

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

СОБЫТИЯ АВГУСТА  <b>Читайте на стр. 1-3</b>	ФОРПОСТ— НОВОЕ СТАРОЕ  <b>Читайте на стр. 4</b>	ОСЕННИЕ СОВЕТЫ  <b>Читайте на стр.5-6</b>
<b>ДЕНЬ ГОРОДА</b>		

4 августа в Агрызе состоятся торжественные мероприятия и праздничные программы, приуроченные к 80-летию города и Дню железнодорожника.

События развернутся на трех площадках - стадионе «Локомотив», площади перед районным Дворцом культуры и в парке «Яшьлек».

В 11.00 состоится открытие праздника на стадионе «Локомотив».

Здесь пройдет концерт с участием Удмуртского государственного театра фольклорной песни и танца «Айкай», звезды татарской эстрады исполнят популярные композиции. А зрители смогут поболеть за любимую команду на чемпионате по футболу на Кубок главы.

На площади перед районным Дворцом культуры пройдут выступления местных артистов и Элвина Грея. На сцену также выйдут музыканты из ВИА «Старая крепость» и учащиеся Детской школы искусств и Дома народного творчества.



В 11.00 на стадионе «Локомотив» состоятся соревнования по спидкубингу, стритболу, гольфу, фестивалю красок. Для всех желающих будет работать интерактивная площадка «открытый микрофон».

В 11.00 на площади - торжественное открытие праздника.

В 11.00 на площади - выступления местных коллективов района, работа детской площадки.

В 15.30 в сквере Победы - выставка книг и музейных экспозиций.

С 15 до 16.30 в ледовом дворце - хоккей на приз РЖД.

С 16 до 17 часов на стадионе - Кубка главы по футболу, разыгрываются 3-4 места между командами «Спарта» и «Молодежь».

С 17 до 18 часов - финал Кубка главы по футболу (играют «Арарат» и «Удача»).

В 16 часов в сквере «Яшьлек» - фестиваль красок.

С 19.30 до 21 часа перед РДК - концерт коллектива «Старая крепость».

С 19 до 22 часов - молодежная дискотека со современным звуковыми и световым оборудованием в сквере «Яшьлек».

С 21 до 23 часов на площади у РДК - дискотека.

В 21.30 - салют.

## ПРАЗДНИКИ АВГУСТА С

**АВГУСТ** – последний, самый яркий месяц лета. Он поражает и радует нас своим многоцветием, обилием фруктов и овощей. Остаток лета радует теплом и красками. Хочется чаще бывать на природе, на даче, у реки или пруда.



- 1 августа — День инкассатора
- 2 августа — День воздушно-десантных войск (ВДВ)
- 2 августа — Ильин день
- 6 августа — День железнодорожных войск
- 5 августа - Международный день светофора
- 7 августа — Успение праведной Анны, матери Богородицы
- 8 августа - Международный день альпинизма
- 12 августа — День военно-воздушных сил (ВВС)
- 13 августа — Международный день левшей
- 14 августа — Медовый (первый) спас
- 15 августа — День археолога
- 19 августа — Яблочный (второй) спас
- 19 августа — Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
- 22 августа — День государственного флага РФ
- 27 августа — День кино (кинематографа)
- 28 августа — Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии
- 28 августа — Ореховый (третий) спас\_**

## ЗВЕЗДОПАД И ЗАТМЕНИЕ

Звездопад Персеиды в 2018 году достигнет пика 12-13 августа. В этот день количество падающих «звезд» в час приблизится к 60. А вообще, звездный дождь идет, начиная с 17 июля и по 24 августа.

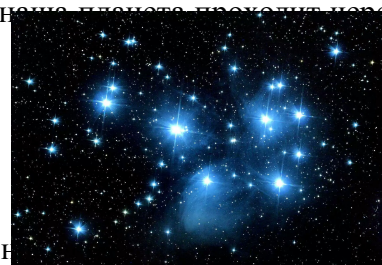
### ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ЗВЕЗДОПАД?

Что вообще такое звездопад? Название этого явления обманчиво и вводит некоторых людей в заблуждение. Нет, звезды при этом не падают вниз.



А звездопад метеорным потоком, а создают его многочисленные метеоры, которые попадают в атмосферу Земли и сгорают в ней, при этом светятся, подобно звездам.

В случае Персеид, он возникает, когда комета-попутник проходит через орбиту Земли — Таттла.



### ГДЕ СМОТРЕТЬ?

Направление: северо-восточное.

Голову поднять вверх, но не настолько высоко, чтобы смотреть на

Лучшее время любования метеорным дождем: с 2 до 4 часов ночи. Но допустимо начать уже в 10 часов вечера.

Для наблюдений не подходят лунные дни, так как лунный свет затмевает огоньки падающих «звезд».

Однако в 2018 году нам повезло — 11 августа произойдет новолуние, а значит, в эти дни Луну вообще видно не будет. Единственное, что может помешать, это облачность.

Предпочтительно выбрать место вдали от города и источников освещения, которые будут затмевать поток метеоров.

В далекие времена, когда человечество еще не знало о существовании регулярных метеорных потоков, их появление вселяло в людей страх и удивление. Кто-то даже считал, что прилетели инопланетяне.

Есть любопытное поверье: если загадать желание на падающую звезду, оно обязательно сбудется. Так думали наши предки, и сегодня многие верят в примету. Как ни странно, очень часто она сбывается.

Звездопад — явление восхитительное по своей красоте. Летящие «звезды» будоражат воображение, рождают фантазии. Звездное небо прекрасно само по себе, а когда на нем наблюдается метеорный дождь... это точно стоит того, чтобы не спать ночью.

## ФОРПОСТ

## С

В 2018 году исполняется 20 лет молодежному правоохранительному движению Республики Татарстан.

Республиканский центр «Форпост» создан с целью:

профилактики правонарушений в молодежной и студенческой среде;

развития добровольного участия граждан в охране общественного порядка;

оказания помощи подросткам и молодежи, пострадавшим от криминала.

Наше движение – это уникальное явление в новейшей истории не только Татарстана, но и России. При поддержке Правительства Республики Татарстан и курирующих министерств удалось воссоздать правоохранительную структуру, завоевать доверие молодежи, организовать массовое привлечение подростков и молодых граждан к решению социально-негативных проблем общества, вести подготовку лидеров, использовать опыт старших поколений, сохранить и развить лучшие традиции БКД – ОКОД.

Это гражданско-патриотическая, морально-психологическая, правовая, военно-спортивная подготовка, сочетание коллективизма и лидерства для последующего содействия правоохранительным органам, администрации, администрации учебных учреждений, руководству общественных объединений, молодежи и гражданам в первую очередь, в молодежной среде.



На сегодняшний день работа ведется во всех муниципальных образованиях Республики Татарстан, существуют 1393 формирования по охране общественного порядка.

Подготовка ведется в ряде школ городов и районов с 10-12-летнего возраста в айденовских отрядах, с 14 лет в отрядах профилактики правонарушений среди несовершеннолетних и отрядах «Форпост», службах студенческой безопасности колледжей и вузов с 16-18 лет, в рабочих отрядах с 18-20 лет.

Таким образом, охвачены все социальные группы молодежи, что несомненно отвечает задачам противодействия криминалу.

Республиканским и муниципальными центрами «Форпост» ежегодно проводятся большое количество локальных, районных, городских, республиканских, федеральных и международных мероприятий.

Работа по объединению добровольцев, привлечение молодежи к защите своих интересов от криминала сегодня чрезвычайно актуальна, стимулируется органами власти, поддерживается населением.

*Софья Грацилева*



## ОСЕННИЕ СОВЕТЫ С

Хмурой и дождливой осенью многие из нас впадают в депрессию, конфликтуют, взрываются по и пустякам. Даже энергичные и жизнерадостные люди чувствуют спад настроения и работоспособности, жалуются на сонливость и раздражительность. К счастью, немного постаравшись, можно побороть все эти неприятные проявления.

### ФИЗ.

### АКТИВНОСТЬ

По статистике, среди людей, занимающихся спортом, депрессии встречаются в 5 раз реже, чем у лежебок.

Физические нагрузки усиливают синтез гормона счастья - эндорфина, который вызывает эйфорию и ощущение полноты жизни, - рассказывает Игорь Сокольский, кандидат фармацевтических наук, специалист по фитохимии. - Получасовые интенсивные физические упражнения повышают концентрацию эндорфина в 5-7 раз. Вот почему «телесная радость» так быстро п

певную.



### ЗАГЛЯНИТЕ

Счастье можно

- Гормон радости серотонин содержится в горьком шоколаде, ананасах, сливах, - рассказывает Елена Терешина, доктор биологических наук, завлабораторией Российского научно-клинического геронтологического центра. - Повышают настроение продукты, содержащие аминокислоту триптофан (ею богаты мясо индейки, молоко, яйца и бобовые). И свойствами обладают и углеводы, основные носители крахмала и сахара.



### С

### ОПТИМИСТАМИ

- Невольно настраиваемся на их волну, - рассказывает Ольга Козлова, кандидат биологических наук, замдекана психологического факультета МГУ. - Все знают, что смех заразителен, но мало кто знает, что не менее заразно и плохое настроение.

В Австрии проводилось исследование, которое показало, что коллега, пришедший на работу в плохом настроении, за 20 минут может погрузить в тоску весь коллектив. Вот почему так важно общаться с позитивно настроенными людьми. По словам психологов, этот простой способ удваивает собственный позитив.



## ВЫПРЯМИТЕСЬ

## И

## УЛЫБНИТЕСЬ

## С

Язык тела - универсальное средство общения, понятное всем.

- Согбенная спина, опущенные плечи и потухший взгляд - наше зашифрованное послание «я в тоске», - рассказывает Юрий Давыдов, кандидат медицинских наук, врач-рефлексотерапевт. Но адресовано оно не столько окружающим, сколько самому себе.



В ходе исследований было установлено: если встать в позу оптимиста, настроение быстро испортится. И наоборот: поза оптимиста быстро исправится. И поговорка гласит: расправь плечи - и распрямится душа. А улыбка - это кнопка хорошего настроения, даже если первоначально это улыбка сквозь слёзы.

## ДА

## БУДЕТ

## СВЕТ

Хандра неслучайно чаще нападает на нас осенью и зимой. Плохое настроение просто не выносит

ярких

лучей.

- Под воздействием солнечного света в организме вырабатывается гормон радости серотонин, который отвечает за бодрость духа, - поясняет Роза Цаллагова, профессор Национального государственного университета культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Причём чем больше света, тем выше доза серотонина. Некоторые врачи считают, что недостаток серотонина может вызвать депрессию. Нет никаких психологических предпосылок - это чистая физиология. Зимой организм испытывает недостаток ультрафиолета. Поэтому осенью старайтесь больше гулять на улице. Просто позовите своих друзей, и тогда вы проведёте время с пользой.



*Рената Арасланова*

**Над номером работали:** Редакция  
«Шанс» ДОО «Школа Активных Ребят»  
Грацилева С. Кухарчук Сабина, Арасланова Р. МБОУ СОШ №3 имени Тази Гиззата  
**Верстка, фото:** Кухарчук Сабина, TRIO. Адрес: 422230 г.Агрыз  
**Главный редактор:** Кухарчук Сабина ул.Октябрьская д.25  
тел. 8 (85551) 2-29-09