шәп нәрсә! Ачтың ГДЗ – өй эшең әзер! Ватсап ачтың, группага кереп бер смайлик җибәрсәң – бөтенесе сиңа яза башлый. Кызык тормыш башлана...Тормышны җиңеләйтү өчен чыккан ул Интернет.

Укучылар белән Бәдретдинова Әдилә сөйләште.

11 нче сыйныфны тәмамлаучы укучыларыбыз колагына)))

Киләсе берничә елда Россиядә массакүләм профессияләргә ихтыяҗ зур булачак. Алар арасында укытучы, бухгалтер, электрогаз эретеп ябыштыручы, пешерүче, кондитер, токарь, насос җайланмалары машинисты, лифтлар буенча электр механигы, официант һәм бармен бар. Моның турында RT басмасы хәбәр итә.

Моннан тыш, дефицит профессияләргә дә ихтыяҗ артачак. Мисал өчен, бүлү җайланмаларының җиһазларын ремонтлау буенча электрослесарь, оператив-күчмә бригаданың электромонтеры, биотехнология сәнәгате сыйфатын контрольдә тоту менеджеры, инженер-химик, адаптив физкультура буенча тренер-укытучы.

Шулай ук оешмаларда беренчел роль уйный торган төп профессияләргә дә сорау булачак. Бу – фармацевтик эшчәнлек идарәсе һәм электростанция сменасы башлыгы өлкәсендәге белгечләр.

Технологик процесс ярдәмендә барлыкка килгән яңа профессияләргә дә тренд күзәтелә. Бу – зур мәгълүматлар һәм болытлы технологияләр белән эш итүче белгечләр, яңа җитештерү һәм төзелеш техникасы өлкәсендәге профессионаллар. Экспертлар шулай ук үзенчәлекле профессияләрне дә билгеләп үтә. Болары – нанотехнологияләр сферасына караган һөнәрләр.

ТЫЛСЫМ+

Октябрь, 2019 нчы ел

Мөслим гимназиясе укучылары газетасы

Баш мөхәррир: Тимергалиева Э.В.
Техник редактор: Кадыйрова А.Р.

Мөхәррир: Нассер Мәрьям

Корректорлар: Ханнанова Алинә

Корреспондентлар: Бәдретдинова Әдилә, Идиятуллина Сабинә

Дизайнер: Шәкертҗанов Илназ
Компьютерда җыючылар: Шәйхиев Раил

Гамәлгә куючы:
Мөслим гимназиясе укучылар иҗат үзәге
Адрес: Мөслим, Кооператив урамы, 170а
Сайт: https://edu.tatar.ru/muslum/muslumgym
Электрон адрес: tilsim.gimnazia@yandex.ru
Тираж: 100