



В номере:

1. Из истории праздника (1с.)

3. Как праздновать год Быка? (3с.)

2. Будьте здоровы! (2с.)

4. На досуге... (4с.)

ИЗ ИСТОРИИ

В чем, где и как встречать 2021 год



Новый год — один из самых любимых и отмечаемых праздников по всему миру. Хотя отмечается он в разных культурах в разное время. Так, например, у нас в России, в постсоветских странах, Европе и Америке новый год мы встречаем по григорианскому календарю с 31 декабря на 1 января. На востоке, в Китае и Южной Корее новый год встречают по лунному календарю, позже, чем у нас, во второе новолуние после 21 декабря, в феврале. На Бали отмечают новый год весной, в день весеннего равноденствия, так же как

и в Ираке и странах средней Азии, которые используют персидский календарь. В Израиле осенью, в новолуние месяца тишрей. Новый год в Эфиопии наступает 12 сентября по юлианскому календарю. А в Сирии 1 сентября.

Традиция называть год именем одного из 12 животных пришла к нам из Китая, и стала у нас очень популярна. Но самое интересное, что каждый год мы их символов и встречаем и провожаем раньше их самих.

Таким образом, исходя из китайского гороскопа звезды сошлись, что Бык 2021 года имеет белый металлический привкус. Что же это значит?

Это значит, что телок хорош в хлеву, а человек в своей энергии. Белый металлический бык уважает смелых, энергичных, упорных и креативных товарищей. Время серых мышек, отсиживающихся в норках подходит к концу, поэтому удача ждет спокойно, но упорно движущихся к поставленным целям. А новогодняя ночь, кстати может стать той точкой отсчета, когда эта самая цель формулируется, планируется и, наконец, фантазируется.

Амбициозных, фантастических или реальных Вам целей и их достижения!

Так, где и как лучше провести новогоднюю ночь?

Итак, самое главное, что нужно запомнить, это то, что символ наступающего года животное неприхотливое, домашнее, но смелое и упорное. Исходя из этого сразу видно, что встречать новый год желательно дома в уютной, комфортной обстановке, без лишней помпезности, но со смелыми планами на будущее. Далее рассмотрим все нюансы встречи белого металлического быка более подробно.



Новый год считается домашним праздником и, как правило, встречается в кругу семьи в уютной домашней обстановке. Но дома совсем не значит, что присутствующие пребывают в халатах и «трениках».

Конечно, каждого встречающего новый год волнует не только убранство дома и богатый стол, но и наряд в котором данное торжество необходимо встречать. Наряд может стать своего рода талисманом, если его подобрать в правильном стиле и в правильном цвете. Белый металлический бык не притязателен, оценит Ваш наряд, если он из Вашего прошлогоднего гардероба, сшит на заказ или только что приобретен в магазине. Главное, чтобы он соответствовал одному из предпочтительных расцветок, обстановке и Вашему настроению.

Приметы для 1 января

Первый день нового года тоже желательно провести с семьей и по всем канонам жанра:

- Разбить 1 января елочную игрушку или что-то из посуды к счастью. Только осколки нужно выбросить сразу и желательно вынести их за порог дома;
- Купить или продать какую-то вещь со скидкой, сулит финансовый успех и продавцу и покупателю;
- Работать 1 января нежелательно, чтобы не обречь себя на постоянные хлопоты в новом году, но если нет возможности избежать этого, то возьмите из дома символ года или игрушку с елки, так Вы будете ближе к дому и бык будет к Вам благосклонен;
- В первый день года постарайтесь не выносить мусор вместе с удачей и не прибираться, чтобы не вымести здоровье.

Сбудутся ли приметы, зависит только от того верите ли Вы в них и на сколько Вы им следовали при подготовке и встрече нового года.

ФАКТЫ.СОБЫТИЯ. НОВОСТИ

«Спорт – залог здоровья и успеха»

Дорогой, студент! Многие из вас уже сейчас задаются вопросом «Как выдержать все учебные нагрузки, запомнить такое количество материала и при этом оставаться здоровым и бодрым каждый день?»

Попробуем в этом разобраться, что же позволят человеку достигать высот в учебе и при этом не жертвовать своим здоровьем. Итак, здоровый образ жизни студента зависит от достаточно большого количества факторов.

- Улучшить восприятие информации и повысить работоспособность можно учитывая некоторые нюансы. Свет необходимо настроить так, чтобы он не слепил глаза и падал слева или сверху. Важно чтобы тень от головы не закрывала рабочую поверхность. Правильное освещение позволит минимизировать утомляемость зрительных нервов и способствует концентрации внимания.

- Формирование здорового образа жизни включает в себя физическую активность. В студенческие годы это крайне актуально, как и для всех людей занимающихся умственным трудом. Поза, в которой находится такой человек, становится причиной появления застойных явлений в конечностях и малом тазе, а также поверхностного дыхания. Кровообращение замедляется, снижается уровень обменных процессов, ослабляются мышцы.

- Той физической активности, которую предполагает обучение, явно не достаточно. Для хорошего самочувствия человеку полезно во внеурочное время самостоятельно применять индивидуальный комплекс упражнений. Его эффективность легко оценивается по общему самочувствию, если ощущается вялость, то нагрузка недостаточная.

- Кроме этого особое внимание следует уделить пребыванию на свежем воздухе. Любому человеку необходимо хотя бы 2 – 3 часа быть на улице.

- Важным залогом успеха в студенческой жизни непременно является планирование. Так предотвратить переутомление помогает наличие времени на отдых. Следует через каждые 50 минут сосредоточенной работы уделять 10 минут легкой гимнастике, проветриванию и т.д. Подыскивая хорошие советы здоровый образ жизни можно натолкнуться на принцип контрастности работы и отдыха: наиболее эффективно в качестве отдыха использовать абсолютно противоположный вид деятельности. Например, если работали за компьютером – хороша пробежка, а если работа была физической, то почитать или разгадать кроссворд.

Вот несколько основных советов, которые помогут вам в учебе, а главное помнить «Спорт – залог здоровья и успеха».

Всех неравнодушных к спорту приглашаю посетить наши секции: «атлетическая гимнастика», «футбол», «баскетбол», «ОФП».

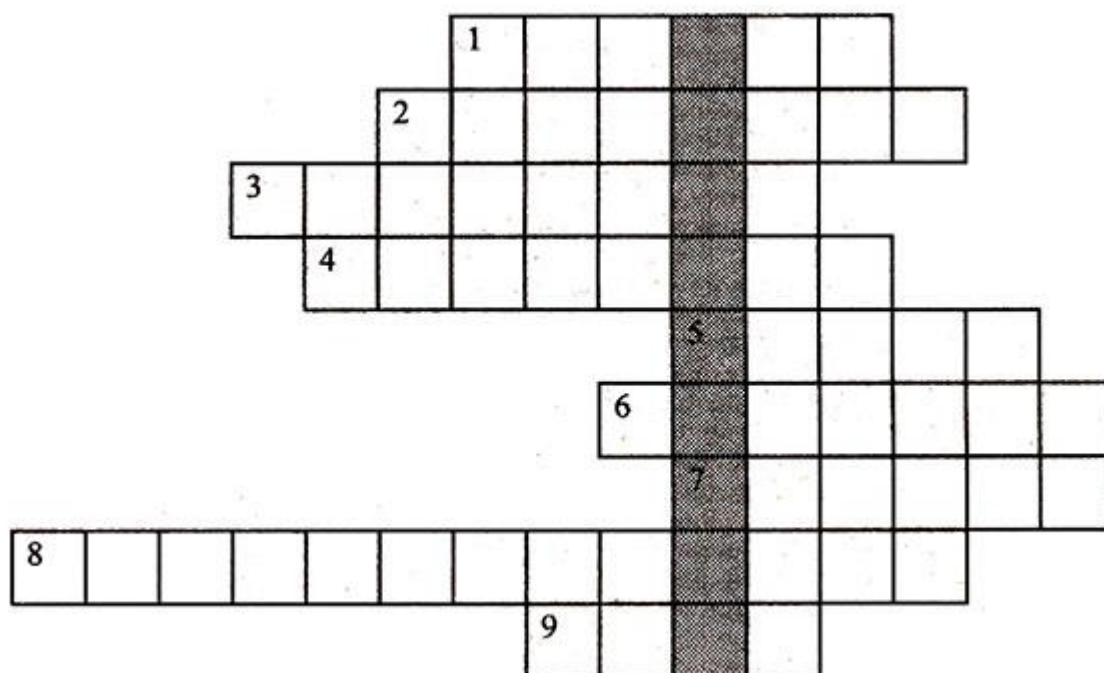
Удачи в учебе! И будьте здоровы!

Руководитель физического воспитания, Моисеенко Н.А.

Разгадай кроссворд и получи приз!

(Участствуют только первокурсники!)

1. Что в переводе означает Санта?
2. Какой город называют вотчиной Снегурочки?
3. От какого святого имени произошло всемирно известное имя Санта Клаус.
4. До Петра I на Руси действовал другой календарь, утвержденный в 1492 г. московским князем Иоанном III. С первого числа какого месяца начинался Новый год?
5. В каком предмете одежды французский Дед Мороз оставляет подарки для Детишек?
6. Самое главное пожелание в Новом году?
7. В какой стране принято под Новый год выкидывать старую мебель из окон?
8. Назовите родной город Деда Мороза.
9. Кто их великих русских Царей запустил первую ракету в честь новогоднего праздника?



*Для того, чтобы получить приз необходимо:
1. Разгадать кроссворд.
2. Принести номер газеты «Зеркало» с разгаданным кроссвордом в кабинет №102.
3. Получить приз.
Количество призов ограничено. Спешите!

