



Диалог

Сегодня в номере:



Хэрэкэтгэ-
бэрэкэт



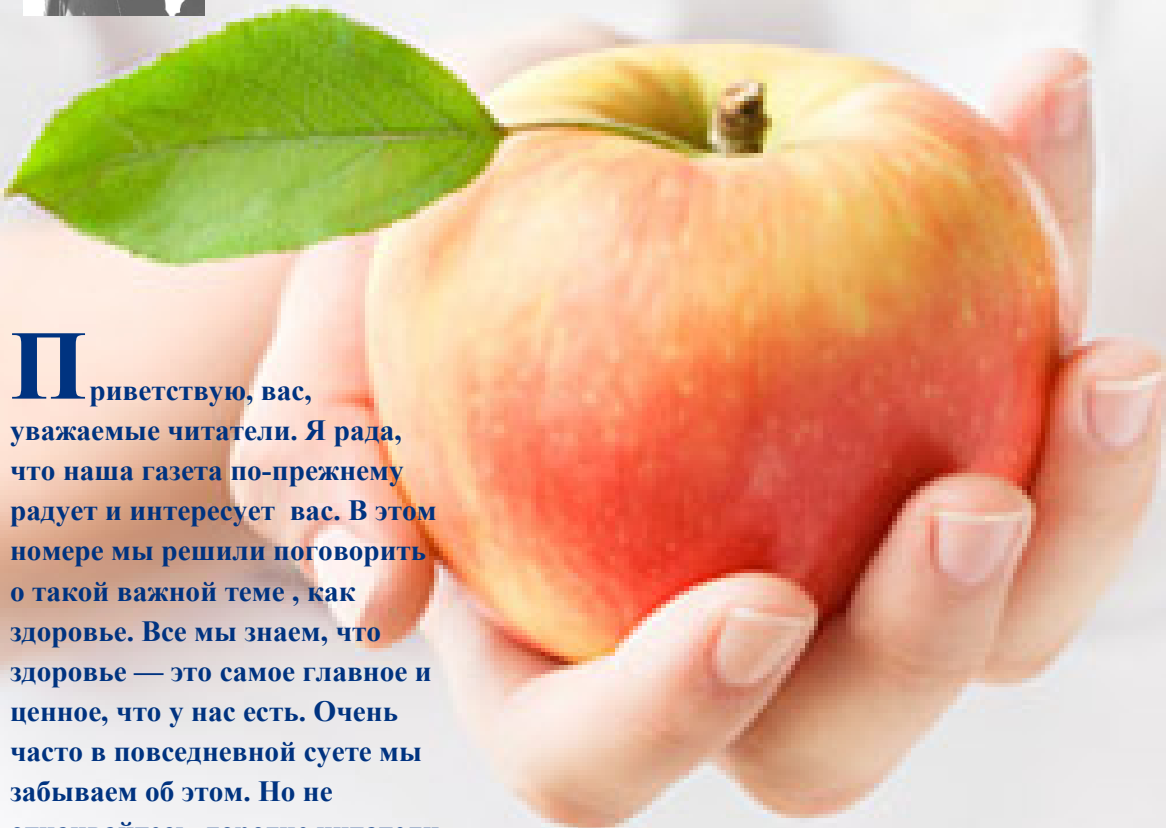
Диалог с учителем
физкультуры



Фильм "Свалка",
который
поднимает тему
экологии,
номинарован на
"Оскар".

Единственная красота, которую
я знаю — это здоровье.

Генрих Гейне



Приветствую, вас, уважаемые читатели. Я рада, что наша газета по-прежнему радует и интересует вас. В этом номере мы решили поговорить о такой важной теме, как здоровье. Все мы знаем, что здоровье — это самое главное и ценное, что у нас есть. Очень часто в повседневной суете мы забываем об этом. Но не отчаивайтесь, дорогие читатели, газета, которую ты держишь в руках, заставит вспомнить и даст возможность узнать, как сохранить свое здоровье.

Настя Ахтямова.



Хәрәкәттә-бәрәкәт.

-Чыгарга рөхсәт ит әле.

Партадашы урындык астын куллары белән тотып, иренеп, берәз күтәрелеп, партага таба тартылды.

-Ну, сине! Сыймыйм мин мондагына, торсаң ни була инде? Тамыр жәйгәнсен ахры...

Их, бу дөньялар. Гимназисткалар, чыннан да, тамыр жәеп баралар. Берәр кая бару белән, утырырга урын эзли - кызганыч күренеш... Бер яктан карасаң, моңа сәбәп тә аз түгел: алты, хәтта аннан да күбрәк дәрәс вакытын утырып үткәрә, өй эшләре куп итеп бирелү сәбәплә, минутларны да эрәм итмичә, спортзалга, ягъни Фәридә Вагизовна һәм Резеда Равилевна кырына барып, берәзгына булса да "селкенеп" алу урынына, китапка ябыша. Буш вакыт табылса, ике яруслы караватта көткәннәре - жылы юрган һәм йомшак өй мөндәре искә төшә һәм бар теләгән - йокы "аккумуляторын" тутыруга кайтып кала. Беркемнең дә йокы баскан күзләр һәм баштагы бүген укытучылар биргән белемнәр буталчыгы белән йөресе килми. Икенче яктан карасаң, бихисап кызлар да дәрәстән соң калып спорт түгәрәгенә йори.

... Спорт дигәч, әллә ниләр килә башлады уйга: булачак Универсиада да, карлы һәм таулы илләрдәге чаңгы ярышын даими күрсәтеп торучы телевизор, греклар илендәге беренче Олимпия уеннары да... Тик берсе минем өчен иң кызыклы булып тора. Ул да булса, марафоннарның барлыкка килүе турындагы тарих факты.



490нчы елларда греклар һәм перслар арасында сугыш булган вакытта, аларның Марафон кырындагы бәрелеше истә калды. Чөнки көнчыгыштан килгән атаклы баһадирларны Афина һәм Спарта бәрләшмәсе сугышчылары аларны жиңә һәм бернинди элемент булмаганлыктан, бу шатлыклы хәбәрне шәһәргә житкерер өчен араларыннан берсе йөгереп китә. Мескен, шуның хәтле араны чабып үтеп, кайтып житкәч, гүр иясе була. Менә шуннан килеп чыккан да инде "марафончы" сүзе. Әйе, шушы спортның төрләренең ничек килеп чыкканы кызыклы, хәтта шаккаттыргыч. Ләкин, аңа да карамастан, кешеләр һаман саен аны үстергән, бүлекләрен күбәйткән, жинүчеләрне

олылауны талап иткән. Тик хәзер генә бер тапкыр үзеңне күрсәтер өчен кечкенәдән әзерләнәсең дә, вакыты узгач, бүтән эш эзләргә туры килә.

Моңы нидән әйттем, спорт – ул әлләнинди яшь кыз-егетләренә "телевизор" эчендә бер-берсе белән ярышуы түгел, ә хәрәкәт. Халкыбыз әйткәнчә, хәрәкәттә-бәрәкәт, саулык-сәламәтлек.

Тик бу темаларга кагылышлы никадәр лекцияләр эчтәлгән генә белсәгез дә, чыңга ашыруга килгәндә, графигыгызда һәрвакыт урын юк. **Ләкин шуны онытмаска кирәк: тән сәламәтлеге жан сәламәтлегенә барып тоташа.** Шуңа күрә дә инде, кысык күзлә күршеләребез үзләренең медицинасын шул фактка нигезләнеп ясаганнар. Күңел гармониясе өчен нәкъ менә көнчыгыштан килгән медитацияләр, йогалар, һ.б.гына кирәк дигән сүз түгел. **Болар исә гади кагыйдәләр: һаваны эчкә алып иркен сулау, негатив ситуацияләрне башыңнан алып ташлап, гел яхшылык турында уйлау, начар сүз әйтүдән, талашудан тыелып калу, елмаяу, көлү, шатлану...** Үзегезгә яраклаштырып, бер-ничә бүлектән торган "кагыйдәләр" дә ясый аласыз. Иң мөһиме: алар сезнең күңелегездә тынычлык, яшәү дәрте, дөньяга мөхәббәт уятсын һәм сакласын.

Нәфәстән тыш рухыгызны да кайгырттырга онытмагыз — кеше бар яктан да килгән булырга тиеш. Димәк, чыннан да, жан рәхәте-безнең тормышыбызда иң алдынгы урыннарның берсен алып тора.

Энже Ганиева.





"Самое главное настрой!"

ГИА, ЕГЭ, Домашняя работа... какие страшные слова, даже дух перехватывает! В то время, как восьмые и десятые классы довольствуются тем, что они восьмые и десятые, седьмые классы пыхтят над домашним заданием, а девятые и одиннадцатые озабочены экзаменами и поступлением. Экзамены — такое время, когда ученик запросто может впасть в депрессию, а о том, как трудно «первоклассникам» все знают непонаслышке. Не для кого не секрет, что многие наши учителя, так же как и мы, учились в лицее. Зная этот факт, я решила побеседовать с одним из них, а именно с Лилией Федоровной.

-Л.Ф., как вы распределяли свое время на подготовку домашнего задания, когда вы учились в лицее?

- Я не оставляла всё на последний момент. Придя домой, обязательно нужно сделать задание, которое дали в школе. А потом просто повторить тему перед уроком. Нельзя начинать делать домашнее задание с самого сложного, но и оставлять напотом тоже нельзя. Лучше начтнать с чего-то полегче, потом сделать то, что сложнее, а на конец оставить то, что делается быстро. И наверно нужно делать перерывы.

- Как сосредоточиться на домашнем задании во время этюдов?

- Во-первых нужно отключить телефон. Во-вторых, на этюд нужно приходить за пять минут до начала, чтобы не тратить свое время. Ну и самое главное — положительный настрой.

- Нагрузка у учащихся очень большая. Как добиться этого положительного настроения и как распределить нагрузку, чтобы сильно не уставать?

- Обязательные прогулки после этюдов, рациональное питание, всегда проветривать комнату и помещения, в которых проходят занятия.

- Как по-вашему, стоит ли вставать пораньше для того чтобы делать уроки, и влияет ли это на здоровье?

- Это зависит от человека. Кому-то

учить по утрам легче, а кто-то не может. Но вставать рано очень даже полезно для здоровья, в 4-5 часов утра в воздухе большое количество азота. Но для того, чтобы вставать в пять часов утра, нужно лечь не позднее десяти вечера.

-Какие советы вы можете дать старостам комнат и старшеклассникам для того, чтобы как-то помочь седьмым классам поскорее привыкнуть к интернату?

- Здесь к каждому нужен отдельный подход. Но в комнатах всегда должна быть дружеская обстановка, старшие всегда должны быть готовы помочь. Но, если у кого-то есть личный вопрос, то не нужно стесняться, нужно обратиться к воспитателю, а при необходимости даже к психологу.

- Как учитель, какие советы вы можете дать нашим старшеклассникам для того, чтобы хорошо сдать экзамены?

- Самое главное — хорошо готовиться в течение всего года. Никогда не нужно надеяться на везение или думать, что ты всё знаешь и всё равно напишешь, но говорить себе, что ты ничего не знаешь, тоже нельзя. Всегда нужно находить золотую середину и верить в себя. И, как я уже говорила, всегда важен настрой, а настрой должен быть всегда позитивным. На кануне экзамена лучше ничего не повторять, а хорошенько выспаться.

- А как не растеряться на самом экзамене?

- Перед экзаменом можно съесть шоколадку, для настроения. А зайдя на экзамен, не нужно начинать сразу решать. Первые две минуты нужно успокоиться, просмотреть задания, а потом смело приступать к работе.

- Как вы относитесь к приметам, считаете ли вы что они помогают на экзамене?

- Лично я не верю в приметы и считаю, что всё это глупости.

Большое спасибо Л.Ф. за ваши советы, надеемся, что они помогут нашим ученицам.

Лейла Гайнуллина.

Диалог с учителем



Мы взяли интервью у заместителя директора гимназии по воспитательной работе, преподавателя физкультуры, **Нугаевой Резеды Равиловны.**

- Есть ли интерес к спорту у нынешнего поколения на ваш взгляд? К какому виду спорта?

- Сегодня нередко, особенно по телевидению, демонстрируется образ жизни молодежи с пивом, сигаретами, наркотиками, легкими взаимоотношениями. Это плохо. Одним из эффективных средств профилактики этих негативных явлений является активная и мотивированная двигательная деятельность. Я думаю, что молодежь (большее ее количество) положительно относится к занятиям физической культурой и спортом. В данное время большой популярностью среди молодежи пользуются спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис, большой теннис). В меньшей степени популярны аэробика, шейпинг, гимнастика, спортивные танцы, плавание и т.д. Для увеличения количества молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, необходимо многократно увеличить количество бесплатных секций по видам спорта, оснатив их необходимым инвентарем, дать возможность учащимся школ соревноваться в течение всего года и получать за это призы и ценные подарки.

- Довольны ли вы уровнем физической подготовки ваших учеников в целом?

-Уровнем физической подготовки учениц в целом я недовольна. Особенно, у наших учениц неразвиты такие физические качества, как выносливость, ловкость, координация движения.

-Как часто школа организует спортивные мероприятия?

-В нашей гимназии работают 2 секции: баскетбол, волейбол, - и проводятся спортивно-тренировочные занятия по лыжной подготовке. Девочки занимаются в этих секциях, участвуют в районных и городских спортивных мероприятиях: спартакиада школьников (баскетбол-3 м., лыжные гонки-2место; участие в городских соревнованиях по баскетболу).

И так, диалог с Резедой Равиловной еще раз доказывает о необходимости здорового образа жизни. Здоровье— это наше все, без нее остается только жизненный путь в несколько секунд.



На сегодняшний день тема экологии - самая популярная и обсуждаемая и, конечно же, иностранные режиссеры не могли обойти эту тему стороной.



На тему экологии снято уже много фильмов: документальных, художественных. Но по мне, самое лучшее — это, когда человек сам, своими же глазами, хотя бы с экрана видит, в каком ужасном состоянии находится наша Земля. Пусть это фильм, но фильм должен быть реальным, с реальными людьми и с реальными «видами». К счастью, есть такие фильмы как совместный проект режиссеров [Люси Уолкер](#), [Карен Харли](#), [Джоао Жардим](#) «Свалка». Этот шедевр снимали три года, а в прокат он вышел в 2010 году. Фильм заслужил многочисленные восхищения и три премии (две награды в Берлинском кинофестивале 2010 и ещё одну в Сандэнс 2010), а также был номинирован на Оскар

как «Лучший документальный фильм». Главную роль в этом фильме сыграл известный Нью-Йоркский художник Вик Мунис, за которым авторы фильма следовали в течении всей картины, начиная от ворот его дома. Художник возвращается в свою родную страну, Бразилию, чтобы посетить самую большую свалку в мире - Жардим Грамашу («Сады Грамашу»), которая находится в Рио-де-Жанейро. Там [Вик Мунис](#) создает серию фотопортретов группы «катадоров» - сборщиков мусора для переработки, которые добровольно согласились участвовать в проекте. Изначально в планы фотохудожника входило изобразить на своих фотографиях «пейзажи» этого «Сада Грамашу», но общение с катадорами вдохновило художника на что-то большее. Катадоры же в свою очередь говорили о том, что Вик сильно повлиял и даже изменил их, что они по-другому начали смотреть на свою жизнь.

Этот фильм даже не про экологию, а



про людей и их тяжелые судьбы. Художнику было мало фотографий просто свалки и людей, работающих на ней, он хотел сделать что-то, передающее



их чувства, страдания, грехи. Он пытался сделать композицию из человеческих чувств и из мусора, как бы это смешно не звучало. Столь долгая и творческая работа принесла авторам ожидаемый результат и, что скрывать, достаточно большую прибыль. А что касается темы экологии, могу сказать только одно: посмотрев этот фильм или хотя бы фотографии Вика Муниса, каждый для себя может сделать какой-то вывод и довольно объективно оценить ситуацию экологии в нашем мире на сегодняшний день.

Больше о Вике Мунисе можете почитать на www.nytimes.com.

Лейля Гайнуллина.

Необычный подарок

Чарли Чаплин по праву считается одним из самых заслуженных кинематографистов мира. Его творчество высоко ценили и ценят даже желчные кинокритики. Стоит ли говорить о любви зрителей, многие из которых и сейчас боготворят «Бродягу». О грандиозной популярности актера красноречиво говорит следующий забавный случай.

В те времена, когда за поездку в метро знаменитостей не клеймили позором, великий комик Чарли Чаплин однажды ехал нью-йоркской подземке. По прибытии домой мистер Чаплин с удивлением обнаружил, что в его кармане каким-то чудесным способом оказались чьи-то золотые часы.

Некоторое время поломав голову над тем, как эта дорогостоящая вещь могла попасть к нему в карман, и не найдя ответа на этот вопрос, актер решил сдать их в полицейский участок. И уже на следующий день загадка объяснилась. Почтальон принес Чаплину анонимное письмо.

«Дорогой мистер Чаплин! Пишет Вам профессиональный карманник. Вчера в метро я

вытащил из кармана пиджака превосходные золотые часы. Но потом я увидел в вагоне Вас и положил часы Вам в карман, потому что решил сделать подарок...»

Несмотря на все старания нью-йоркских полицейских, поиски воровитого поклонника Чаплина не увенчались успехом.

Ввиду своей нетривиальности данная история получила широкую огласку в тамошней прессе. В результате поднятой шумихи в СМИ знаменитый актер получил еще одно письмо, в котором также не было ни имени, ни адреса отправителя.

«Дорогой мистер Чаплин! — Также, как и Робин Гуд из метро, начал свое письмо отправитель. - Примерно год назад я ехал в нью-йоркском метро и у меня украли золотые часы. Я сильно негодовал по этому поводу, но теперь, когда я прочел, что карманник подарил их Вам, я хочу, чтобы мои часы остались у Вас, мистер Чаплин. А так как я тоже большой почитатель Вашего таланта, то посылаю к этим часам и золотую цепочку».

Небывалый урожай макарон в Швейцарии

Самым знаменитым розыгрышем XX века, безусловно, стал репортаж телекомпании ВВС о небывалом урожае макарон в Швейцарии, показанный в 1957 году. В репортаже британских журналистов говорилось, что швейцарцы не могут решить, что им делать с гигантским урожаем макарон. «Зима была мягкой, а макаронного долгоносика фермерам удалось победить», — объяснял причину небывалого урожая репортер ВВС.

Репортаж вызвал в Великобритании бурю эмоций. Граждане обрывали телефоны телекомпании с просьбами рассказать, как выращивать макароны. На все просьбы в ВВС дипломатично отвечали: «Положите макаронину в банку с томатным соусом и надейтесь на лучшее».



БАЛОНЛАР (Yazar: Cüneyt Süavi)

Türkçe

Adamın hastalığına care bulamayan doktorlardan biri, kendisine Evliya denilen bir ihtiyarın adresini vermiş. Söylenenlere göre en ağır hastalar o zatın duasıyla iyileşebiliyormuş. İhtiyar adam verilen adresi çaresizlik içinde cebine atıp doktorun yanından ayrıldığında, sokağın köşesinde simit satan 6-7 yaşlarındaki bir çocuğa rastladı. Çocuk son derece masum gözlerle kendisine bakıyor ve onu tanıyormuş gibi gülümsüyordu. Adam o yaştaki çocukların tamamen günahsız olduğunu düşünerek yoluna devam ederken, aniden

duruverdi. Simitçinin üzerinde eski t-shirt ün üzerinde bir E harfi yazılıydı. Ve bu E mutlaka evliyanın E si olmalıydı. Aradığı evliyaya bu kadar çabuk ulaşmanın heyecanı ile yanına gidip bir simit aldıktan sonra;

-Doktorlar benim hasta olduğumu söylediler, dedi. İyileşmem için bana dua eder misin? Çocuk bu teklif karşısında şaşırıp kalmıştı. Kafasını olur der gibi sağlarken ;

- Bende sık sık hastalanıyorum , diye karşılık verdi. Ama dedem, Allah'a inananların olunce yıldızlara uçtuklarını ve orada cenneti seyrettiklerini söylüyor. Bu yüzden korkmuyorum hastalıklardan. Adam içinin bir anda ferahladığını hissetti. Onun soğuktan moraran yanaklarına bir öpücük kondururken;

- Deden çok doğru söylemiş, dedi. Ama ben yine de yardım istiyorum senden. Çocuk duasının kıymetini anlamış

gibiydi. Karşı kaldırımdan geçmekte olan baloncuyu göstererek ;

- Size dua edeceğim diye cevap verdi. Ama eğer iyileşirseniz, bana 10 tane balon alacaksınız, tamam mı? Bu sefer adam başını salladı. Fakat çocuk bu kadar büyük bir hazineyi istemekle haksızlık yaptığına hükmetmişti. Mahcubiyetten kızaran yanaklarını elleriyle örtmeye çalışırken;



- Uçan balon almanıza gerek yok, diye devam etti. Normalinden 10 tane istemişim. :)) Adam elini uzatarak çocukla tokalaştı. Anlaşma nihayet yapılmış, ayrıntılara geçilmişti. Buna göre hastalıktan kurtulması halinde 6 ay sonraki Ramazan Bayramında çocukla buluşacak ve her hangi bir sebeple gelemediği takdirde, önceden hazırlanan

balonların ona ulaşmasını veya postalanmasını sağlayacaktı. Adam küçük çocuğun adını ve adresini bir kapıda yazdıktan sonra , başını okşayarak onunla vedalaştı. Aradan soğuk bir kış geçip Ramazana ulaştığında, adamın hastalığından eser bile kalmamıştı. Hayata tekrar dönmenin sevinciyle en güzel balonlardan bir paket hazırladı ve bayramın ilk gününü ipe çekerek randevu yerine gitti. Küçüklerin cıvı cıvı kaynaştığı bayram yerindeki diğer simitçiler, çocuğu tanıyamıyordu. Adam onu biraz ilerdeki bakkala sorduğunda, dükkan sahibi;

- Çiğerleri hastaydı yavrucağın, dedi. Geçen hafta aniden ölüverdi.

Adam bir anda beyninden vurulmuşa döndü. Ve koşar adımlarla orayı terk ederken, önüne çıkan ilk baloncuya bir tomar para uzatıp;

- Şu an uçan balonlardan 10 tane istiyorum, dedi. Çabuk ol, geçikmeden ulaşmalı yerine. Adam satıcının aceleyle uzattığı balonların iplerini birbirine düğümledikten sonra,onları besmeleyle gökyüzüne bıraktı. Bayram yerindeki herkes gibi baloncu da şaşkındı. Sonunda dayanamayıp;

- Ne yaptığınızı anlayamadım dedi. Neden bıraktınız onları öyle? Adam, nazlı nazlı yükselmekte olan balonları bupulu gözlerle takip ederken ;

- Onları bekleyen küçük bir dostum var, diye mırıldandı. Hem de evliya gibi bir dost. Balonları adresine postaladım sadece.

Мин — лицей укучысы.

Проба пера

И, Казан, нурлы Казан, жырлы Казан... Син үз эченә ниләр генә сыйдырмагансың?! Төрле милләт халкын бер йодрыкка төйнәп үзәндә яшәтәсең, укытасың, эшләтәсең. Халыкны бердәмлеккә, эш сөяргә өйрәтәсең, спортка мәхәббәт уятасың. Рәхмәт сиңа, меңгеллек Казан!

Мин дә Казан шәһәренең кайнап торган тормышында бер өләш алып торам - мин дүртенче татар-төрөк лицее укучысы. Үземнең монда укуым белән бик тә горурланам. Беренчедән, эти-эниемә бик зур рәхмәтле мин. Алар миңа бу уку йортын тәкъдим иткәч, бер дә икеләнмичә ризалаштым, һәм, инде зур сынаулар үтеп, әлеге уку йортының бусагасын атлап керү бәхетенә ирештем. Беренче карашка - гел таныш түгел йөзләр, бүлмәләр куркытып калды, ләкин мин үз максатларымны кабат-кабат искә төшереп алга атладым. Үз балаларын көткәндәй, лицей укытучылары ачык йөз белән каршы алдылар, бергә укыйсы сыйныфташларым белән дә кыска вакыт эчендә элемтәгә кердек. Укытучылар һәм тәрбиячеләр шулкадәр гадел, таләпчәннәр, һәммәсе мөлаем. Дәрәсләрне кызык, бик мавыктыргыч итеп үткәрәләр, яхшы итеп белем бирәләр. Күнелләрдә рәхәтлек, киләчәккә өметләр артканнан арта бара.

Әлеге лицей мине бик күп нәрсәгә өйрәтә. Инглиз, төрөк телләрен үзләштерәм, мөстәкыйльлеккә, чисталыкка, кешеләр белән дәрәс мөнәсәбәттә булырга кирәклегенә төшенәм. Монда укыганда башка бер тискәре уйларда килми, киресенчә, көн саен куелган максатыңа таба алга барасың. Ә минем максатым: укуны яхшы билгеләргә тәмамлап, үземә туры юл сайлап, эти-эниемнең йөзенә кызыллык китермичә яшәргә.

Кыскасы, мин татар-төрөк лицее укучысы булуым белән бик горурланам!

Гүзәл Мөсабирова.



ФОТОДНЕВНИК



W kh#P hqwdc#
K hclvk#
I rxqgdwlrq##

The Mental Health Foundation is committed to reducing the suffering caused by mental ill health and to help everyone lead mentally healthier lives. They help people to survive, recover from



and prevent mental health problems.

The Mental Health Foundation campaigns raise awareness of mental health issues in the media and raise the profile of mental health in political and social agendas. The Mental Health Foundation's current campaigns include:

1) Be Mindful - A campaign to promote the use of Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) for treatment of long term depression, as an alternative to prescribed medication.

2) Research Mental Health - A joint venture with the Institute of Psychiatry at King's College London to promote the

importance of mental health research in the UK.

3) Right Here - A five year project in conjunction with the Paul Hamlyn Foundation which is aimed at 16- to 25-year-olds in the UK, and is focused on helping young people improve their mental health and reduce the chances of developing mental health problems in later life, as well as tackling the stigma attached to such problems.

4) Mental Health Action Week- This is a nationwide annual event held each spring to raise awareness of various mental health issues. Topics have included: Fear (2009), Anger (2008), Friendship (2007), Alcohol (2006) and Exercise (2005).

The distinction between learning disabilities and mental health problems was not as clear in the past as it is today. The field of learning disabilities has a lot in common with the field of mental health - including a history of institutional care (and neglect) and discrimination.

Organisation took on its current name in 1972 and shifted its focus away from laboratory research and towards working directly with - and learning from - people who experience mental health problems. People of this foundation pioneered new ways of involving mental health service users in research projects – as both participants and researchers. This approach ensures that the expert voices of people with experiences of mental illness are always reflected in their work.

In 1999 organisation decided to take its learning disabilities work forward under a new brand - the Foundation for People with Learning Disabilities.

In 2003, the team doubled in size with the transfer-in of the learning disabilities team from King's College London. Today 11 staff, with a wider team of secondees and associates, work directly with people with learning disabilities, their families and services to help put policy into practice, carry out research and development work and influence national and local policy.

This organisation's work will not be done until it eliminates the needless suffering that mental illness causes to individuals, their family, their friends and society as a whole.

In their first two decades, they became a key funder for research work and began to influence government policy on mental

**LEARN
HOW TO
MANAGE
YOUR
STRESS...
LEARN
MIND
FUL
NESS...**

health. This model remains at the heart of their work today - they use our groundbreaking research and development work to influence policy and improve services delivery.

They expanded their work as an information provider and campaigning organisation in the last decades of the 20th Century. Also they promoted the idea that good mental health and wellbeing is for everyone and not just those experiencing problems.

They have continued to work at the forefront of mental health, often focusing on overlooked and under-researched areas such as personality disorders and mental health issues that affect black and minority ethnic people.

Their public mental health campaigns on topics such as exercise and depression, diet, smoking, alcohol and friendship have raised awareness of their contribution to mental health and helped to reduce the stigma associated with mental illness.

People of this foundation rely on the generous support of many individuals, companies and grant-making bodies to do this. If you would like to help, please support them.

The Foundation's annual report for 2007/8 reported total income of over £4





Переменка

Знаете ли вы?

В штате Алабама США около 37 тысячам служащих, которые, страдают различными стадиями ожирения, Советом по медицинскому страхованию поставлен ультиматум. Так с 2010 по 2011 год они обязаны снизить показатели своего веса, иначе с их зарплаты будут высчитывать по 25 долларов каждый месяц, а полученные средства направлять на оплату медицинской страховки, которая обычно является бесплатной для служащих государственных структур.

Невозможно получить загар с помощью экрана монитора. Некоторые сайты утверждают обратное, но это не соответствует действительности.

Люди, которые входят в дом через дверь рядом с кухней, едят в среднем на 15% больше, чем те, кто пользуется парадной дверью.

Час сна может надолго поднять бодрость духа (вплоть до 10 часов). Общеизвестный рекорд продолжительного бодрствования — 264 часа (11 дней).

Ваша кухонная раковина грязнее, чем ванная. Как правило, в водостоке и в кране находятся более 500,000 бактерий на квадратный дюйм. То же самое верно и про губку, которой вы моете посуду.

Клубника и пищевая сода могут сделать зубы белее.

Если смотреть на себя в зеркало во время тренировок на беговой дорожке, результат будет более ощутимым.

Синдром иностранного акцента — появление после черепно-мозговой травмы или инсульта акцента. Героем одних из известнейших случаев является молодая в то время женщина, получившая ранение в голову при бомбежке в 1941 г. Когда норвежка начала выздоравливать, она удивила родных немецким акцентом, хотя ранее ни одного слова на этом языке не знала. Синдром взрывающейся головы характеризуется взрывающимся звуком или ощущением, возникающим в голове сразу перед или во время сна.

В одном случае мужчина 36 лет рассказывал о «громком взрыве», словно его голова «разрывалась на куски». В другом тридцатитрехлетняя женщина переживала «взрыв», «шум, как будто лопнул шарик», или «звук, словно щипают струны». Все эти симптомы предшествовали сну. Синдром Алисы в Стране Чудес вызывает у людей искажённое восприятие своего тела, или фигур других людей. Обычно это происходит без головной боли, но, как правило, связано с наследственными семейными мигренями. При таком расстройстве затрагивается зрение (размер или глубина), слух, осознание и ощущение времени, которое может субъективно ускоряться или замедляться.

Facebook может быть полезен для вашего здоровья: исследования показали, что поддержка отношений с семьей и друзьями может оградить вас от проблем с памятью и поможет вам жить дольше.

Те, кто съедает хотя бы раз в неделю по 5 грецких орехов живет в среднем на 7 лет дольше, в этом уверены калифорнийские ученые. Секрет прост: в состав этого вида орехов входят вещества предохраняющие сердце и сосуды от пагубного влияния холестерина.

Самая короткая фамилия состоит из одной буквы **О**. Она распространена в Корее. Так же есть название французской

Анекдоты

-Доктор сказал, что у меня врожденные способности к горнолыжному спорту

-А в чем это выражается?

-Кости быстро срстаются!



Женщина в аптеке:

-Скажите, у вас есть ацетилсалициловая кислота?

Аптекарь:

-Вы, наверное, имеете в виду аспирин?

-Да. Аспирин. Все время забываю это слово!

Игрок в гольф:

-Это была худшая игра в моей жизни.

Мальчик, подносящий клюшки:

-Вы хотите сказать, что играли раньше, сэр?

Боксеру легче защитить диссертацию, чем написать ее.

Лежат трое святых на Небесах под райской яблоней. Вдруг откуда ни возьмись появляется какой-то человек, бросается на яблоню и начинает с жадностью поглощать одно яблоко за другим. Святые, недоумевая, спрашивают его: "Куда спешишь? У тебя же вся вечность впереди!". "Это у вас вечность, - отвечает тот, - а меня сейчас опять в реанимацию повезут!".

После второго раунда боксёр спрашивает у своего тренера: - Ну как, я смогу его победить?

Конечно! Если ты будешь так махать руками, он в конце концов схватит воспаление лёгких.

Мой папа говорит, что всегда приятней дать, чем получить. - Он у тебя, наверно, священник?

- Нет, боксёр.

Начало семестра. Студентка бежит на пару и не вовремя падает в лужу. Какой-то мужчина помогает ей встать, но случайно она его опрокидывает в ту самую лужу. Девушка бежит и кричит: «Ну ладно, сами встанете, а то я на пару опаздываю!». Прибегает, видит толпу студентов и слышит, что пары нет. Через 10 минут приходит грязный, но очень знакомый ей мужчина, сердито глядит на нее и говорит: -А вас попрошу больше не опаздывать.

Молодой грузин поступает в консерваторию. Всем, кому надо, уже даны деньги. Проходит он благополучно все экзамены, остается сольфеджио. Ему говорят: - Это совсем просто. Мы нажимаем на клавишу, а вы угадываете. Он отворачивается от пианино, слушает взятую ноту, потом поворачивается и тычет пальцем в одного из преподавателей:

- Ты нажал!

Руководитель проекта : Гимадиева Г.И.

Главный редактор: Ахтямова Н.

Редколлегия: Ганиева Э., Шакирова А., Нигматзянова Р., Даминава Д.