

Здоровье – в головах

Главный редактор газеты «Шахри Казан»
член Общественной палаты РТ
Гульнара САБИРОВА

2015 год

- 5300 материалов в СМИ
 - 13 пресс-конференций в РА «ТАТМЕДИА»



Специализированные рубрики и новостные сюжеты на телеканалах

- «РОССИЯ 24»
- «ЭФИР»
- ТНВ
- КЗН
- «ТАТАРСТАН»







Казан қавасын Пермдә тутыралар?

Казанға киглән түристлар үзләре белән истелеккә нәрсә алыш китә? Интернэтта үздүрилгән сораштырулардан күрәнгanza, түристлар арасында иң популяр эйберләр исемлегенең башында чәк-чәк тора, иккиче баскычта – тубетәй белән шамшил. Башкалага килучелер колорат. Казан мачесе суенири, шәхәр күренешләре ташрелгән магнит, брелок, кружка, «Рубин» футбол командасының кепка, шарфларын, Коръян, читек, курчакларни да яратып ала икан. Түристләрның күзә тызыгырылы, башка берәр узенчалкылә төвәр юмыны икан дип, «ИК» журналисты башкаланың үзәк урамнанында урнашкан бүләкләр-сувенирләр кибетене барды.

6 БИТ



Роллар

ечпочмак
белән бәлешне
алыштыра!

Сондай арда япон халкыннан милли ризығы – сүзи белән роллардан агулануучылар күбәтән, баксыз, сүзи белән роллар инде 1 татарстан районында утеп көрсөт икан. Фынчмак белән бәлешни гипертониче, ролларга зәкәв килтертуе күпкә түзәр дип ўйлапчылар да сказын.

7 БИТ

Шәһри КАЗАН

Пәнҗешәмбә | 18.06.2015 | № 64 (5537)

ТАТАРСТАН БАШКАЛАСЫНЫң КОНДАЛЕК ИЖТИМАЙГА-СЯСИ НӘМ МӘДДӘНИ ГАЗЕТАСЫ | www.shahrikazan.com

НИЧЕК 100гә ЖИТЭРГЭ?

Шат күчелле булырга, узенце, якыннарыңы һәм тормышыны яратырга, дөрес тулынырга – 100 яшькә житең килүче яки аны тутырган кешеләрнәң барсы да диярлек шул киңашшарларне бира. Саламатлек саклау министры Адел Вағиф исә: «Үзәнә, 90 гадәр яшәчәкмән, дип максат куярға», – дип естә. Сүз иңденнән, ул саламат тормыш образын пропагандаланына кына калмый, ә аңа уз үрнәгенде онди. Эшкә жәйәү йөри иде, хәзер велосипедка утырды, дөрес тулыну серләрен һәркем белән булаша, ничек итеп абылкласын һәм гәүдәсен формада тутын да яшерми.

1

2

3

4

5



ВОЗЬМИТЕ ГИПЕРТОНИЮ ПОД КОНТРОЛЛЬ

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ПРОПИСАННЫЕ ВАС ЛЕКАРСТВА

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЙ ВЕС

КОНТРОЛИРУЙТЕ САХАР И УДИЛ

ХОДЬБА ПЕШКОМ НЕ ПОДДЕРЖИВАЙТЕ

Салих МӘБАРӘКOV,
Казан, 99 яшь:

– 8 балалы ишле гаиләде үстем. Кечкенәндән тегучек белән шағынлыкнәндәм. Озак яшүнек сере: әчмәдем, тартымадым, шук, шаш кеше илем. Кызары ма паптарга кадәр тегет кидера идем, 100 яшем да яңа костом тегәргә але исеп.

Зайнап ИБРАННИМОВА,
Алас, Салтамыш авылы, 101 яшь:

– Тынч тормыш гоморгие озынта, 100 яшьлек юбилееме район башынлы аж шел булек иткен иде, шул шәгәр түрү күлгөн палтеле кирек инде хәзер. Барыызға да ийзәм жиһәне ашарға кичеш итәм, ул хәтерне де яшүртә, саламатлек да файдалы.

4-5 БИТЛӘР



Гәлназ
Гыйннатова:
«Житдилек –
телевидение
таләбе»

8 БИТ



«Наркотик
алыр өчен,
әниене сатарлык
буласың»

11 БИТ



Яуширмәдән бакалар да качкан

Шұнысы гажәп, бер тамчы сұы булмаган кешеләргә ай саен квитанция килем тора. Бер кеше башына – 92 сум, терлек башына 30 сум түләтәләр. Бу башбаштақыкка ачыклық көрти нүнте белән, район прокуратурасына да язғаннар. Жавап хатыннан андашылғанча, авылда су бар.

4-5 БИТ



«Элфия Авзалова

кызы булу рәхәт тә, кыен да»

«Мин филармонияда эни бригасында концерты алған баруңынан күнге ел ашладем. Беракыт Урта Азия якшарында гастролләрдә йарганды, мин авырайл җиттәм. Температурам 40 градуска жүтте. Шул чапнанда да эни: «Зарыбер сожаға чыгачаксын», – диг, миңе кисатеп куйдын.»

10 БИТ

Шәһри КАЗАН

Пәнжешәмбе | 19.11.2015 | № 127 (5500)



www.shahrikazan.com

ТАТАРСТАН БАШКАЛАСЫННЫҢ КӘНДЕЛЕК ИЖИМАЛЫЙ-САЗЫ НАМ МӘДӘНИ ГАЗЕТАСЫ

71 ЯШЬЛЕК ХАЛЬЫК АРТИСТЫ КӨН САЕН 5000 АДЫМ АТЛЫЙ



Фuat ЭБУБЕКЕРОВ:
«Авырмыича яшисе килә бит.
Тазарып китсән, жәзүй юру қы-
енлаша. 30-40 ел буена авырлы-
гымның үзгәргендік – төп-тө-
гөл 67 килограмм». 6 БИТ



Буа районында
бер каз йолқыған ечен
80 сум түлиләр 8 БИТ



Чәчәк сатып та
милләткә хезмәт
итеп була 9 БИТ



Первые миллион шагов по программе «Пешая ходьба»

6 ХЭРЭКЭТТЭ - БЭРЭКЭТ

Миллион адым – хыял түгел, ЧЫНБАРЛЫК!

Бер миллион сум отарга хыялланацлар да түгэлдэр. Дөрөс, андийн талж миндээ ба бар. Эмма июль башында да бар. Миллион алганчын бирье, миллион адым ясса түрүндэх хыялдан башладын. Октябрь ахырында ул чынга да ашып күйд.

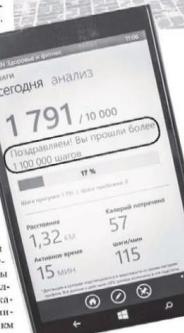


Линнэр ЗАКИРОВ,
ДИМА

Зэлжжеге телефоном сафриз чыгын, саташа башлагач, яланын алгарыга мөнкүр буддым. Берзагийн эркянмында:
«Котийбыз! Сез мак-
сатынага прештэгэх
– дитон изу чынты. Моян
да сицанын озла,



Фото абылай карып, Канал театрының
баш режиссёры Форст Бикчингес төслийн айры
башлагын.



Кытай табибларынын саламат болу очен конено 10 мянган адым ясуу кирүүлгөн түрүндө мөйөлүк үкүүк, 20 едән артук шунчыктина түрүм калып шын.

Анырымбай түншсөн калыптина, дотолгой да биржандын.

Елга портын да яратам. Тик мөн кыннын эжил көчлийнде, берсөр ишик бие уяралыж. Берсөр дустын белорин шарын болы

чыгуулж да яратадан иш чалыгын бекарына ийнленд

кыргызбас. Иш сагатыг шүндүл

чын болор уттора була, – дит сойзээд. Футг абый.

ФАЙДАСЫ БАР, БЕЛЕГЭЗ

Төбөккөра клинико-диагностич

ка узлецен беренче кардиолог

гигиене мөдөрө, медицина

финанс кандидаты Айрим

шүрөн «ШК+» союзлуктарын

артиклигүйнде, анын саламат

адам уз – 800

чынчынды. Интервюта Сер

тей илеме етет «Миллион адым-

проектын оштуулж жибэргэн.

Берсөр сийтэн ара айсан болд

дип эйтэн: «Күз адымда кичтэг

бөрз болсан хатыннын 20 адым

диген тара. Син, ул адым ясан,

түстүртэй тиес. Эгер сийтэн

арын син айсан карын алмаса,

бүхий синде кийгээдээ

Пресс-туры



Агрызские вести



Село Ижбайки Агрызского района

Агрывзские вести



Мария Стесикова,

77 лет

Альметьевск, парк «Шамсинур»



Агрыз, парк «Яшълек»

ЗНАМЯ ТРУДА

Городская и районная газета

Будь в курсе событий



Альметьевск
Сотрудники редакции «Знамя труда»
провели мастер-класс
по скандинавской ходьбе

«Сельская новь»



**Аксубаево
посещаемость
в выходные
280-300 человек**



Шәһри КАЗАХ

Жомга | 30.01.2015 | № 9 (5482)

ТАТАРСТАН БАШКАРАСЫНЫҢ КАНДАЛЕК ИЖТИМАГЫЙ: САЯСИ ҮӘМ МАЛЕНІ ГАЗЕТАСЫ



**БЕР, ИКЕ, ӨЧ...
БЕЗНЕЦ КУЛДА КӨЧ!**

Нар дүшмебанд иртән зарядка ясыйм, спорт белән шөгъыннау башыйлым, диг, уз-умсыз сүз бирәм. Эмма зарид-кана естал янында чай ехү алыштыраң, چантагыл балкон скайл, мускуларынын ырындырымын дил алынган ган-тителлермәдә каяжды қарағат астында, ахыр. Бы узеня игътибарлы бүлүш, дөрес түкшалып, саламат яшаша равеше алып барын көндердә шактый.

www.MedicalExams.com

Кемдер гел жүнди йорер-го тырыша, икенче беруада машинасын велосипедка, қызыға алышты-рган, кемдер бассейннан кайтты кермі, е мен «Қазан районда почтамты» хөзмәткорларе инде икес айдан артык көн саң ие тапсыр алардың касиеттерінде.

- Бу - профком бүлегетәкъ-
дим иткэн фикер. Конс бүс
компьютер алдында утырып,
умыртка бағаасы, күзләр,
бұйынara. Азрас хәрәкәт-
төшөп анын анын да тәз бире-

Горский тимъ колынгана. Ка-
закъ төбөрэ колынгана. Да-
шанындаа байсандаа жүркүл-
тасынанын байланын нутгын зирек-
шүйрэе башланын газар. Тимер
юлдардаанын чөвөр ашигнын
ицхелжиле буучын «Фронти-
р» худалдаанын шинжлэлийн
эдэгэ басмад сульжын яландаа
булагын тормышын наасанынайр
тасварындаа. Монголын эхтэй
чагцлыннанын китабын
Эхтэй чагцлыннанын яланхийль-
жийн даталдаа наас түүхэдэ-
гэх мянган орнуудын сургалтын
Февраль дахь яланхийльжүүлэгтэй
байсандаа багасгахын чөвөр ашиг-
нын тасварындаа.

Сотрудники Казанского межрайонного почтамта



Балтасинский район, село Арбор





Мукарама Батуллина,
Набережные Челны

101
год



105
лет

Разия Бикчантаева,
Тюлячинский район

Шәһри КАЗАН



Салих Мубараков,
Казань

99
лет



102
года

Зайнап Ибрагимова,
Апастовский район



100
лет

Нурлухода Ибрагимова,
Мамадышский район

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!