



НУР

Укытучылар көне белән!



Хөрмәтле укытучылар!

*Сезне елның иң күркәм, иң олы бәйрәмнәреннән берсе - Укытучылар көне белән котлыйбыз. Эшләрегездә ижади уңышлар, бәтмәс-төкәнмәс яшәү көче, нык сәламәтлек, сабырлык, гаилә бәхете телибез. Сөз-кешелек дөньясы туплаган гыйлемнәрне буыннан буынга тапшыручы, үткәннәр белән килчәкне тоташтыручы иң кирәкле кешеләр. Укучыларыгыз өчен һәр дәресегез –яңа ачыш, һәр сүзегез - кыйммәтле хазина булып калсын, акыллы киңәшләрегез аларга гомер буена җитәрлек терәк булсын. Укучыларыгызның җылы карашларын, хөрмәтен тоеп, авыр, ләкин абруйлы хезмәтегездән ямь табып, балаларның кечкенә генә уңышларына да куанып яшәгез. **Укучылар коллективы.***

Самые запоминающиеся события в октябре



Наша Сьюмбель стала участником «Лидер-2017» Она с 19.10 по 23.10 2017 года достойно прошла все испытания конкурса. Молодец, Сьюмбель! Так держать! Успехов тебе во всем.



Польза и вред конфет.

Конфеты являются очень хорошим антидепрессантом. Но если говорить об их вреде, то он намного превышает сладостей.

Конфеты включают в себя огромное количество углеводов, что сильно отражается на фигуре любителей сладкого. От большого потребления конфет может развиваться кариес.

Особенно вредны для зубов жевательные и сосательные конфеты.

Содержащееся в них количество сахара, красителей, химических добавок и ароматизаторов превышает все мыслимые пределы. Леденцы, находясь во рту длительное время, портят эмаль зубов. Карамель, являясь более безопасной, тоже может принести вред организму из-за переизбытка сахара в своем составе. Если конфеты имеют интенсивный красный, зеленый, оранжевый цвет, значит, в них добавили большое количество искусственных красителей, что может вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта и аллергию. Еще более опасной может быть некачественная начинка в карамели. Поэтому нужно всегда покупать проверенную продукцию известного производителя.

Наиболее вредными для здоровья являются конфеты, имеющие освежающее действие, так как в них содержится наиболее опасный вид искусственного ароматизатора — химический ментол.

Из-за содержания в конфетах трансизомерных кислот они приводят к повышению уровня холестерина и увеличению риска атеросклероза, что грозит инфарктом миокарда.

Нежелательно употреблять в пищу шоколадные батончики. Помимо того, что в них содержится огромное количество калорий, они также могут вызвать зависимость из-за добавления в них консервантов, вызывающих привыкание. Такая зависимость может привести к гастриту и даже к язве. Содержание транс-жиров в конфетах находится на критическом уровне. Самое главное — это придерживаться разумной нормы и не употреблять конфеты в больших количествах. Их не должно быть на нашем столе ежедневно — иначе не избежать проблем со здоровьем.

Рубрика «Напряги мозги»

Табышмак әйтәм-жавабын

Стр. #

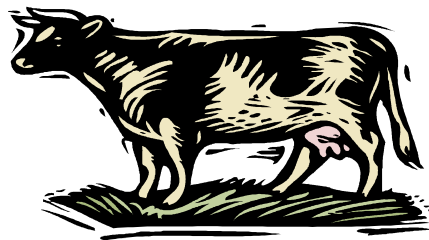
тап!

Гөрли-гөрли жырлый ул,
Кызыл читек кия ул,
Күлмәкләре күгелжем,
Татаулыкны сөя ул.

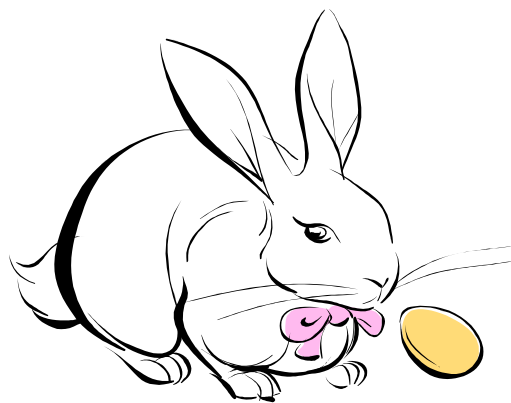
Борыны озын, боты озын
Камышлыкта-көнозын
Сазлык жирләрдә йөри
“Тату торыйк” дип сөйли

Урман сыеры диләр
Сыер күк мөгрәгәнгә
Жәнлекләр дә куркалар
Зур мөгезле булганга.

Аклы кара сызыклы
Йөри бер ат болында
Ат дисәң, чын ат түгел,
Кечкенә ул...



Йоны жылы,
Сөте файдалы,
Үзе сакаллы,
Йорт хайваны.



Яз көне куллары яшел,
Көз көне – сары төстә.
Жәен анда кошлар
сайрый,
Кышын ул ап-ак бәстә!



Адрес: РТ, Мамадышский район, с. Катмыш, ул. Гагарина, д.1
Эл. почта: Skatmim.mam@tatar.ru
Сайт: <http://edu.tatar.ru//mamadysh/katmysh/sch.ru>