

ОРЛЁНОК

№ 14 (632), 11 апреля 2018
Издаётся с 2002 г.

ДАГЕСТАН

Цена
свободная

Светлый праздник Пасхи



Большой пасхальный праздник прошёл в Русском театре 9 апреля. В первую неделю после Христова Воскресения православные отмечают светлую седмицу.

В фойе театра были накрыты столы с пасхальными угощениями, атмосферу праздника создавало музыкальное сопровождение ансамбля «Рыбачка». Постарались удивить гостей и представители Центра традиционной культуры г. Кизляра, в русских народных костюмах они играли на ложках. Выпечку, изделия из дерева и другие поделки можно было увидеть на столах мастеров из с. Александрия Кизлярского района.

Собравшихся поздравили архиепископ Махачкалинский и Грозненский Варлаам, заместитель Председателя Правительства РД Рамазан Джафаров, представители различных религиозных направлений.

Силами самодеятельных и профессиональных артистов, в том числе воспитанников Воскресной школы, был организован концерт, после чего всем гостям раздали праздничные куличи.

Фоторепортаж см. на

Стр. 16

Живая классика

4 апреля в Дагестанском институте развития образования прошёл региональный этап VII Всероссийского конкурса «Живая классика». Более 170 школьников со всей республики съехались на финал, чтобы побороться за звание лучшего из лучших. Чтецы прозы соревновались за право представлять Республику Дагестан в «Артеке» - на всероссийском этапе.

В ДИРО присутствовала сама президент Фонда конкурса юных чтецов «Живая классика» Марина Смирнова, с которой мне посчастливилось познакомиться.

Выбранные участниками произведения были посвящены войне, дружбе, любви и жизни. Школьники читали наизусть Фазиля Искандера, Виталия Закруткина, Бориса Васильева, Чингиза Айтматова и других авторов.

Все были настроены на победу, по сосредоточенным лицам ребят было видно, что они подошли к выступлению ответственно, готовились серьёзно и долго. Я вышел в финал, но на этот раз победа досталась более опытным чтецам. Я поздравляю ребят.

1 место - Рамазан Билалмагомедов, ученик 10 класса РМЛ, г. Махачкала;



2 место - Фатима Микаилова, ученица 11 класса СОШ № 9, г. Буйнакск;

3 место - Агай Магомедов, ученик 7 класса СОШ № 2, г. Избербаш.

Я безмерно благодарен главному редактору нашей газеты Басират Ильясовне за веру в меня и за преподнесённые книги «Как писать крутые тексты» и «Завещание» Расула Гамзатова.

В следующий раз я постараюсь оправдать надежды и буду ещё лучше готовиться к конкурсу с учётом опыта этого года.

**Али-Бек Абакаров, 8 «1» кл.,
гимназия № 7, г. Махачкала**

Вернулся с победой!

7 апреля призёра финального этапа Всероссийской олимпиады школьников по информатике Замира Ашурбекова, ученика школы № 15 города Дербента, торжественно встретили в аэропорту Махачкалы.

Поздравить победителя приехали врио главы Дербента Энрик Муслимов, начальник Управления образования Дербента Вадим Кулиев, директор дербентской школы № 15 Летиф Летифов, а также наставники мальчика, учителя и родные.

Олимпиада, в которой участвовал Замир, начиная с муниципального этапа, проводилась в автоматизированной системе на серверах Яндекса. На региональный этап вышли 72 ученика, среди которых был и Замир Ашурбеков. Именно он стал победителем регионального этапа и вернулся на родину с победой.

За плечами у Замира уже не одна, а несколько побед. Он является обладателем Гранта Главы Республики Дагестан за особые успехи и достижения в учёбе. В 2016-2017 учебном году стал победителем республиканского конкурса «Лучший ученик года», республиканского этапа ВсОШ по



математике, информатике и физике.

Помимо этого, благодаря основательным знаниям он стал призёром республиканского этапа конкурса молодых исследователей «Шаг в будущее», призёром LXXIX Московской математической олимпиады, олимпиады МФТИ по программированию «Технокубок-2017», «Технокубок-2018», призёром Турнира Городов, обладателем диплома Образовательного центра «Сириус» города Сочи и диплома Краснодарской летней математической школы.

Свои планы на будущее юный учёный связывает с карьерой в сфере IT-технологий. Однако в какой вуз он будет поступать после окончания школы, ещё пока не определился, хотя победа во Всероссийском этапе даёт право на поступление в любой вуз страны на бюджетное отделение.

Редакция газеты «Орлёнок-Дагестан» поздравляет Замира с очередной победой и желает дальнейших успехов.

**Патимат Магомедова,
11 «п» кл., СОШ № 22, г. Махачкала**

Для детей писать сложнее

Мой дедушка Константин Зачёсов всю жизнь писал стихи. Сейчас его, к сожалению, уже нет на свете. Некоторое время назад мои мама и тётя выпустили книгу «Весёлый калейдоскоп», в которую вошли стихотворения дедушки для детей. А 5 апреля 2018 года в Фонде Расула Гамзатова состоялось мероприятие, посвящённое памяти К. Зачёсова.

В небольшом зале собрались учащиеся гимназии № 11, они выучили стихи из книги «Весёлый калейдоскоп» и горели желанием их рассказать. Было видно, что ребятам действительно нравятся стихи моего дедушки, они декламировали с выражением и удовольствием, было очень приятно их слушать. Прозвучали стихи из разных циклов: «Каких зверей и почему нет в Дагестане», «Беседы с дедом», «Сказки деда Всеведа», «Во саду и в огороде». Сказку «Волк и Красная Шапочка» школьники разыграли как сценку, получилось просто замечательно! Я тоже люблю это стихотворение, в котором бабушка и внучка - обе спортсменки - вполне могли за себя постоять.

На встрече присутствовала руководитель Центра русского языка и культуры Лариса Борисовна Куканова, она сказала много тёплых слов в адрес нашей семьи и подчеркнула, что Дагестан богат поэтическими талантами.

Ещё одна гостья мероприятия - главный редактор журнала «Соколёнок» на табасаранском языке Фируза Саадиевна Султанова - уверила,



что для детей писать намного сложнее, чем для взрослых, потому что дети - суровые критики, в их область понимания нужно уметь войти.

Выступали также мои мама и тётя, они поблагодарили детей за участие и подарили библиотеке гимназии несколько книг «Весёлый калейдоскоп».

Мероприятие проходило в рамках юбилейного года - 95-летия со дня рождения Расула Гамзатова, поэтому, конечно, нельзя было не затронуть тему творчества великого поэта. Вице-президент Фонда Габипат Нажмудиновна Азизова немного рассказала о нём, детям показали фильм о поэте, а потом они прочитали стихи Гамзатова. Завершилась встреча танцем «Белые журавли».

Ода костюму

В нашей республике проживает много народностей, и у каждой свой язык, обычаи и, конечно, национальные костюмы. Несмотря на то, что какие-то элементы покроя и украшений нарядов у дагестанцев совпадают, всё же у каждой нации имеются свои неповторимые узоры, фасон и другие особенности одежды.

Это мог заметить каждый, кто пришёл на фотовыставку Хаджимурада Зургалова в Музей дружбы народов России, расположенный в Доме дружбы. На фотографиях, сделанных в различных сёлах и городах Дагестана, запечатлены горянки и джигиты в традиционных костюмах. Вот дед с внуком - мальчик, как и дедушка, одет в черкеску и папаху. Вот праздник в Дахадаевском районе - на сельчанах традиционные даргинские костюмы. Вот в сценическом наряде, повторя-



«Лукавые глазки»

ющем исконный стиль горцев, выступает аварская певица Муслима Гаджиева. А вот милейшая фотография под названием «Лукавые глазки» с девочками из села Гоор в ярких платках - узорчатых и однотонных. Ругуджинский костюм отличается огромное количество серебряных украшений. В День Махачкалы фотограф сумел сде-

лать кадр девушки в русском народном сарафане с караваем в руках. А вы видели ботлихский головной убор? Он такой удивительный и оригинальный!

В другом зале за стеклом находятся костюмы, созданные мастером Верой Агошкиной по мотивам дагестанских нарядов, но с вкраплением гротеска.

Советую всем посетить эту выставку! Она продлится до 25 апреля.

Етим Эмин

Етим Эмин (настоящее имя Магомед-Эмин) - основоположник лезгинской письменной литературы. Родился в 1838 году в ауле Цилинг Курахского района. Писал на лезгинском, азербайджанском и арабском языках.

Етим Эмин первым среди лезгин стал писать стихи на родном языке, применяя арабский алфавит. Он взял себе псевдоним Етим, что означает «сирота».

Етим Эмин осуждал социальную несправедливость, выражал сочувствие обездоленным, протестовал против национального гнёта. Он утвердил в лезгинской поэзии новые формы, в том числе восьмисложную силлабическую строку и рефренную рифму.



https://ru.wikipedia.org/wiki/Етим_Эмин

Людская жадность

Ах, жадность людская, ты хуже недуга,
Рождаешь на свете немало ты бед,
Не выйти тебе из порочного круга,
Где жертвы приносятся - там тебя нет.

Где щедрость возносят - не вымолвишь слова,
На помощь позвали - хромаешь ты снова.
Слепою совой оказаться готова
Для утвержденья, что страждущих нет.

Не пожалеешь ты чёрного слуха,
Затем, чтоб набить посылней своё брюхо.
А нюх твой острее собачьего нюха,
Ах, жадность людская, конца тебе нет.

Голодного не пощадишь человека
И с ним своего не поделишь чурека,
Хоть в мире тебя проклинаят от века,
Но в нём на тебя всё погибели нет.

И грешный Эмин, беспокою я бога,
Чтоб жадность всевышний унял хоть немного!
«О боже, твоя да придёт к нам подмога,
Сам видишь, спасенья от жадности нет».

О, как подходит

Голодному - обед,
Горячему - совет,
Растущему - расцвет,
Земле - тепло и свет,
О, как подходит.

Работнику - доход,
Дозорному - обход,
Отважному - почёт,
Орлу - могучий взлёт,
О, как подходит.

Партнёрам - договор,
Наветчикам - отпор,
Волне - морской простор,
Зурне - лихой танцор,
О, как подходит.

Любви - безмерный срок,
Семье - свой уголок,
Писцу - калам-пруток,
Чернила да листок,
О, как подходит.

Ты прав, Етим Эмин.
На том и постоим:
Свет мудрости - седым,
Цвет жизни - молодым,
Богатство - нескупым,
О, как подходит!

Ах, наша жизнь!

Тут козни плетут,
Тут честь продают,
И хвалится плут
Бесчестьем своим.

Нет правды нигде,
Нет счастья в труде,
Стал пленник везде
Товаром живым.

Злословье, навет -
Источник всех бед.
Ведь этак мы свет
Ума погасим!

Клич сильных таков:
«Дави бедняков!»
Слова - лишь покров
Деяниям злым.

Куда ни пойдёшь -
Господствует ложь.
Чего же ты ждёшь
От мира, Етим?

Нежданные гости

(Сказка)

В некотором скромном городке была ничем не примечательная школа. И в этой школе учился (хотя можно сказать, просто так проводил время) Ванюша Аспирантов, ученик 7 «б» класса. Это был мальчик с лицом, усыпанным веснушками, и с глазами, словно синее небо. Взъерошенные русые волосы обрамляли круглое лицо, хотя сам Ваня был худой, как тростинка. Его худоба только вводила в заблуждение при первой встрече. На самом деле это был мальчик не робкого десятка. Но его беда была в том, что он не хотел учиться и часто пропускал уроки. А ещё любил подражаться Учителю не знали, как с ним сладить.

И только сторож школы дядя Вася (как называли его дети) умел понять Ванюшу и дать ему полезный совет. Часто мальчик прибегал к сторожу, присаживался на табурет и с интересом начинал слушать истории дяди Васи. К тому же сторож был мастером на все руки. Из любой незатейливой деревяшки он мог смастерить полезную вещь.

Долго ли, коротко ли, но одолела школу какая-то сила непонятная. Стали происходить здесь невероятные события. А дело было так.

Каждую ночь, когда все обитатели города погружались в глубокий сон, а стрелки часов приближались к таинственной цифре 12, в школе начиналось магическое безобразие: парты и стулья пускались в сумасшедшую пляску, тряпки и швабры летали по кабинетам, стены превращались в галерею необъяснимых рисунков. В этот момент, странным образом, сторож, который должен был контролировать ночной порядок в школе, тоже спал и видел десятый сон. И никакие шумы не могли его разбудить. И так до рассвета.

Вскоре стало ясно, что виновниками всего этого являлись привидения, поселившиеся на школьном чердаке.

Думали-гадали учителя, как очистить школу от такой напасти. Был собран экстренный педсовет, на котором оперативно решили: двоечника и забияку Ванюшу Аспирантова отправить на борьбу с ночными нарушителями. Это и было наказанием за его двойки и пропу-

ски. Пусть, мол, потрудится и избавит всех от привидений. И тогда станет ясно: оставить его в школе или исключить.

Долго думал, горевал Ванюша. Но делать нечего, надо выполнять наказ учителей.

Побежал мальчик за помощью к дяде Васе. Рассказал ему обо всём. Сторож успокоил Ванюшу, попросил подождать его и скрылся в дверях сторожки.

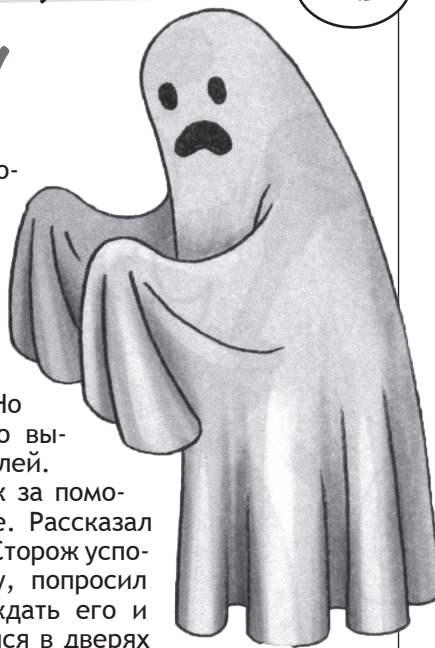
Скоро он вернулся, и не с пустыми руками. Дядя Вася вручил Ванюше дудку с тремя вырезами по концам и объяснил, как её использовать. Обрадованный мальчишка поблагодарил сторожа и бросился стремглав на чердак.

Вот наступила ночь. Не сомкнул глаз наш герой. Держит ухо остро. Часы пробили ровно двенадцать, и тут же начался шум и разгром. Не растерялся Ванюша, вынул из потайного кармана волшебную дудку и стал играть. Звуки инструмента привели привидения в ужас и бешенство, они метались и кружились в яростном танце.

Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. То ли звуки дудки оказались такими громкими и раздражающими душу, то ли другая какая-то сила подействовала, но с той поры все привидения перевелись в школе. Радости учителей и детей не было конца. Хвала герою!

Ванюша был помилован директором и оставлен учиться дальше в своём классе.

Фархад Агабеков, 8 кл.,
Гапцахская СОШ
им. Т. Нагиева,
Магарамкентский р-н



Фанфик написан по повести В. Кузьмина
«Про мальчика, который не хотел учиться».

Выражения «с крыльями»

Мы часто используем в своей речи фразеологизмы, чтобы сделать её ярче и образнее. У некоторых крылатых выражений очень интересное происхождение. Убедитесь сами.

Дёшево и сердито

Распространено мнение, что слово «сердитый» имеет общий корень со словом «сердце», поэтому дешёвый, но сердитый подарок - это подарок по скромной цене, зато от всего сердца. По другой версии, прилагательным «сердитый» раньше описывали предметы «хорошего качества, с высокой ценой». Поэтому крылатому выражению это слово придаёт смысл «недорогой, но отвечающий своему назначению».



Филькина грамота

Филька - это глава Русской Православной церкви, митрополит Московский Филипп Второй. Он вздумал разоблачать кровавые злодеяния царского режима Ивана Грозного - принялся писать правдивые рассказы о том, сколько людей царь запытал, замучил, пожёг и отравил. Царь обозвал митрополитово писание «Филькиной грамотой», побожился, что всё Филька врёт, и заточил Фильку в далёкий монастырь, где митрополита почти сразу и убили подосланные царём люди. Сейчас «Филькиной грамотой» называют пустую, ничего не стоящую бумагу, не имеющий никакой силы документ.

Я тебе русским языком говорю!

Дворяне в России владели двумя языками: французским и русским. На французском могли говорить между собой, а с людьми «низших сословий» только на русском.



И ежу понятно

В СССР существовала сеть интернатов для одарённых детей. В них подростки обучались по упрощённой программе (один год вместо двух). Это были классы Ё, Ж, И, за что учащиеся и получили прозвище «ежи». Школьники двухгодичного обучения для определения своего превосходства в знаниях употребляли выражение «и ежу понятно».

Забежать на огонёк

Раньше в небольших городах России был интересный обычай приглашать в гости. На окна ставили высокие свечи. Если на окне горит свеча (огонёк), значит, хозяева дома и приглашают всех, кто хочет их видеть. И по огоньку люди шли в гости к знакомым. Сейчас выражение «зайти (или забежать) на огонёк» означает «зайти к знакомым без специального приглашения».



Экзамены на носу!

До Единого Государственного Экзамена остаются считанные недели, а от него во многом зависит получение высшего образования. Поступление в университет - важный этап в жизни каждого человека. Для начала нужно определиться с направлением: я выбрала медицину, а именно - стоматологию. Подготовка к экзаменам является неотъемлемой частью поступления.

1. В первую очередь нужно составить для себя план: узнать, какие предметы сдавать и дату экзаменов; договориться с репетиторами, если это необходимо. Сделайте учёбу своей привычкой, не нужно сидеть в надежде, что вы выучите всё за неделю до экзамена. Для подготовки очень важно создать комфортное рабочее пространство, нужна тишина. Если домочадцы мешают, стоит с ними поговорить. В случае если ничего не меняется, поможет библиотека. Я готовлюсь дома, т.к. у меня есть все необходимые условия.

Многие считают, что музыка мешает, но некоторым она может помочь. Выбирайте неритмичную музыку, которая не отвлечёт вас, а поможет сосредоточиться. Я использовала готовые плейлисты для учёбы, которые можно найти в Интернете.

2. В изучении различных предметов очень важно повторять пройденное. «Повторение - мать учения» - в этом я убедилась на личном опыте. Как бы хорошо вы ни выучили тему, без повторения в голове ничего не останется. А разные тесты и контрольно-измерительные материалы помогут проверить знания, выявить ошибки и исправить их.

5. Ну, и самое главное - верьте в себя, и у вас всё получится!

3. Стоит ли говорить, что полноценный сон и сбалансированное питание играют важную роль? Во время занятий нужно делать перерывы. Я использую «метод помидора». Так он назван в честь кухонного таймера в виде помидора. Суть метода заключается в том, что вы разбиваете своё обучение на промежутки длительностью 25 минут и делаете между ними 5-минутные перерывы. Со временем можно увеличить время до 30-40 минут. Узнайте, какой метод изучения вам подходит больше всего. Если развита слуховая память - читайте конспекты вслух, если зрительная - помогут визуальные заметки. Лично я зачитываю нужные страницы вслух, а в проверке мне помогает сестра.

4. Возникает вопрос: что лучше, индивидуальные занятия или в группе? Для себя я выбрала второй вариант, поскольку мне так комфортнее и веселее. Если в вашем окружении нет людей, с которыми можно было бы заниматься вместе, существуют различные курсы, где вы можете не только подготовиться к экзаменам, но и завести новые знакомства.

Фидан Пирвердиева, 11 «а» кл., СОШ № 8, г. Дербент

Знания - сила!

Многие говорят, что самое главное - это начать готовиться к экзаменам. Ничего подобного! Главное - не потерять интерес к изучаемой науке и не сдаваться при первой же неудаче. Когда нам в жизни давалось что-то легко?

Многие, посмотревшись «мотивирующих» видео о том, как кто-то сдал ЕГЭ на 100 баллов, вдохновляясь, бегут к учебникам и начинают судорожно читать. Их самая большая ошибка - то, что они углубляются в теорию и совсем забывают о практике. Каждый раз, изучая новый материал, будь то по биологии или физике, нужно закреплять теорию тестами, чтобы материал осел в голо-



ве прочно и надолго. Многим текст запоминается легче, когда они пишут конспекты, и я не являюсь исключением. Я планирую поступить в медицинский вуз, и поэтому мне важно прорисовывать каждую деталь. Если сложно запомнить слово, то нужно обязательно придумать ассоциацию, без этого никак. Ну, и напоследок: не забывайте отрабатывать ошибки. Это и будет ваш путь к ста баллам. Всем продуктивности!

Карина Канберова, 11 «а» кл., СОШ № 36, г. Махачкала

Дагестан – орлиное гнездо героев

Мы привыкли к слову «героизм». Оно стало для нас обыденным. Но чтобы лучше понять его смысл, не нужно заглядывать в учебники. Почувствовать настоящую силу этого слова нам помогут лишь свидетели тех ужасных, далёких, ставших историей событий. Десятки тысяч дагестанцев – участников войны, достойных сынов и дочерей республики, награждены орденами и медалями Советского государства. 58 уроженцев нашей республики были удостоены звания Герой Советского Союза, восемь человек стали полными кавалерами ордена Славы трёх степеней. Давайте же мысленно соприкоснёмся с людьми, не дрогнувшими под ударами, выпавшими на их долю, людьми удивительной стойкости и жизнелюбия.

Иса Клычевич Султанов

Иса Клычевич Султанов родился 27 ноября 1917 года в селе Аджимажагатюрт в семье крестьянина. Окончил автодорожный техникум в Казани. Служил в армии с 1939 года. В августе 1941 года окончил Харьковское танковое училище.

24 января 1945 года командир взвода 126-го танкового полка 17-й гвардейской механизированной бригады старший лейтенант И. Султанов, заменив командира роты, обеспечивал наведение переправы через Одер, а 25 января, форсировав реку в районе города Кебен, захватил и удерживал плацдарм.

Погиб в 1945 году в бою за переправу через реку Одер (Германия). Похоронен в городе Кебен. Звание Героя Советского Союза Султанову Исе Клычевичу присвоено 10 апреля 1945 года посмертно. Его именем названа улица в Хасавюрте.



Исай Иллазарович Иллазаров

Исай Иллазарович Иллазаров родился в Хасавюрте в 1920 году. До войны работал на обувной фабрике в Дербенте.

В конце 1941 года участвовал в боях под Москвой. В первом же тяжёлом сражении получил ранение. После лечения в госпитале вернулся в свою часть и воевал на Курской дуге. Потом был ещё несколько раз ранен. Прошёл с боями до Латвии и погиб в сентябре 1944 года.

За мужество и отвагу, проявленные в бою под Витебском, Исаю Иллазаровичу Иллазарову было посмертно присвоено звание Героя Советского Союза. Его именем названа улица в Хасавюрте.



Кади Абакарович Абакаров

Кади Абакарович Абакаров родился 26 апреля 1913 года в селе Эчеда ныне Цумадинского района в крестьянской семье. В ряды Красной Армии был призван в феврале 1942 года. В 1944 году вступил в ВКП(б).

17 апреля 1945 года в бою за железнодорожную станцию «Вербиг» под командованием Кади Абакаровича Абакарова была отражена контратака танков и штурмовых орудий гитлеровцев. В результате битвы группа из четырёх человек под командованием старшины Абакарова уничтожила семь танков, два штурмовых орудия и несколько десятков фашистов, а лично старшина Кади Абакаров уничтожил пять танков и одно штурмовое орудие.

15 мая 1946 года за образцовое выполнение боевых заданий командования и проявленные мужество и героизм в боях с немецко-фашистскими захватчиками старшине Абакарову Кади Абакаровичу было присвоено звание Героя Советского Союза.



Рос в Гжатске мальчик...

Да, рос в русском городе Гжатске мальчик Юра Гагарин. Вот он на снимке в пионерском галстуке. А 57 лет назад о лётчике Юрии Гагарине узнала вся планета. Он стал первым земным космонавтом. Его «Поехали!», его улыбка стали для всего человечества своего рода «космическим» символом. Юрий Гагарин — пример для миллионов ребят. Ведь в каждом живёт Маленький принц, смельчак и мастер...

Предсказание учёного

Седобородый старик склонился над листом бумаги. Он быстро пишет: «Не хочется умирать на пороге проникновения человека в Космос. Я свободно представляю человека, преодолевшего земное притяжение и полетевшего в межпланетное пространство... По профессии он, вероятнее всего, лётчик. У него отвага умная, лишённая дешёвого безрассудства... Представляю его открытое русское лицо, глаза сокола».

Учёный задумчиво смотрит вдаль и улыбается своим мыслям. Его зовут Константин Эдуардович Циолковский.

В это время Юре Гагарину было около года...

Мать и сын

Он мечтал стать лётчиком. А она боялась. Он успокаивал её, писал чудесные письма, как поэт: «Мама! Я люблю тебя. Люблю твои руки, люблю морщинки у твоих глаз и седину в твоих волосах... Мама, я тебя так люблю, я так хочу целовать прожилочки на твоих руках. Никогда не беспокойся обо мне. Спасибо тебе за всё».

Много лет спустя Анна Тимофеевна Гагарина написала тёплую и грустную книгу «Слово о сыне», где были строки: «Сынок! Как ты был щедр на ласку! Спасибо тебе!»



Из лейтенантов — в майоры!

Все говорили: «Майор Юрий Гагарин полетел в космос!»

Но отец Алексей Иванович твердил: «Это не мой сын полетел. Мой Юрка — старший лейтенант, а этот — майор...»

Сам Юрий Алексеевич узнал о том, что «перепрыгнул» через одно воинское звание, уже после приземления.

Откровенный разговор

Отец спросил: «Страшно было?»

Сын ответил: «А ты как думаешь?! Когда корабль вошёл в плотные слои атмосферы, загоре-

лась обшивка. Ты сидишь в самом центре пекла, а за щитками иллюминаторов бушует тысячеградусное пламя. Но... я был абсолютно уверен, что всё будет в порядке».

«За вами другие пойдут»

Много слов благодарности слышал Гагарин после возвращения. Но самыми дорогими, пожалуй, стали слова Генерального конструктора Сергея Павловича Королёва: «Дорогу в космос людям вы открыли, теперь за вами другие пойдут».

Встреча

Рите было шесть лет. Бабушка Анна Акимовна сажала картошку, девочка играла рядом. «Бабушка, смотри!» — вдруг закричала Рита.

Через поле к ним шёл человек в ярко-оранжевом скафандре. «Не бойтесь, я свой, — сказал незнакомец. — Как вас зовут?»

«Анна», — ответила женщина.

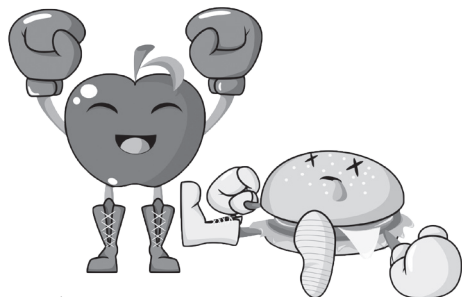
«Добрая примета, — улыбнулся Гагарин. — Мою маму тоже зовут Анной».

Повзрослев, Рита часто рассказывала, как первой увидела космонавта № 1 на земле. Это было в 10.55 около деревни Смеловка Саратовской области.

Конечно, Гагарин не стал бы Гагариным без упорства и целеустремлённости, без большой силы воли. Без внимательных и требовательных учителей, прежде всего мамы и папы. Без тех, кто замыслил и создал удивительное творение — космический корабль. По гагаринской дорожке уже прошли многие. Космической профессией овладевают тысячи одержимых в разных странах Земли. Кто-то из них обязательно увидит с огромной высоты нашу планету. А у нас есть все основания гордиться: первым был наш Гагарин!

ТЫ НЕ ТЫ, КОГДА ГОЛОДЕН!

И это правда. Не завидуй другу, у которого на первое пицца, а у тебя — суп. Поверь, твои родители поступают мудро. Их задача — научить тебя жить. Опять лекция о вкусной и здоровой пище? Возможно. Но скучно не будет.



Каждый возраст имеет свои рекомендации по рациону. Их важно учитывать.

11–14 лет. В организме идёт гормональная перестройка. Не злоупотребляй «пироженками» и «мороженками». Но и совсем лишать себя сладкого нельзя. Всё должно быть в меру. Помни, что сочетание углеводов и жиров (шоколадная конфета, сладкие булочки, тортики) приводит к увеличению веса!

14–18 лет. В этот период у тебя повышается нагрузка на головной мозг, нервную систему, печень, органы дыхания. Поэтому категорически нет — алкоголю и табаку! Необходим полноценный белок (пища животного происхождения) — главный «транспорт» для переноса веществ в клетки нашего организма.

Теперь ты готов к серьёзному разговору о здоровом питании

Обязательна ли каша на завтрак?

Если ты ну никак не можешь съесть и ложечки этой зерновой пищи, то подойдут омлет, блины или оладушки, творог, сырники или просто здоровый бутерброд — хлеб (лучше ржаной), кусочек мяса/рыбы или яйцо, лист салата, сыр, помидор. Важно, чтобы любой приём пищи сочетал в себе углеводы (пищу растительного происхождения) и белки (животную пищу). Последние также содержатся в бобах, фасоли, чечевице, злаках, однако извлечь их оттуда организму сложнее.

Что такое грамотный «перекус»?

Это «малый приём пищи»: второй завтрак, полдник и еда перед сном. Тут лучше подойдут кисломолочные продукты, йогурты, фрукты и овощи. Не забываем про белки и углеводы. Самый простой вариант — детские творожки без вредных добавок.

Для начала... важно понять, что еда включает в себя пятёрку необходимых компонентов: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Они нужны нам ежедневно! Ах, ты это знаешь? И кое-что слышал о гормоне счастья эндорфине, который повышается вкусяшками?

Поверь, с питанием не всё так просто. От него зависит наше... поведение! А им руководят синтезируемые всё из той же хорошо известной тебе пятёрки нейромедиаторы:

✳ **эндорфины.** Естественные обезболивающие. Способствуют переживанию удовольствия, возникновению ощущения радости. Производятся преимущественно при активной мышечной работе, поэтому «диванные» и «компьютерные» подростки всегда скучные и недовольные, а ребята-спортсмены — жизнерадостные и весёлые;

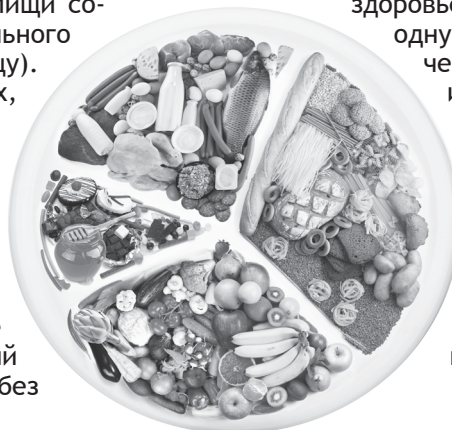
✳ **дофамин.** Отвечает за удовольствие, мотивацию, переключение внимания, обучаемость, положительный эмоциональный фон. Синтезируется из животной пищи (мясо, рыба, яйца, молоко, сыр), сои, некоторых орехов;

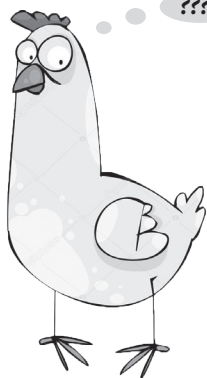
✳ **серотонин.** Дарит ощущение счастья, уменьшает тревожность, депрессию. Частично вырабатывается кишечной микрофлорой, но в основном его «производство» зависит от наличия в рационе молочных, рыбных, мясных продуктов, овощей, фруктов, какао;

✳ **гамма-аминомасляная кислота.** Это наш «тормоз», помогает релаксации и успокаивает. Если в твоём меню недостаточно рыбы, сыра, мяса, зелёных овощей, «тормозной жидкости» будет не хватать.

А как быть с вегетарианством и диетами?

Подростку следует помнить: до 25 лет его организм ещё формируется. И лишение себя пятёрки необходимых компонентов (напомним, это белки, жиры, углеводы, витамины и минералы) чревато ранними и неприятными проблемами со здоровьем. Если убрать даже одну составляющую более чем на три недели, произойдёт сбой, снизится иммунитет. Пострадает и характер. Существует целая наука — нейродиетология, которая изучает изменение поведения человека в зависимости от того, что у него в тарелке.





Любители птичьего помёта

В наше время немало людей страдает от наркомании. Для одних наркотик - это «смысл жизни», для других - лекарство, средство от стресса и депрессии. Что же значат наркотики для современной молодёжи и зачем некоторые подростки едят помёт? Постараемся разобраться...

Существует огромное количество различных наркотических средств: от сигарет до героина. Я бы хотел затронуть актуальную проблему употребления школьниками так называемого насвай.

Это не курительное табачное изделие, состоящее из табака, древесной золы, гашёной извести и птичьего помёта. Зачастую прямо на переменах ученики «вскидываются» данным средством, тем самым получая пятиминутный эффект замутнения в глазах и, по их словам, лёгкое расслабление. Порой у тех, кто пробует впервые, появляется склонность к рвоте и кишечному расстройству.

Школьники считают, что, употребляя насвай, можно без труда избавиться от курения, но по сути это тот же самый табак, только в усиленной форме. Да и если вспомнить, из чего состоит насвай, думаю, станет ясно, что лучше бросить дурное увлечение.

Врачи убеждены, что насвай можно отнести к числу психотропных веществ. Его употре-

бление подростками отражается на головном мозге: снижается восприятие и ухудшается память, нарушается психика. А ещё этот наркотик до конца не выводится из организма.

Мой друг рассказывал, что его одноклассник случайно проглотил это вещество и попал в реанимацию с острым отравлением!

Поэтому нужно бороться за здоровье и благополучие наших школьников сегодня. Оградить ребёнка могут родители, учителя и, конечно же, друзья. И если в твоём окружении есть человек, губящий свою жизнь, не оставайся равнодушным. Возможно, именно у тебя получится благотворно повлиять на него и спасти от ужасающих последствий дурных привычек.



Вот что думают об этой проблеме мои одноклассники:

- Как ты относишься к «лёгким» наркотикам?

Нурият: Однозначно плохо, в них нет ничего, кроме вреда. Наркотики влияют на организм, тем самым разрушая его изнутри и сильно действуя на психику человека.

- Как ты думаешь, какие методы помогли бы в борьбе с наркотиками?

Эльмира: Никаких методов не нужно. Если человек принял эту заразу, значит, он не имеет силы воли, не способен справиться со своими проблемами и не думает о последствиях. Таких нужно лечить, а если они сопротивляются, заставить. В крайнем случае оставить этого наркомана, если он выбрал себе такой путь - пусть идёт на все четыре стороны в поисках своей дозы.

- Ты знаешь кого-нибудь, кто бы мог «баловаться» наркотиками?

Тимур: Не знаю и не желаю знать. Я не хочу иметь ничего общего с такими слабыми людьми, которые вместо того, чтобы решить проблему, убегают от неё таким способом.



Друзья, сделайте для себя вывод, нужна ли вам такая гадость, как насвай?

Как перестать стесняться?

Ты стеснительный и к тому же интроверт, который вечно стоит в сторонке? Как мы тебя понимаем! Мы тут тоже все ужасные скромники собрались. Правда, сейчас мы уже немного подросли и научились справляться с этим. Так что не переживай, излишнюю стеснительность легко исправить, и сейчас мы расскажем тебе как!

Разговаривай иногда с незнакомым человеком

Да, мы знаем, как сложно заговорить с незнакомцем. Но надо себя заставлять. Возьми за правило быть дружелюбным и разговорчивым хотя бы раз в месяц. Например, ты можешь делать комплимент случайному прохожему раз в неделю. Это не так уж сложно, зато поможет тебе чувствовать себя более комфортно при контакте с незнакомыми людьми.

Научись поддерживать светскую беседу

Это ужасно, когда приходится поддерживать вежливую беседу ни о чём с совершенно не знакомыми людьми, мы понимаем. Но иногда это просто необходимо. Поэтому придумай несколько расхожих, всегда удобных тем (вроде погоды и котиков) и попрактикуйся перед зеркалом. Это тебе ещё не раз пригодится в жизни. Уж поверь нам.

Хотя бы раз в месяц делай что-нибудь, чего раньше боялся

Ещё одна проблема для любой стесняшки - мы всё время боимся что-нибудь сделать. А вдруг это повлечёт за собой катастрофические последствия?! Прекрати думать о том, что может случиться! Просто заставь себя сделать то, чего раньше боялся. Хотя бы раз в месяц.

Будь уверен хотя бы в одном из своих достоинств

А ещё лучше - каждый год выбирай хотя бы одно своё ценное качество и отращивай во-о-от такую уверенность в нём. Пусть это будет твоё безупречное чувство стиля или твоё умение петь либо рисовать. Да всё что угодно.

Обрати внимание на язык своего тела

Язык нашего тела многое может рассказать о нас. Иногда мы даже не подозреваем насколько. Ведь многие движения мы не контролируем. Например, обрати внимание на свои руки. Мы, интроверты, часто держим их скрещенными. И не догадываемся, что такое положение рук отталкивает окружающих. Им подсознательно кажется, что мы закрыты и не хотим ни с кем общаться. Поэтому постарайся сосредоточить внимание на своих движениях. Это поможет.

Прекрати сомневаться в себе

Большая часть нашей стеснительности появляется из-за того, что мы чувствуем себя неуверенно и постоянно сомневаемся, а правильно ли мы себя ведём? В школе мы боимся поднять руку, чтобы ответить на уроке, потому что сомневаемся, а точно ли знаем правильный ответ? А потом сосед по парте отвечает ровно то, что мы хотели сказать, и оказывается совершенно прав! Прекрати постоянно думать о том, правильно ли ты говоришь/думаешь/поступаешь. В конце концов, даже если ты ошибёшься разок, ничего страшного не случится.

Признай свою стеснительность

Стеснительность не проходит за один день. И, возможно, ты на всю жизнь останешься немного стеснительным. Ну и здорово! Ведь это же ты. И ты именно такой, какой есть. И это прекрасно!





Встреча пернатых друзей

Ежегодно 1 апреля вся планета отмечает Международный день птиц.

Наш праздник будет посвящён этой знаменательной дате. Школьники нашего города соберутся 13 апреля на территории Хасавюртовского эколого-биологического центра.

В программе праздника - интересные конкурсы, призванные определить лучших знатоков птиц. Чтобы победить, нужно будет потрудиться: узнать птицу по описанию, расшифровать криптограмму, изобразить стаю уток и т.д. Но самое важное, ради чего юные любители природы соберутся в этот день, - это развешивание искусственных гнездовий.

Ребята старательно готовятся к этому дню. Ведь важно знать, как правильно разместить гнездовья, чтобы угодить будущим пернатым «хозяевам» и не навредить дереву.



Птицы нам дороги как часть чудесной природы нашей планеты, нашей родины. Их мелодичные, весёлые, звонкие песни и яркое оперение оживляют нашу жизнь, вселяют в нас бодрость и радость. Без птиц земля мертва. Свою любовь к ним мы доказали большой подготовительной работой ко Дню птиц: выпустили стенгазеты, изготовили скворечники, организовали выставку рисунков на тему «Берегите птиц», «Птицы наши друзья».

Помните, ребята, о том, что разорять гнёзда и скворечники нельзя!

**Аида Аджиева, 9 кл.,
Хасавюртовский многопрофильный
лицей, объединение
«Виноградарство» ХЭБЛ**



Птички

Вы послушайте, друзья:
Птичек обижать нельзя!
Их в обиду не давайте,
Лучше с ними поиграйте!

Их зимой вы покормите
И водичкой напоите!
И постройте им кормушки.
Птицы - славные зверушки!



Птицы по небу летают
И все песенки поют,
Вместе весело играют
И друзей своих зовут.

Ты, дружок, смотри! Запомни!
Птичек обижать нельзя!
Лучше вместе им поможем,
Птицы - лучшие друзья!

Имарат Багадурова, 7 кл., Икринская СОШ, Курахский р-н

«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»

Согласитесь, каждый из нас когда-нибудь нуждался в друге. И тут не играет роли национальность или пол, здесь важно то, как вы воспринимаете эту дружбу и что она значит для вас. Ваша дружба должна иметь для вас ту же цену, что и для вашего друга. Её не должно сломать время или расстояние. Нельзя заводить друзей в корыстных целях. Здесь главное значение имеет искренность, ты должен впустить друга в свой мир.

Великий О. Хайям сказал:
«Чтоб ясно разглядеть
себя в своих друзьях,
Вначале зеркалом
предстань перед друзьями».

Дружба, по моему мнению, это лекарство. Одно из немногих, которое не потеряло своих «лечебных» свойств, которое не купишь в аптеке ни за какие деньги. Это лекарство бесценно и в то же время имеет свою цену. Его собирают где-то далеко в горах голыми руками, цепляясь за колючки и получая царапины. Но, несмотря на недоступность этого лекарства, оно обладает волшебными свойствами, потому что не содержит ничего лишнего и является настоящим. В том-то и загадка дружбы - находящую ты найдёшь только да-



леко в горах, если тебе, конечно, нужна именно такая.

Ася Гусейнова, 10 «1» кл.,
Каспийская гимназия

На концерте Селима Алахярова



7 апреля в Русском театре состоялся концерт Селима Алахярова и других участников телепроектов. Среди них были Карина Исмаилова, Лаурита, Илья Бардо и Мишель Барави. Вёл концерт Султан Травов.

Зал был полным. Первой спела моя подруга - Карина Исмаилова, участница проекта на канале НТВ «Ты супер». Почему подруга? Потому что мы с Кариной знакомы уже три года. После неё выступала Лаурита. Все знают её как исполнительницу песни «Новое поколение», а также как участницу проекта «Х фактор».

Но вот на сцену вышел долгожданный Селим Алахяров! Весь зал ликовал. Благодаря Селиму Дагестан прославился не только своими борцами, но и певцами! Селим исполнил пять песен, все из репертуара Муслима Магомаева. Он так красиво пел, что зал слушал его затаив дыхание! Не зря же артиста прозвали вторым Магомаевым. Когда

Селим исполнил свою фирменную песню «Чёртовое колесо», или, как её все называют, «Ла-ла-лэй», весь зал дружно поддерживал певца аплодисментами.

Затем на сцену вышли Илья Бардо (тоже участник проекта «Голос») и Мишель Барави. Мишель исполнил песни, посвящённые погибшим в Кемерово.

Вот концерт подошёл к концу. Зрители просили, чтобы Селим Алахяров спел ещё раз, и он вновь исполнил свою фирменную песню. А члены фан-группы «Селимовцы» (да-да, такая тоже есть!) нарисовали его портрет.

Все были в восторге от этого концерта. Желающие могли сфотографироваться с участниками.



Даниял Шабанов, 8 «В» кл.,
гимназия № 28, г. Махачкала

Конкурс «Мы – граждане России!»

Российское движение школьников совместно с Российским союзом молодёжи объявляет о старте конкурса «Мы – граждане России!»

В нём могут принять участие школьники, достигшие 14-летнего возраста в период с 12 апреля по 12 июня 2018 года, имеющие отличные успехи в учёбе, спорте, общественной деятельности и получающие паспорт гражданина Российской Федерации.

Для участия необходимо отправить заявку, согласие на обработку персональных данных и портфолио, отражающее достижения ученика, на конкурсную платформу и электронную почту: konkurs.patriot@ruy.ru.

Помимо этого, нужно разместить в социальных сетях видеообращение «Что значит



быть гражданином Российской Федерации» и указать ссылку на видео в заявке. Обратите внимание, что длительность видео должна быть не более трёх минут.

Информация о результатах конкурса будет объявлена не позднее 1 июня 2018 года. Участники, набравшие

максимальное количество баллов, будут приглашены для участия в торжественной церемонии вручения паспортов юным гражданам Российской Федерации в Москве.

А те, кто не набрал необходимого количества баллов, будут рекомендованы к участию в региональных церемониях вручения паспортов в рамках акции «Мы – граждане России!»

Подробнее см. <https://рдш.рф/news/>

Конкурс сочинений «Наследники Победы»

Дедлайн 23 апреля 2018 года.

Организатор: Курское региональное отделение «Ассоциации Витязей», Роспатриот-центр.

К участию приглашаются представители молодёжи в возрасте от 14 до 17 лет (включительно), проживающие в России.

Целью конкурса является формирование количественного состава участников Всероссийского патриотического лагеря «Наследники Победы».

Темы сочинений:

- «Герою Курской битвы посвящается...» — рассказ о герое Курской битвы с изложением его краткой биографии, истории участия в битве на Курской дуге;
- «Герой Курской битвы в моей семье» — рассказ о герое Курской битвы с указанием

семейной принадлежности, семейных связей и отношений;

- «Герои, живущие рядом» — рассказ о людях, совершивших подвиг, проявивших доблесть, отвагу при защите интересов страны, в спорте, в трудовой деятельности, в экстремальных ситуациях, и являющихся примером для современной молодёжи.

Победители награждаются именными путёвками во Всероссийский патриотический лагерь «Наследники Победы».

Контактное лицо по вопросам подачи заявок и участия в конкурсе — Гурова Анжелика Сергеевна, тел.: +7 (919) 170-23-24.

Сайт конкурса: <https://ais.fadm.gov.ru/measures/view/9590>

За гонораром!

Ребята! Напоминаем, что опубликованный в нашей газете материал оплачивается. Этих авторов просим зайти в первых числах следующего месяца в редакцию за гонораром:

Али-Бек Абакаров
Патимат Магомедова
Виктор Островной
Фархад Агабеков
Фарида Шихкеримова

Фидан Пирвердиева
Карина Канберова
Марат Мамедов
Дженнет Гусейнова
Лейла Рамазанова

Рамазан Юсупов
Аида Гашимова
Аида Аджиева
Ася Гусейнова
Даниял Шабанов

Примечание: Если по какой-то причине вы не можете лично прийти в редакцию за гонораром, его может получить ваш родственник или другое лицо при наличии доверенности, заверенной печатью школы и подписью директора.

По вопросам суммы гонорара просим обращаться по тел. 8 (8722) 78-11-48.

Орлёнок
Дагестан

Учредитель:

Министерство
печати
и информации РД

Издатель:

ГБУ РД
«Редакция газеты
"Орлёнок - Дагестан"»

Главный

редактор:

Б. И. Гусейнова

Газета зарегистрирована территориальным управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РД. Регистрационный номер:

ПИ №ТУ 05-00367
от 23 декабря 2016 г.

Индекс 63261

Адрес редакции

и издателя:

РД, 367000,
г. Махачкала,
ул. Горького, 14.
Приёмная: тел.

78-11-49;

зам. гл. редактора:

тел.: 78-11-48.

Электронный адрес:

orlenok_dag@mail.ru

Редакция не несёт ответственности за содержание присылаемых материалов.

Газета отпечатана в
ООО «Лотос».
367000, РД,
г. Махачкала,
ул. Пушкина, 6.

Ответственность за
качество печати
несёт типография.

Заказ №

Тираж 8027 экз.

Время подписания
в печать:

по графику - 17.00,
фактическое - 17.00

6+

Светлый праздник Пасхи



Редакция выражает благодарность Республиканскому Дому народного творчества МК РД за предоставление фотографий