FORTUNE

ФОРТУНА НАС ВПЕРЕД ВЕДЕ, ФОРТУНА НАС НЕ ПІДВЕДЕ !

Читайте разом з нами в цьому випуску:

1. Зустрічаймо 20-ті! Святкуємо далі!
2. Міжнародний день Пам’яті жертв Голокосту .
3. Абетка здоров’я. Як зберегти здоров'я взимку.
3. А січень нам подарував...

Запорізький навчально—виховний комплекс № 19

Періодичне видання 6—Б класу

Січень 2020

Зустрічаймо 20-ті! Святкуємо далі!

Настав 2020 рік. Продовжуються новорічно-різдвяні свята.

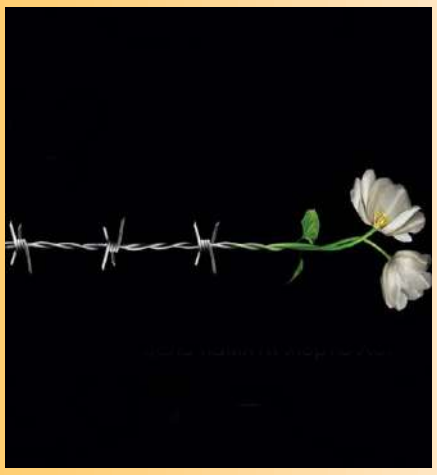
Початок року в Україні супроводжується безліччю свят. Напевно, стільки подій, як в січні, ми не відзначаємо більше ні в якому іншому місяці, не кажучи вже про їх значимість.

1 січня - Новий рік;
1 січня - Міжнародний день сім'ї;
1 січня - День Інтернет домена
1 січня - Всесвітній день миру;
3 січня - День пам'яті княгині Ольги;
4 січня - Міжнародний день Браїля;
4 січня - Всесвітній день гіпнозу;
7 січня - Різдво Христове;
7 січня - Міжнародний день програмістів;
11 січня - Всесвітній день релігії;
11 січня - Міжнародний день «Спасибі»;
13 січня - Щедрий вечір;
14 січня - Старий Новий Рік;
16 січня - День спецпідрозділу «Беркут»;
19 січня - Хрещення Господнє;
22 січня - День соборності і свободи;
24 січня - Всесвітній день сміху від живота;
24 січня - День святої мучениці Тетяни;
26 січня - День працівника контрольно-ревізійного управління;
28 січня - День народження державного прапора;
28 січня - День захисту даних;
29 січня - День пам'яті героїв Крут;
30 січня - День фахівця військово-соціального управління збройних сил.

Тут перераховані лише основні дати, адже причина, щоб святкувати, є ще у працівників КРУ, пожежників, митників і у всіх кримчан. У цьому місяці відзначаються Всесвітній день миру, Міжнародні дні «дякую» і обіймів, День народження Вікіпедії і навіть День без інтернету. Причин для святкування, як бачите, предостатньо.

У зимовому циклі простежується двочастинна структура давньої обрядовості: зустріч - проводи. Зустріччю предків на Свят-вечір розпочинався період найважливіших зимових свят - Різдвяні свята, котрі закінчувалися проводами на Водохреща. Різдвяний цикл свят був пов’язаний із відродженням нового сонця, яке відтоді починає щораз вище підноситися і тепліше пригрівати. У ньому було найбільше обрядових дійств, якими намагалися забезпечити здоров’я, щастя і достаток; багато з них також було спрямова-

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ПАМ'ЯТІ ЖЕРТВ ГОЛОКОСТУ



27 січня у світі відзначається Міжнародний день пам’яті жертв Голокосту. Україна на державному рівні вшановує жертв трагедії з 2012 року. Генеральна асамблея ООН прийняла 1 листопада 2005 року Резолюцію № 60/7, у якій говориться, що «Голокост, який привів до знищення однієї третини євреїв і незліченної кількості представників інших національностей, буде завжди слугувати всім людям пересторогою про небезпеки, які приховують у собі ненависть, фанатизм, расизм та упередження…». Саме цей документ оголосив Днем пам’яті жертв Голокосту 27 січня. В цей день в 1945 році війська 1-го українського фронту увійшли до нацистського табору смерті Аушвіц. Цей табір став у сучасному світі символом нацистських злочинів.

Голокост, Шоа – переслідування та масове винищення нацистами євреїв під час Другої світової війни. Жертв знищували лише за етнічну приналежність.

Нацистська расова політика базувалася на дискримінаційних заходах, що з часом переросли у масові

страти. План «остаточного вирішення єврейського питання» зазнавав змін у процесі краху нацистського «бліцкрігу» в СРСР. Перспективи переселення євреїв у певну місцевість (на територію Польщі – район Кракова, на Мадагаскар чи за Уральські гори) з розгортанням подій Другої світової війни виявилися примарними. Нацисти вдалися до терору.

Голокост євреїв на окупованій нацистами території СРСР відрізнявся від подібних заходів у Європі. Там євреїв заганяли в гетто, з часом могли відправити до місць масових знищень у газових камерах. На українських землях більшість єврейського населення загинуло від куль у протитанкових ямах. Їх викопали ще за радянської влади військовополонені, місцеве населення чи самі жертви.

«Акції зачисток» уперше проводилися айнзацгрупами на території окупованої Галичини. Протягом тижня внаслідок погромів, ініційованих нацистами, у Львові загинули 6000 євреїв. «Остаточне вирішення» призвело до знищення євреїв Галичини у таборах і гетто Тернополя, Дрогобича, Борислава, Сколе, Стрия та ін. міст. Загалом загинуло 610 000 євреїв.

На території Наддніпрянської України в 20-х числах липня айнзацкоманда 5 айнзацгрупи С розстріляла 1400 уманських євреїв.

Наприкінці серпня 1941 р. відбувся масовий розстріл німецькими військовими євреїв у м. Кам’янець -Подільський. На початок війни там мешкало 10 000 євреїв. У перші десять днів серпня 1941 року угорська влада депортувала близько 18 000 євреїв із Закарпаття в окуповану німцями Україну. Нацисти змусили їх іти маршем від Коломиї до Кам’янець-Подільського. 23 600 переселенців разом із місцевими жителями були розстріляні протягом 4-х днів, від 26 до 29 серпня. Це вбивство стало взірцем для наступних злочинних акцій.

Євреї, які залишалися на території Закарпатської України, у травні 1944 р. були вивезені до концтабору Аушвіц. По прибуттю вони, у переважній більшості, загинули в газових камерах.

Бабин Яр

Масовою братською могилою і символом Голокосту в Україні став Бабин Яр. Масові розстріли тут розпочалися відразу після вступу нацистів до Києва. Від 27 вересня відбувалися щоденні масові розстріли євреїв – військовополонених і цивільних

громадян. Їх пік припадає на 29 – 30 вересня, тривалість – щонайменше до кінця жовтня 1941 р. За цей час загинуло 33 771 осіб. До кінця вересня 194-

Абетка здоров’я

Зимова пора року, мабуть, найважчий час, щоб вести здоровий спосіб життя, так як через холодну погоду нерідко хочеться їсти висококалорійну їжу, менше рухатися і проводити час в приміщенні. Маленька активність і хороший апетит, в остаточному підсумку, може призвести до збільшення кількості захворювань, таких як ожиріння і серцеві захворювання, а перебування в приміщенні сприяє розвитку застуди та грипу. Тому, відмінною ідеєю буде подумати головою і бути впевненим, що ви не піддасте своє здоров’я ризику, коли настане зима.

Наступні підказки допоможуть вам рухатись в правильному напрямку:

1. Збалансована дієта

Дотримуйтеся збалансованої дієти – вживання здорової їжі під час зими допоможе вашому тілу впоратися з застудою і грипом. Спробуйте включити в вашу дієту багато свіжих фруктів і овочів, багатих вітамінами та поживними речовинами. Якщо можливо, відмінною ідеєю буде заморозити фрукти і овочі в сезон їх дозрівання, щоб потім насолоджуватися ними цілий рік.

2. Вода

Пийте багато води – навіть, якщо у вас не з’являється почуття спраги під час зими, необхідно завжди підтримувати водний баланс вашого тіла. Насправді, система опалення сушить повітря всередині вашого будинку, і це може призвести до випаровування води в тілі. Вода також виводить токсини з організму і допомагає справитися з травленням і переробкою їжі. Принаймні 8 склянок води повинно бути випито за день.

3. Харчові добавки

Подумайте про харчові добавки – навіть, якщо у вас збалансована дієта, вживання певних добавок, таких як вітамін С, цинк, ехінацея, омега 3 допоможуть вам трохи поліпшити вашу імунну систему протягом зимових місяців.

4. Фізичні вправи

Виконуйте фізичні вправи – багатьом людям досить важко регулярно виконувати фізичні вправи взимку, але численні вправи ви можете виконувати у приміщенні, якщо хочете триматися подалі від холоду. Ви можете розминати як окремі частини тіла, так і почати робити комплексні вправи зі своїм другом. Якщо ви не бажаєте покидати ваш будинок, щоб позайматися спортом, зробіть вправи вдома самі. Зробіть трохи вправ на підлозі або придбайте DVD-диск з вправами. Якщо ви все-таки зважилися на виконання фізичних вправ, не забувайте, що це повинно бути регулярно. Як варіант займіться фітнесом.

5. Свіже повітря

Проводьте час на свіжому повітрі. Свіже повітря допомагає очистити

Як зберегти здоров'я взимку

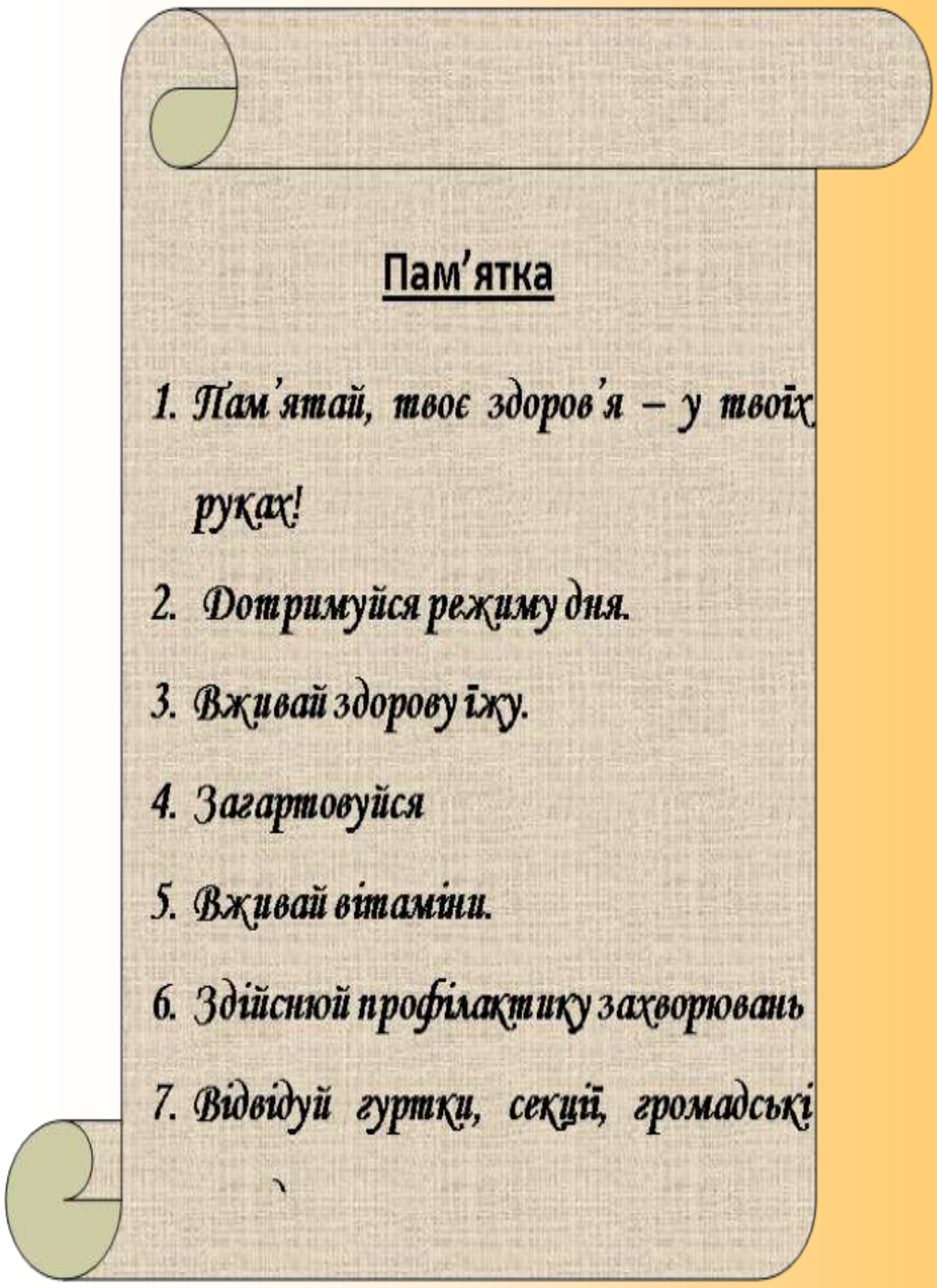
легені і забезпечити їх киснем, який дає вам більше енергії і змушує вас почувати себе набагато краще. Фізичні вправи на повітрі дають величезні переваги для вашого здоров’я, за рахунок поліпшення дихання і підвищення витривалості. Навіть якщо погода трохи прохолодна, прогулянка на свіжому повітрі зміцнить ваше здоров’я.

6. Провітрюване приміщення

Подбайте про повітрення в дома – на протязі літніх місяців, в основному тепло, і люди, як правило, відкривають вікна в дома для провітрювання приміщення, але взимку головним завданням в дома є утримувати тепло, як можна довше. Погано провітрюване приміщення стає причиною вологості та забруднення повітря. Все це може посприяти розвитку хвороб, наприклад, астми. Щоб позбутися від проблем, відкрийте вікна або використовуйте витяжки в кухні та ванній кімнаті, щоб уникнути вологи під час приготування їжі або прийняття водних процедур. Ви також можете використовувати очищувачі повітря, які будуть підтримувати свіжість і циркулювати повітряні потоки в домі.

7. Гігієна рук

Мийте ваші руки – багато людей приділяють мало уваги гігієні рук. Насправді це допоможе запобігти поширенню інфекцій в будинку, школі і на роботі. Буде непогано, якщо миття рук як мінімум 5 разів на день з антибактеріальним милом стане вашою звичкою.



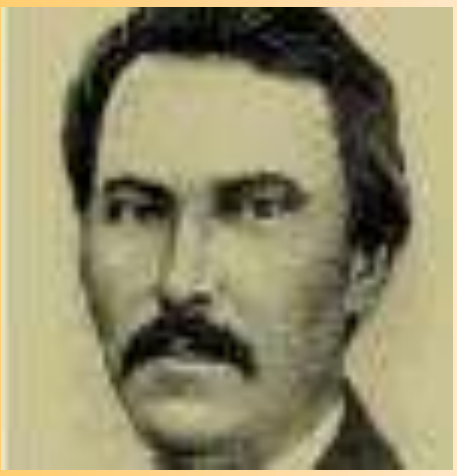
Римчук Єлизавета

А січень нам подарував...

6 січня:

народився Володимир Сосюра

«Юначе! Хай буде для неї твій сміх, і сльози, і все до загину... Не можна любити народів других, коли ти не любиш Вкраїну!.. Дівчино! Як небо її голубе, люби її кожну хвилину. Коханий любить не захоче тебе, коли ти не любиш Вкраїну...» (Володимир Сосюра)



•

народився Степан Руданський—поет, перекладач, етнограф, лікар. Деякі його твори, зокрема пісня «Повій, вітре, на Вкраїну», здобули найвищу оцінку – вони перейшли в народ і поширюються як народні пісні.

Сиротина я безродний,

Десь загину в чужині.

І ніхто очей холодних

Не закриє там мені.

•

народився Валерій Лобановський—видатний футболіст свого часу, а згодом великий тренер – уже на всі часи – так і залишився математиком. В основу його концепції лягла древня піфагорська мудрість: усе є число. Математично вирахувані комбінації, за якими грали його команди, місяцями відпрацьовувалися на тренуваннях, чекаючи на момент, щоб бути втіленими в матчах високого рівня та змусити говорити про свого винахідника весь світ.

8 січня:

народився Василь Симоненко— український поет і журналіст, діяч українського руху опору.

І якщо впадеш ти на чужому полі, Прийдуть з України верби і тополі, Стануть над тобою, листям затріпочуть, Тугою прощання душу залоскочуть. Можна все на світі вибирати, сину, Вибрати не можна тільки Батьківщину» (Василь Симоненко)

27 січня:

народився Павло Тичина

«Не Зевс, не Пан, не Голуб -Дух, - Лиш Соняшні Клярнети. У танці я, ритмічний рух, В безсмертнім всі планети. Я був – не я. Лиш мрія, сон. Навколо дзвонні звуки, І пітьми творчої хітон, І благовісні руки». (Павло Тичина)

6 січня

1596 - народився Богдан Хмельницький, видатний державний і військовий діяч, гетьман України. Дата народження - умовна. 6 січня - це версія Михайла Максимовича, який припускав, що Хмельницький народився 27 грудня 1595 р. за старим стилем, на свято святого Федора Начертанного, та одержав ім'я Богдан - від народної форми церковного імені Теодор (Феодот)

І наша красуня-

Редколегія:

Лавринович І.Ю.
Єлгазін Артем
Римчук Єлизаавета
Лук’янець Валерія
Нарадка Михайло
Глибченко Архип
Філатов Михайло