КЫҢГЫРАУ

№3

АЙЛЫК ГАЗЕТА

Туган авылым

Туган авыл... Йөрәккә иң якын һәм кадерле сүз. Безнең һәрберебезнең газиз туган йорты, йортыбыз урнашкан кадерле туган авылы бар. Һәр авылның үзенә генә хас, кабатланмас, истә кала торган урыннары күп. Сокланып туймаслык тугайлар, челтерәп ага торган чишмә буйлары, балыклы күлләре, куе әрәмәләр белән уратылган елга үзәннәре, басулары, шаулап торган урманнары күңелгә рәхәтлек биреп, туган авылга мәхәббәт хисе уята. Кая гына барсак та, туган авылның матурлыгын берни дә алмаштыра алмый. Аның һәр сукмагы күңелгә якын.Минем Туган авылым Сосна. Табигатьнең иң матур җирендә урнашкан. Мин чын күңелемнән туган авылымны яратам, аның гүзәллегенә сокланам. Авылымны сөймәслек тә түгел шул: ул, минемчә, бөтен дөньяда бер генә, бары тик бер генә! Авылдагы матурлыкның чиге юк! Ул үзенең болыннары, басулары, кырлары белән җәлеп итә. Әлдермеш авылының тирә-ягын урманнар, җиләк-җимешкә бай матур калкулыклар чорнап алган. Күккә менеп карасаң, яшел диңгез эчендәге утрау кебек күренәдер ул. Талгын җил искәндә, болын өстенең дулкынлануыннан күзеңне ала алмый торасың. Нинди генә чәчәкләр юк! Әйтерсең табигатьтә булган бар төсне шунда җыйганнар. Искиткеч матур гүзәллек! Иртәнге кояш күтәрелгәндә илаһи нурларын, бөтен яктылыгын авылга сибә. Авылым, экияти манзара эчендәге кебек.

Тажетдинова Зөбәржәт

Дөрес туклану-сәламәтлек нигезе

Ни өчен кеше төрле ризык белән тукланырга тиеш? Һәр азыкта төрле-төрле витаминнар бар. Организмның үсүе өчен витаминнар һәм минераль матдәләр кирәк.
Кеше азык белән бергә организмның үсүе, яшәве өчен кирәк булган бар лык матдәләрне ала. Организм өчен төп энергияне углеводлар, аксымнар ,майлар бирә. Бертөрле ашамлыклар кешегә хәрәкәтләнү, уйлау көче (бал, карабодай, йөзем һ. б.),ә кайберләре көч бирә (ит, май, эремчек, балык һ. б.)
А витамины: “ Әгәр зур үсим, әйбәт күрим, тешләрем нык булсын дисә гез, сезгә мин кирәк! Мин кишердә, сөттә, йомыркада күп” - ди.В витамины: “ Әгәр көчле булам, юк – барга борчылмыйм, сәбәпсез еламыйм дисәгез, сезгә мин кирәк! Мин ит тә, икмәктә, карабодайда, солы ярмасында күп,”- ди. С витамины: 2 әгәр еш авырмыйм , авырудан тиз савыгыйм , яхшы кәефле булыйм дисәгез, сезгә мин кирәк. Мин суганда, кәбестәдә, кишердә, алмада, лимонда,әфлисунда күп,”- ди.

Рахимова Әдилә

Табигатьне саклау өчен нишләргә кирәк?!

Мин болай дип күз алдына китерәм. Имеш Һава ул безнең үпкәләр, су-кан, җир-йөрәк, үсемлекләр-баш, хайваннар-куллар, кошлар-аяклар. Безнең йөрәк начар эшләсә-хәлебез бетә, кан начар йөри, баш авырта, куллар, аяклар начар хәрәкәтләнә. Шуның сыман, су пычранса, -андагы үсемлекләр, хайваннар, кошлар тормышы ничек үзгәрә? Урман бетсә-хайваннарның, кошларның яшәү урыны булмый....

Хайваннар, кошлар, балыклар , бөҗәкләр һәм без- кешеләр дә Җир планетасында яшибез. Шуңа күрә Җир- безнең туган йортыбыз. Ләкин бу йортыбызда барысы да тәртиптә түгел шул! Елга-күлләрдә суны пычратканнар, шунлыктан анда балыклар үлә, чәчәкләрне өзәбез -күбәләкләр юкка чыга. Моңа кем гаепле соң? Әйе, без, кешеләр! Шуңа күрә без моны истә тотарга тиеш. Туган йортыбызның табигатен саклау , аны пычратмау, аның өчен яхшылык эшләү - бу безнең бурычыбыз.

Сафина Нәфисә

Повар апалар

Безнен ашханәдә берсенннән – берсе тәмле ризыклар әзерлиләр.Андагы повар апалар Илхамия апа һәм Айгөл апалар безне матур сүзләре,тәмле телләре белән каршы алып,озатып калалар. Безне кыстый-кыстый ашаталар. Аларның һәр пешергән ризыгыннан нур,җылылык бөркелеп тора. Ашаган саен ашыйсы гына килә. Дәресләрдә утырып арыганна соң шатланып ашханәгә керәбез.анда шулхәтле тыныч,рәхәт. Ял итеп чыгабыз. Мәктәпнең иң җылы урыны нәкъ менщ ашханә инде.Повар апаларга эшләрендә уңышлар телибез.АвырмасыннарБбезне куандырып торсыннар иде

Сафина Йолдыз