



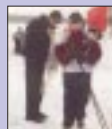
МУЖЧИНЫ О ЖЕНЩИНАХ

СТР. 2



АРОМАТЫ СЧАСТЬЯ

СТР. 3



ДЕНЬ ЛЫЖНОГО СПОРТА

СТР. 4

Газета района Крюково Крюковские ВЕДОМОСТИ

№8 (137) 5 МАРТА 2005 г.

Дорогие женщины - мамы, бабушки, дочери, жены, от всей души поздравляем вас с прекрасным женским праздником 8 Марта, праздником цветов, душевной теплоты и весеннего настроения!

Пусть в ваших домах не иссякнет забота и внимание к вам, пусть мужчины, окружающие вас всегда радуют. Счастья вам, молодости и улыбок!

Вы прекрасны!

Д. БОДАДАНОВ, глава управы района Крюково.



ЖЕНЩИНА-ГЕРОЙ



Вот и закончилась морозная, выжояная и неласковая, щедрая на снегопады зима! Здравствуй, жизнерадостная весна! Ты пришла и принесла с собой 8 Марта - Международный женский день. В этот праздник женщины просыпаются от зимнего забвения и расцветают теплыми улыбками. В воздухе сладко пахнет мимозой и тюльпанами, которыми щедро одаривают каждую маму и бабушку. Дамы торжественно принимают поздравления от сильной половины человечества.

В этот день нам особенно захотелось поздравить с праздником весны Раису Александровну ХВОСТО-ВУ, председателя Совета ветеранов района Крюково, удивительного и необычайного человека, к которому нельзя не отнестись с глубочайшим уважением. Счастья Вам, здоровья и отличного настроения! Желаем успехов в трудовой деятельности и благоприятной рабочей обстановки. Ведь только отшумили парадные марши в честь 23 февраля, как вновь торжество - 8 Марта, к которому надо готовиться, чтобы поздравить всех ветеранов, жителей района Крюково. Совет повседневно хлопочет о ветеранах, распределяя среди них продовольственные наборы и обеспечивая хорошее социальное обслуживание, раздает самым общественно активным путевки в санатории, чтобы ветераны могли отдохнуть и набраться сил. А также участники войны, благодаря заботе Раисы Александровны, ходят на интересные кинофильмы и концерты и даже посещали Большой театр. На юбилейных торжествах, приуроченных к важным датам Великой Отечественной войны, вручаются ордена и медали. Помимо этого, члены Совета ветеранов шефствуют над музеями Боевой славы - в школе №1739 и в школе №229.

И все эти дела лежат на плечах Раисы Александровны, она с радостью помогает людям, заражая и других своей энергией. Свой характер Раиса Александровна закалила, защищая Родину от вторжения вражеских войск. Будучи совсем юной семнадцатилетней девушкой, она ушла на фронт, окончив школу разведки Красной Армии в городе Горьком (ныне Нижний Новгород). Служа в штабе 2-го Украинского

фронта в разведотделе, Раиса Александровна побывала во многих тяжелых испытаниях: силы и духа, была восемь раз ранена, но Бог хранил ее, и она прошла сквозь эти годы, не страшась и не склоняясь перед врагом. После войны пошла учиться в летную школу и вскоре стала штурманом, навсегда искренне полюбив небо. Потом Раиса Александровна стала активно заниматься социально-общественной деятельностью. Она 12 лет отработала в Комитете защиты мира, стала обладателем золотой медали "Борец за мир". Принимая участие в международных конгрессах Мирных сил, Раиса Александровна боролась за жизнь без войны.

За свою яркую, неординарную жизнь эта женщина-герой написала много рассказов и повестей, была опубликована ее книга "Жить не дано дважды". Видимо, именно по этому принципу и живет Раиса Александровна: она ни минуты не сидит без дела, большую часть своего времени посвящает общественной работе, и на отдых остается совсем немногим. Раиса Александровна с душевной теплотой стремится помочь всем, кому может. Уже сейчас идет приготвление к параду, который пройдет на Красной площади 9 мая. Необходимо уделить множество организационных моментов, но председатель Совета ветеранов берется за работу с огромной долей оптимизма, обещая решить все проблемы.

Уходя из небольшого уютного кабинета Раисы Александровны, где со стен мужественно взирают великие полководцы России и герои Великой Отечественной войны, в душе и сердце уносишь с собой глубокое уважение и признательность к этому человеку за титанический труд во благо другим, а также огромный положительный заряд энергии, который получаешь от общения с ней.

Дарья МАЙОРОВА.



НОВОСТИ

ПРИГЛАШАЕМ НА ВСТРЕЧУ

Уважаемый житель района Крюково!

Наша управа создана для Вас! Вы это знаете?

Весь 2004 год управа работала для Вас! Вы в это не верите?

Чтобы состоялся диалог, мы ждем Вас на встрече, которую проводят глава управы района Крюково Д.А. БОДАДАНОВ и руководители муниципального образования.

Встреча состоится 10 марта в 18.00 в школе №229 и должна заинтересовать каждого жителя района Крюково. Тема встречи: "Об итогах развития района Крюково в 2004 году и планах на 2005 год".

Давайте думать и делать вместе!

"ПОЕЗД ПАМЯТИ"

25 февраля в нашем городе под таким названием прошла акция, посвященная Дню защитника Отечества. В Крюкове на привокзальной площади у памятника неизвестному солдату собрались сотни жителей Зеленограда, торжественно отмечавших праздник.

Зеленоград - единственный округ Москвы, на земле которого в годы Великой Отечественной войны шли бои. Многие солдаты и офицеры отдали свои жизни в борьбе за общую победу. Благодарный наш народ глубоко чтит память погибших. У нас в городе немало мест, где поставлены памятники героям войны.

Заместитель префекта округа Татьяна Николаевна ЗАБЕЛИНА поблагодарила ветеранские и молодежные организации за большой вклад в патриотическое воспитание молодого поколения и пожелала участникам войны, ветеранам труда и Вооруженных Сил достойно встретить 60-летие Великой Победы.

С большим вниманием было прослушано обращение мэра Москвы Ю.ЛУЖКОВА.

Для участников акции "Поезд памяти" были показаны кадры хроники об обороне Москвы, прозвучали стихи и песни о Великой Отечественной войне. К подножию памятника возложили горы живых цветов. Повара походных кухонь угостили зеленоградцев вкусной солдатской кашей и ста граммами водки.

ВETERАНЫ - ДЕТЯМ

С благородной акцией выступил Совет ветеранов войны и труда микрорайона Крюково. Всю первую денежную премию, которую Совет получил за победу в смотре-конкурсе среди районных ветеранских организаций, посвященном 60-летию Великой Победы, он передал воспитанникам социального приюта города.

В приюте, открытом в Крюкове, живут 60 девочек и маль-



чиков. В основном это сироты и дети нерадивых родителей, лишенных родительских прав. Воспитанники приюта живут

одной большой и дружной семьей, хотя и родом из разных городов и районов России. Возраст воспитанников - от 5 и до 16 лет. И не случайно Совет ветеранов войны и труда взял шефство над приютом и внимательно следит, как живут и учатся дети, лишенные родительской ласки. В приют ветераны приходят не с пустыми руками: к каждому празднику - новые подарки.

Накануне Дня защитника Отечества дети тепло встречали Петра Кузьмича ПОЛОВИНКИНА - частого гостя приюта, Виктора Ивановича ПРОЦЕНКО, Платона Яковлевича СМЕРНОВА, Татьяну Ивановну ИКОШКИНУ. Ветераны рассказывали, как они готовятся к своему большому празднику, вспоминали боевое прошлое. А дети рассказывали своим "дедушкам и бабушкам", как идут у них дела. Для детей сделано много. Дети младших классов учатся в приюте, старшекласники посещают среднюю школу № 229. Ребята занимаются в различных кружках. В их распоряжении - большой спортивный зал, девочки выращивают цветы, рисуют, вышивают. Ребята занимаются спортом.

Принимая денежную премию, заместитель директора по воспитательной части Светлана Александровна СТРУКОВА поблагодарила ветеранов за постоянное внимание к детям приюта, пожелала им здоровья и предложила совместно встретить 60-летие Великой Победы.

Дети приюта пригласили гостей в столовую, где угостили их вкусным обедом и дали большой концерт.

На снимке: П.К.ПОЛОВИНКИН с воспитанниками приюта.

ПРИГЛАШАЕМ НА ПРОВОДЫ ЗИМЫ

12 марта на Михайловских прудах (около корп. 1565) с 14.00 до 16.00 управа района Крюково проводит праздничные мероприятия, посвященные проводам русской зимы - Масленице.

Приходите, будет весело!

ВАШЕ МНЕНИЕ



ВЕСЕННИЙ ПРАЗДНИК

8 Марта - Международный женский день. Любопытно было бы узнать, что значит этот праздник для милых дам и какой самый неожиданный подарок они получали в этот день.

Татьяна, 24 года:

- 8 Марта - это, в первую очередь, наступление долгожданной весны и дополнительный выходной. А еще это лишний повод для мужчин подарить своим любимым женщинам цветы и подарки.

Когда я училась в университете, мальчики из нашей группы подарили нам орхидеи. Было очень трогательно и красиво!

Марина, 18 лет:

- Международный женский день - это повышенное внимание молодых людей к девушкам, море цветов, подарков, неожиданностей. Но самое главное - в этот день мой папа готовит, варит кофе, моет посуду - в общем, ухаживает за женской частью нашей семьи.

Узнав о моем увлечении футболом, друг подарил мне билет на матч сборной России. Игра была запоминающейся и интересной. А главное - подарок был очень неожиданным!

Полина Павловна, 75 лет:

- Самый настоящий женский, весенний праздник! Каждый стремится поздравить тебя, чувствуешь себя заметно помолодевшей и самой красивой!

В прошлом году мой внучок Алеша нарисовал для меня прекрасную картинку, она хранится у меня до сих пор. Это самый лучший подарок, ведь он сделан своими руками!

Светлана, 33 года:

- Это красивый праздник, связанный непосредственно с весной. После 23 февраля мужчины просто обязаны подумать о своих женщинах и побаловать их.

Однажды мой молодой человек (теперь уже муж) заказал через интернет и прислал мне на работу огромную корзину цветов и фруктов. Коллеги мне очень завидовали!

Можно заметить, что 8 Марта для большинства женщин ассоциируется с приходом весны. Однако внимание и галантность мужчин тоже очень важны, потому что каждой женщине хочется почувствовать себя королевой, пусть хотя бы на один день.

Марина АБРАМОВА.

ПРОФЕССИЯ

Женщина в форме всегда выделяется, ее трудно не заметить. Очень многим интересно, почему же эти хрупкие и нежные создания встают на защиту нашей Родины, ведут борьбу с преступностью. В преддверии 8 Марта - Международного женского дня - мы решили познакомить наших читателей с красивой двадцатилетней девушкой в милицмейской форме. Итак, знакомьтесь: рядовой патрульно-постовой службы милиции Любовь СОКОЛОВА.



новом, реагируют вполне сдержанно, часто слышу восторг и комплименты в свой адрес, так что это совсем нелюбо.

- В данном Учебном центре молодых людей больше, чем девушек, по вышеописанному мужское внимание не мешает учиться?

- Для начала мне хотелось бы

мужчин, цветы, неожиданные сюрпризы и подарки. В этот день улыбка не должна сходиться с лица женщины, и мужчины должны постараться, чтобы порадовать нас, хотя бы один раз в году!

- Какой самый неожиданный подарок ты получила 8 Марта?

- В моей жизни было много замечательных подарков. Каждый из них был особенным, по-своему дорогим для меня. И, конечно же, каждый оставил память и свой след в моей душе!

- Что бы ты хотела пожелать себе и всем женщинам в этот праздничный весенний день?

- Прежде всего - терпения, потому что это самое главное качество женщины. Конечно же, огромного счастья,

ДЕВУШКА В ФОРМЕ

- Люба, расскажи, пожалуйста, немного о себе.

- Сейчас я учусь на 4-м курсе, пока имею звание рядового патрульно-постовой службы милиции. Мне очень нравится выбранная мной профессия, это действительно мое! Я закончила трехмесячную стажировку, потом меня направили учиться в учебный центр УВД Зеленоградского АО г. Москвы, так что теперь прохожу курс здесь.

- А тебе не тяжело приходится, ведь нагрузки довольно большие, да и люди на улице, наверное, реагируют на девушку в форме по-особенному?

- Многие говорят, что это не женская профессия, и действительно, для девушки довольно тяжело нести службу наравне с мужчинами, но это очень интересно. Ну а люди на улице, в ос-

метить, что сейчас все больше девушек идет служить в милицию, в Вооруженные силы, поступает в военные вузы. Но у нас ребят больше, чем девушек, и я бы сказала, что так учиться гораздо интереснее и веселее. Отношения у нас дружеские, я очень хорошо ко всем отношусь, ну и они ко мне, надеюсь, так же!

- Как родные отнеслись к твоему выбору профессии?

- Сначала - отрицательно, были против буквально все. Ведь я единственная из нашей семьи пошла по такому пути. Сейчас, можно сказать, родные привыкли и смирились. Считают, что самое главное - то, что мне нравится моя будущая работа - охрана общественного порядка.

- Что для тебя праздник 8 Марта?

- Безусловно, забота и внимание

удачи, любви и здоровья! Любить и быть любимыми, а что может быть важнее?

Вот такая она, Любовь СОКОЛОВА - и немного застенчивая. А как ей идет форма! Будем надеяться, что ее предпраздничные надежды оправдаются, и она получит достаточно внимания и подарков, впрочем, как и любая женщина в этот день.

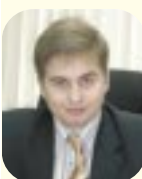
8 Марта - один из первых вестников весны. Природа начинает пробуждаться после долгой зимней спячки, как и мужчины, которые уже спешат в магазин за подарками и цветами, чтобы порадовать нас, любимых! Ну что ж, с праздником, 8 Марта!

Марина АБРАМОВА.

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

МУЖЧИНЫ - О ЖЕНЩИНАХ

Приближается 8 Марта - международный праздник женщин. Корреспонденты "Крюковских ведомостей" попросили мужчин-руководителей важнейших организаций города и района рассказать немного о прекрасной половине их коллективов.



Заместитель префекта Зеленоградского административного округа г. Москвы по вопросам потребительского рынка и услуг Алексей Алексеевич НЕМЕРОВ:

- Коллектив, возглавляемый начальником Управления потребительского рынка и услуг Верой Ивановой ДВОЕГЛАЗОВОЙ, очень ответственный и трудолюбивый и состоит исключительно из женщин. Это прекрасные сотрудницы, все специалисты своего дела, опытные, профессиональные, очень хорошо ориентируются в своем направлении работы. Я очень благодарен им за их отличный труд.

Хочется пожелать милым дамам успехов, большой любви. 8 Марта - женский праздник, а для женщины всегда очень важно быть особенной, любимой, обязательной, чтобы женщины всегда ценили и уважали, чтобы они всегда были в кругу внимания. Счастья вам, здоровья и всего самого наилучшего!

Руководитель муниципалитета Крюково Александр Васильевич ПУТИВЦЕВ:

- Коллектив муниципалитета Крюково состоит, в основном, из женщин. Наши сотрудницы - настоящие профессионалы, которые вкладывают в работу всю свою душу. Коллектив работает вместе продолжительное время - с момента образования муниципалитета - и занимается вопросами, связанными с устройством в жизни детей, оставшихся без родительской опеки, соучаствует в их судьбах. Эти же женщины работают и с трудными подростками, которые, как принято говорить, входят в группу риска. И ко всем этим ребятам наши сотрудницы относятся с теплотой, лаской, проявляют материнскую заботу, чтобы направить их по правильному пути.

А пожелать представительницам прекрасной половины человечества хочется, чтобы они всегда были прекрасны и любимы, чтобы матери проявляли ласку к детям. Чтобы в семьях всегда царила атмосфера благополучия, счастья и любви.



Глава управы района Крюково Дмитрий Анатольевич БОДАДНОВ:

- Несмотря на то, что женский коллектив управы района Крюково самый молодой среди управ Зеленограда, наши сотрудницы достаточно опытные. Женщины, которые занимают руководящие должности в управе, имеют большой стаж работы и опыт. При этом нужно сказать, что они не потеряли кураж и работают с такой энергией, что могут позабавить многие мужчины! Молодые сотрудницы тоже достаточно активны - берут пример со своих руководителей.

В целом, образ нашего женского коллектива - молодой, энергичный, целеустремленный и главное - жизнелюбивый.

Всем женщинам желаю, в первую очередь, любви, чтобы рядом с ними были мужчины, на которых всегда можно опереться.

Директор ГУП ДЕЗ "Крюково" Николай Ильич ЗАИЧЕНКО:

- Женщины-сотрудницы нашей дирекции замечательные во всех отношениях, трудолюбивые, ответственные, терпеливые - это самое главное в работе в сфере жилищно-коммунального хозяйства, работе с людьми.

Желаю всем женщинам всегда оставаться молодыми и красивыми, заботливыми и нежными. Бодрости вам и оптимизма, счастья вашим семьям!



ВНИМАНИЕ

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ РАЙОНА КРЮКОВО!

Продолжается вручение учрежденной Указом Президента Российской Федерации от 28 февраля 2004 года № 277 юбилейной медали "60 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг."

В соответствии с Инструкцией к Указу медали награждаются:

- военнослужащие и лица вольнонаемного состава, служившие в период Великой Отечественной войны в Вооруженных Силах СССР;

- партизаны и члены подпольных организаций;

- бывшие несовершеннолетние узники концлагерей, гетто и других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период Второй мировой войны;

- лица, награжденные медалями и имеющие удостоверение к медали "За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.", "За победу над Японией", имеющие знак "Жителю блокадного Ленинграда";

- труженики тыла и лица, проработавшие в период Великой Отечественной войны не



менее 6 месяцев, награжденные за самоотверженный труд в годы Великой Отечественной войны орденами СССР, медалями "За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.", "За трудовую доблесть", "За трудовое отличие", "За оборону Ленинграда", "За оборону Москвы", "За оборону Одессы", "За оборону Севастополя", "За оборону Сталинграда", "За оборону Киева", "За оборону Кавказа", "За оборону Советского Заполярья";

- граждане иностранных государств, не входящих в Содружество Независимых Государств, сражавшиеся в составе воинских национальных формирований в рядах Вооруженных Сил СССР, в составе партизанских отрядов, подпольных групп, других антифашистских формирований, внесшие значительный вклад в Победу в Великой Отечественной войне и награжденные государственными наградами СССР или Российской Федерации.

По вопросам награждения жителями 14, 15, 16, 18-го микрорайонов, посёлков Малино и Ново-Малино, деревень Рожки и Кутозово, улиц: Советской, 2-й Пятилетки, Пролетарской, 1 Мая, Заводской, Крупской, Овражной, Лес-

ной, Чернышевского, Полевой, Радио, Зелёной, Заречной, Школьной, Радицентр, не прошедшим регистрацию, следует обращаться в управу района Крюково - корп.

1444, каб. 308 (ежедневно с 10.00 до 12.00, с 15.00 до 17.00, кроме субботы, воскресенья); телефон - 538-00-66, 537-44-33.

Для внесения в списки на получение юбилейной медали при себе необходимо иметь: паспорт и документы, подтверждающие принадлежность к вышеуказанным категориям, свидетельство о браке (лицам, изменявшим фамилию).

Кроме того, для решения вопроса о награждении Вы можете обращаться в префектуру Зеленоградского административного округа по адресу: - Центральный проспект, дом 1, телефон 535-43-40.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Знаете ли вы, что различные растения обладают специфическими запахами, каждый из которых имеет свои целебные свойства?

Ароматы многих цветов и растений обладают способностью влиять на настроение, поэтому некоторые из них могут помочь победить стресс, успокоить тревогу, придать сил при утомлении, сконцентрировать внимание.

Научные исследования доказали, что, независимо от наших личных вкусов, существуют ароматические вещества, способные поистине «влиять» в нас хорошее самочувствие.

Объясняется это тем, что запахи стимулируют глубинные участки головного мозга, отвечающие за эмоциональную сферу. Иными словами, каждый запах посылает совершенно четкий сигнал нервной системе, которая отвечает на него импульсом, изменяющим наше настроение. Эти ощущения надолго остаются в «тайниках» мозга, и поэтому достаточно бывает одного лишь запаха, чтобы вспомнить человека, с которым мы были знакомы давным-давно, или вновь пережить забытые уже ситуации.

Чтобы лучше использовать возможности, предоставляемые нам природой, нужно только правильно подбирать эссенции, соответствующие нашему настроению. Следует, однако, помнить, что чистые растительные эссенции могут вызвать раздражение кожи, поэтому лучше

разводить их водой, а открытый сосуд с ароматизированной водой будет распространять благотворный запах по всей комнате.

Для каждой проблемы - свой аромат

Апельсин поможет при тревожном состоянии, депрессии, стрессе, переутомлении;

Бергамот - тревожном состоянии, депрессии, стрессе;

Ромашка - тревожном состоянии, бессоннице, стрессе;

Цитрон - тревожном состоянии, повышенной нагрузке;

Корица - депрессии;

Жасмин - тревожном состоянии, депрессии, стрессе;

Лаванда - тревожном состоянии, депрессии, бессоннице, стрессе;

Эвкалипт - депрессии, переутомлении;

Сандал - тревожном состоянии, депрессии, стрессе;

Мята - повышенной нагрузке, переутомлении;

Ландыш - повышенной нагрузке.

Розмарин - источник энергии

По утрам, когда жизненные силы, кажется, никак не вернутся к нам, идеальным является аромат розмарина. Это растение обладает тонизирующими и восстанавливающими

АРОМАТЫ СЧАСТЬЯ



свойствами. А вот вечером, наоборот, рекомендуется лаванда, которая снимает напряжение и располагает к спокойствию. Недаром наши бабушки использовали этот натуральный транквилизатор для ароматизации постельного белья.

Рассеянность? Поможет мята!

Если вам трудно сосредоточиться на работе или учебе, попробуйте поместить в вашей комнате или в офисе эссенцию мяты или ландыша.



Если же вам мешают натянутые отношения с окружающими, то аромат апельсина, наполняющий помещение, поможет снизить напряженность. Апельсиновая эссенция создает ощущение покоя, так как стимулирует выделение эндорфинов (веществ, смягчающих боль).

Цветы для улучшения памяти

Даже при нестойкой памяти и связанных с ней проблемах в учебе могут пригодиться ароматические эссенции. Например, хорошо помогает роза, особенно «созвучная» женскому организму, жасмин и запах свежескошенной зеленой травы.

Лимон и ваниль противостоят депрессии



Борьба с усталостью, подавленным настроением, депрессией можно при помощи бергамота, цитрусовых,

особенно лимона, обладающих сильным стимулирующим эффектом. А ваниль, так любимая детьми за сладкий вкус, своим всеяющим уверенностью запахом помогает избавиться от грусти и чувства одиночества.

Жасмин - помощник в любви



Нежный, но интенсивный аромат жасмина обладает свойством возбуждать половые чувства, так же, как мускус и сандал, часто используемые в мужской парфюмерии.

Но и другие растения способны влиять на гормональную сферу. Например, женщинам в период климакса рекомендуется эссенция шалфея, богатого веществами, помогающими возместить недостаток эстрогенов.

Одним словом, каждому из нас определенные ароматы дарят хорошее самочувствие. Так почему же не попробовать эти натуральные лекарства, не имеющие никаких противопоказаний, чтобы определить те, которые лучше подходят именно вам?

Подготовлено по материалам журнала «Здоровый город».

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ?

Наверняка с каждым такое случалось: вы вроде бы ничего не делали, а чувствуете жуткую усталость. Не хочется ни двигаться, ни говорить, даже смотреть телевизор - и то сложно. Впечатление такое, что вся энергия разом куда-то делась. Предлагаем вам простой путь поднять свой энергетический уровень без применения таблеток.

5 условий жизни без усталости

1. Не забудьте про завтрак. Если с утра не восполнить силы с помощью йогурта, сыра, зернового хлеба, уже к полудню замедляется метаболизм и наваливается усталость. Если на завтрак совсем не остается времени - возьмите с собой на работу фрукты.

Рецепт: овсяная каша с добавлением ягод, яблок, орехов. Пейте чаще и больше.

2. Вялость и усталость могут быть вызваны и обезвоживанием организма. Поэтому надо обязательно пить достаточно жидкости. Это может быть простая или минеральная вода, соки или зеленый чай. Традиционным энергетическим напитком остается кофе.

Рецепт: банановый коктейль - половину банана растереть в пюре, добавить 150 мл апельсинового сока, 2 столовые ложки лимонного сока и ложку сиропа. Хотите спать - ложитесь.

3. Все знают, что лучший способ отдохнуть - хорошенько выспаться. От сна зависит наше настроение, память и даже регенерация клеток. Сегодня добрая половина человечества серьезно страдает расстройством сна, что, конечно же, сказывается на работоспособности. В идеале человеку надо спать 8 часов в сутки, иначе организм начинает давать сбой. Часто бывает ситуация: вы устали, а заснуть не можете. В таких случаях помогут успокаивающие средства.

Рецепт: теплая ванна с ароматическим маслом лаванды способствует оттоку крови от головного мозга и заменяет снотворное. Нет сил - попрыгайте.



активно двигаться. Более того, после тренировок вы будете спать лучше и крепче, что тоже спасает от усталости.

Рецепт: ежедневно ходите пешком в течение получаса. Кроме того, старайтесь не пользоваться лифтом.

5. Пусть радость войдет в вашу жизнь. Стрессы и разочарования разрушительно действуют на ваш энергетический потенциал. Избегать стрессов невозможно, но в ваших силах отключиться от ситуаций, которые мы не в силах изменить. Старайтесь проводить время с приятными людьми, чаще бывайте на природе. Постарайтесь исключить из жизни тягостное общение, бессмысленную работу и капризы людей. Скажите «нет» всему, что вас огорчает, и впустите, наконец, в вашу жизнь радость.

Рецепт: глубокое дыхание - мысленно считая до 5, медленно и глубоко вдохните через нос, затем так же медленно выдохните через рот. Повторяйте в течение 2 минут. Такое глубокое, ритмичное дыхание помогает расслабиться и насытить организм кислородом.

Подготовлено по материалам сайта www.kosmetichka.ru.

МАСКИ

Каждая женщина мечтает быть красивой, притягивать к себе взоры. Тем более хочется эффективно выглядеть в праздничные дни, особенно на 8 Марта. Предлагаем нашим милым читательницам несколько народных рецептов красоты и молодости.

Отвар из меда и липового цвета. Взять полстакана кипятка и положить туда 1 ст. ложку липового цвета. Накрывать блюдцем и подождать 15 минут, затем добавить на конце чайной ложки меда - и состав готов. Такой отвар очищает кожу, делает ее более упругой и нежной, предотвращает шелушение.

Клубничная маска. Маска делается рано утром, когда вы только встаете с постели. Разрезать одну или две ягоды клубники пополам и натереть соком лицо и шею, слегка увлажняя веки. 15-20 минут занимаетесь своими делами, затем смываете маску прохладной водой. Маска прекрасно действует на кожу, смягчая ее, осветляет веснушки.

Желтково-медовая маска. Положить в чашку 1 желток, несколько капель масла (лучше оливкового) и смешать. Когда смесь загустеет, добавить пол-ложечки меда и как следует перемешать. Если смесь недостаточно загустела, можно добавить немного картофельной муки. Маску держат на лице 20 минут. Затем смывают прохладной, родниковой водой.

Настойка из розмарина. Ложку розмарина залить стаканом сухого красного вина (для сухой и нормальной кожи) или водки (для жирной кожи). Бутылку с настоем каждые 2 дня хорошенько встряхивают. Через 6 недель настойка готова. Хранить ее нужно в сухом прохладном месте. Протирают кожу 2 раза в день.

Настойка из розмарина делает кожу упругой, разглаживает морщины, кожа становится менее вялой.

Маска из виноградного сока. Прекрасно действует на кожу, смягчая ее, осветляет веснушки. Делается так же как маска из клубники. Маска наносится рано утром, после пробуждения.

Разрезать одну или две ягоды пополам и натереть соком лицо и шею, слегка увлажняя веки. 15-20 минут занимаетесь своими делами, затем смываете маску прохладной водой.

Маска лекарственных трав. 2 ложки сушеной ромашки, 2 ложки липового цвета, 2 ложки лаванды 1 ложка шалфея. Все это растереть в фарфоровой ступе и мелко растолочь. Залить кипятком, чтобы получилась довольно густая кашка. Закрывать крышкой, чтобы травы распарились, и теплую маску накладывать на лицо и шею, стараясь не попадать на веки. Накрывать маску листками лигнина и полежать 20 минут. На глаза положить ватку, смоченную в отваре шалфея, арники или обыкновенного чая.

Для сухой кожи прекрасно подойдет питательная маска с зеленым чаем. Сначала его надо растолочь в ступке или размолоть в мельнице. Затем перемешать порошок с тремя столовыми ложками йогурта. Маску нанести на чистую кожу лица и оставить ее на 15 минут. После этого сполосните лицо теплой водой.

Если у вас лицо с грубыми порами, то после каждого очищения смачивайте лицо черным чаем - вместо туалетной воды. Черный чай вследствие высокого содержания в нем танина и хлорофилла немного сужает и дезинфицирует поры.

Снять покраснение уставших глаз вам помогут компрессы с лавандой или очанкой. Заварите горсть травы кипятком, остудите, пропитайте в заварке два лоскутка хлопчатобумажной ткани и на 5 минут положите на закрытые глаза.

Если у вас опухают веки, возьмите два пакетика с черным чаем, залейте их кипятком, дайте пропитаться в течение 6 минут, затем остудите в холодильнике. Охлажденные пакетики с чаем положите на веки и расслабьтесь на 10 минут.

Раздраженную кожу успокоите, если вы раз в неделю будете делать маску из одуванчиков. Горсть одуванчиков залейте теплой минеральной или кипяченой водой и размочите в ней цветы. Затем кашку нанесите на чистое, сухое лицо и оставьте на 10 минут. После этого хорошо смойте маску. Дубильные и горькие вещества, а также эфирные масла, содержащиеся в одуванчиках, действуют на кожу успокаивающе и целительно.

Против перхоти поможет отвар из 20 г пажитника и 30 г корня лопуха. Этим отваром нужно мыть голову раз в неделю, чередуя с шампунями от перхоти.

Воспаленную кожу попробуйте лечить теплыми компрессами из аптечной ромашки. Приготовьте заварку из 5 столовых ложек цветков ромашки и 1 литра воды, пропитайте им хлопчатобумажное полотенце и теплее полотенце на 5 минут положите на лицо. В аптечной ромашке содержится хамазулен - активное вещество, замедляющее воспалительные процессы.

Против сухости кожи помогают паровые ванночки с отваром из корней фенхеля. Три столовые ложки корней фенхеля нужно залить кипятком и в течение 3 минут держать лицо над паром. Это разгладит и успокоит кожу и одновременно очистит дыхательные пути.

Подготовлено по материалам сайта www.kosmetichka.ru.

Л Ы Ж Н Я З О В Е Т !

26 февраля в морозный зимний день у деревни Каменка (напротив магазина "Москвлеб", 16-й микрорайон) состоялся V традиционный открытый праздник - День лыжного спорта района Крюково, который проводился управой района при активном содействии Зеленоградского отделения МРО ВДО "Спортивная Россия", магазина "БеломирСпорт", ГУ "Фаворит", Управления физической культуры и спорта Зеленограда и, конечно же, спортивного актива района. На празднике присутствовали специалисты отдела и первый заместитель главы управы Крюково Людмила Васильевна САФОНОВА.



Обширная программа праздника предполагала не только массовые старты на дистанции 500 метров для детей и 2000 метров для взрослых, но и ряд номинаций праздника, таких как "Пройду больше всех километров трассы", "Семейные совместные километры трассы". Музыкальное сопровождение вносило радостное оживление. А отдыхающим участникам был предложен горячий чай с печеньем.

Для тех, кто ограничился обязательными праздничными километрами трассы, были предложены спортивно-развлекательные курсы по пейнтболу "Участник - спортсмен - чемпион". А для самых мастеровитых аплодом праздничка стала комбинированная смешанная лыжная эстафета (2 женщины по 1500 м + 2 мужчины по 3600 м). Здесь соревновались лучшие из лучших спортсменов из школ района, сборных команд клубов, районов города и, конечно, наши неуважающие ветераны лыжного спорта.

В празднике участвовали более 700 человек от мала до велика - от трехлетнего малыша до 77-летнего ветерана, а также 25 спортивных семей, учащиеся десяти общеобразовательных школ и гости праздника из Москвы и Московской области.

Все соревнования проходили в упорной борьбе.

ПОБЕДИТЕЛИ В НОМИНАЦИЯХ:

"Самые юные участники":

Дмитрий КОЛЕСНИК (2002 г.р.), Илья ТЕСЛЮК (2002 г.р.), Елена СОЧКОВА (2000 г.р.), Павел САТТАРОВ (2000 г.р.).

"Спортивные долголетцы" (ветераны лыжного спорта):

Е.Г. ИВАНОВ (1928 г.р.), Л.Н. МИРОНОВА (1929 г.р.), Н.С. КЛОПОВ (1933 г.р.), Ю.С. ЗАХАРОВ (1936 г.р.), Т.А. ЗАХАРОВА (1936 г.р.), Л.М. ГОРДЕЕВА (1938 г.р.).

"Дальний гость":

Н.С. КЛОПОВ, Т.Р. КУБАНОВ, М.С. ТЕСЛЮК - все из Москвы.

место - школа №1913, 3-е место - школа №1740.
ПОБЕДИТЕЛИ В КОМАНДНОЙ СМЕШАННОЙ ЛЫЖНОЙ ЭСТАФЕТЕ (2 ЖЕНЩИНЫ + 2 МУЖЧИНЫ)

Среди школ - школа №1151 (Татьяна

ТКАЧЕВА, Максим ПИМЕНОВ, Евгения КАЗИНСКАЯ, Дмитрий ШАЛИМОВ).

Среди сборных команд клубов, районов

г. Зеленограда 1-е место заняла ГУ "Фаворит" (Наталья МИЛОВАНОВА, Сергей СКИТЯЕВ, Марина ГЗИРИШВИЛИ, Дмитрий ПУНКИН), 2-е место - "Салют" (Алесь АБРОСИМОВА, Павел ГОЛОВАНОВ, Екатерина БЕДРИЦКАЯ, Александр ТИХОМИРОВ), 3-е место - "Экстрим" (Елена ДАНИЛОВА, Сергей ШАРОВ, Людмила СОРОКИНА, Сергей СОРОКИН).

Среди команд ветеранов победили ветераны спорта 15-го микрорайона (Елена КОЛОБАНОВА, Юрий КАТУРИКИН, Светлана МЫСИНА, Анатолий НОВОЖИЛОВ), 2-е место досталось "Вымпелу" (Лариса ТРУНОВА, Валентин ВОРОБЬЕВ, Зоя ТРАВНИКОВА, Игорь ТРАВНИКОВ), 3-е место - Матускино (Надежда ПРУДНИКОВА, Василий ВАСИЛЬКОВ, Светлана ГРОМОВА, Валерий СОКЛОВ).

В номинациях по стрельбе (пейнтбол) лучшими среди новичков праздника стали: Екатерина БЕДРИЦКАЯ, Николай ЯХРИКОВ, Федор ПОЛИТЫКИН.

"Гость-знаменитость":

А.Ф. НОВОЖИЛОВ - чемпион г. Москвы.

"Самая спортивная семья":

СОЧКОВЫ (5 участников), БЕДРИЦКИЕ (4 участника).

Самой спортивной семьей по общему количеству пройденных километров трассы стала семья ПРУДНИКОВЫХ (18 км).

Больше всех километров преодолели:

Дмитрий АНДРЕЕВ (30 км), Дмитрий ГУРЕЕВ (30 км), Геннадий КОНОВАНОВ (18 км), Антон ЛОСЕВ (14 км), Дарья КОРЕНЯК (14 км).

Первое место по массовости участия заняла школа №1151, 2-е

Лучшими среди спортсменов стали: Дмитрий МЫКИТЮК, Евгений ФИЛИНЫХ, Глеб СЕМЕНОВ.

На торжественном закрытии праздника победителей награждал заведующий управы района Крюково Юрий Иванович ВОСЬМЕРИК. Было сказано много добрых, теплых слов как участникам праздника, так и его организаторам. Всем жителям, пришедшим на праздник, было предложено принять активное участие и в других мероприятиях, проводимых управой района как зимой, так и летом.

Я попросила нескольких участников соревнований поделиться впечатлениями о празднике, а также поинтересовалась, откуда им стало известно о проводимом мероприятии.

Василий, 22 года:

Впечатления просто потрясающие. Я вообще очень люблю заниматься спортом, а праздник получился отличным. Пообщались с друзьями, покатались на лыжах - просто замечательные выходные. О мероприятии узнал от своей подружки.

Алеша, 10 лет:

Я здесь вместе с дедушкой. Только что пил чай с печеньем. Большое спасибо за угощение. Собираюсь и в дальнейшем участвовать в подобных мероприятиях. О празднике мы узнали из газеты "Крюковские ведомости".

Наталья Ивановна, 57 лет:

Я здесь вместе с подругами. Сначала не хотели участвовать, думали побыть просто зрителями, но потом не смогли удержаться. Все очень понравилось. Хотелось сказать огромное спасибо управе за такой подарок. Прочитала о празднике в газете "Крюковские ведомости" и обзавилась всех своих подружек. Ни секунды не пожалели, что пришли.

Да, праздник удался. Хорошая погода, твердая, накатанная лыжня, горячий чай с печеньем на финише, памятный значок с символикой соревнований - все способствовало хорошему настроению и располагало к приятному общению друзей, товарищей по лыжному спорту, острому бескомпромиссному соперничеству на дистанции.

Марина АБРАМОВА.

23 февраля в спортзале ГУ "Фаворит" состоялся II турнир по мини-футболу района Крюково среди сборных команд органов исполнительной и представительной власти, посвященный 60-летию защитника Отечества и 60-летию Победы в Великой Отечественной войне, на призы главы управы района.

МИНИ-ФУТБОЛ

В турнире приняли участие команды ОГПС МЧС пожарной части №70, управы района Крюково, муниципального образования Крюково и команда ветеранов, представляющих партию "Единая Россия".

Турнирная таблица соревнований выглядит следующим образом:

муниципальное образование - ветераны - 0 : 7;

управа - МЧС - 1 : 7;

МЧС - муниципальное образование - 5 : 5;

ветераны - управа - 5 : 2;

муниципальное образование - управа - 3 : 5;

МЧС - ветераны - 4 : 6.

СПАСИБО

● Благодарим за доброту и внимание и поздравляем с Международным женским днем врача-терапевта поликлиники №230 Надежду Николаевну СОКОЛОВУ и медсестру Наталью Николаевну ЦЫБУЛИНУ.

М.П.СМИРНОВА, М.П.АНДРИАНОВА.

● Благодарим за чуткое и доброе отношение к детям, педагогический талант Галину Борисовну СМЕЛЯНСКУЮ и поздравляем ее с Международным женским днем. Желаем здоровья и успехов в нелегком и благородном труде.

Ученики 4"А" класса школы №229 и их родители.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

● Директора КЦСО Крюково" К.Г.КАРАСЕВУ, заведующую отделением В.В.СИЛУЯНОВУ, соработников ОСМО и всех работниц КЦСО с праздником 8 Марта. Желаю успехов, удачи, здоровья и счастья.

Т.В.ЗАХАРОВА.

● Старшая по подъезду №2 корп.1505 Е.В.РАДЕВИЧ поздравляет с женским днем 8 Марта всех дам, работающих в РЭУ-12, ДЕЗ "Крюково", управе Крюково. Желаю вам крепкого здоровья, красивой и взаимной любви, успехов во всем, исполнения всех ваших желаний.

● Дорогие, любимые женщины! Поздравляем вас с праздником 8 Марта!

Приходит весна и приносит удачу!

Жизнь станет прекрасной -

А как же иначе?!

Пусть сбудутся светлые грезы скорее,

Улыбки веселые сердца согреют!

Политсовет и исполком местного отделения партии

"Единая Россия" района Крюково.

● Поздравляем с праздником 8 Марта старших по домам и подъездам, незаменимых наших помощниц. Желаем всем вам улыбок, цветов, взаимопонимания с жителями.

Управа района, ДЕЗ "Крюково", муниципальное образование Крюково.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Требуются Дворники и РКУ в ГУП РЭУ-12 (корп. 1543). 537-43-11, 537-53-44. Вахтер-женщина в корп. 1449 (п. 2). 537-21-86.

Животные Пушистые, очаровательные котят (1,5 мес.) ищут добрых хозяев. 8-903-245-31-70.

НАРОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ

7 марта начинается Масленица - сырная неделя, которая справляется за семь дней до Пасхи. Обычно она приходится на период с конца февраля до начала марта. Сырная неделя - зимний народный праздник, предшествующий Великому посту. Название "Масленица" возникло потому, что на этой неделе, по православному обычаю, мясо уже исключалось из пищи, а молочные продукты еще можно было употреблять. Погулять вволюшку перед семью строгими неделями поста - таков был дух этого праздника. Но он впитал и очень древние традиции праздника, отмечавшихся некогда на грани зимы и весны.

Повсюду ждут Масленицу с нетерпением, ведь, по поверью, Масленица знаменует прощание с зимой. Это когда-то был самый веселый, самый разгульный всеобщий праздник, когда "и стар и млад блину радуется". В каждой российской области были свои обряды и традиции, посвященные этому празднику.

Масленичная неделя была переполнена праздничными делами. Традиционные действия и затеи, обязанности и игры - все это постепенно отложилось в традицию непринужденной, раскрепощенной радости и веселья. Повсеместно в селениях строили к Масленице большие искусственные горки.

Среди сельской молодежи были популярны прыжки через костер во время сжигания чучела Масленицы и взятие

МАСЛЕНИЦА



снежного городка.

Все дни масленичной недели имеют свои названия: понедельник - "встреча", вторник - "заигрыш", среда - "лакомка", четверг - "широкий", пятница - "тещины вечеринки", суббота - "золовкины посиделки", воскресенье - "прощенный день".

По установленному обычаю встречали Масленицу в кругу родных. И, конечно же, с понедельника начинали печь блины. В старину первый блин подавался нищим на помин усопших, а в селах его клали на слуховое окно для душ родителей. Во вторник приглашали дочек и сыновей, гостей встречали у ворот. Это был и своеобразный обычай высматривать невест, суженых. В среду тещи приглашали зятя на блины.

В широкий четверг начинался маслен-

ный разгул: катание на санях, кулачные бои. На "тещинских вечеринках", в пятницу, зятя угощали тещ блинами, а в субботу молодая невестка приглашала родных к себе.

В воскресенье с утра народ шел на кладбище просить прощенья у усопших - после бурного веселья последней перед Великим постом недели обычный просить прощенья помогал осудить переход к серьезным духовным задачам, к строгому семи неделям, продолжавшимся до Пасхи, к повышению нравственных требований к самому себе. Затем ездили по родным одаривать подарками, пряниками. Вечером Прощеного воскресенье при пении песен сжигали соломенную Масленицу.

Вот таким веселым праздником наши предки прощались с долгой холодной зимой, встречали весеннее солнышко.

АФИША

Салоны управы Крюково в марте

8 Т.О. "Свеча и грозы" Концертный зал в корп. 1821 Литературно-музыкальные встречи Начало в 17 часов. Вход свободный. Тел. 537-88-75.

8

Главный редактор Екатерина Куликова
Ответственный секретарь Александр Ковешников

Компьютерная верстка Александр Ковешников
Компьютерный набор Лидия Калмыкова

Корректор Людмила Королёва
Фото Ольга Рассказова

Редакционная коллегия: Дмитрий Бодаданов
Валерия Абдрашитова

Анатолий Кузнецов
Елена Катериновичина
Борис Емельянов

Вера Малинина
Наталья Дубинина
Татьяна Сурикова

Ирина Жукова
Владимир Шипицкий
Надежда Попелькина

КРЮКОВСКИЕ ВЕДОМОСТИ

Учредитель: ООО "Газета "Зеленоград сегодня".
Государственное учреждение Управы р-на Крюково,
Муниципальное учреждение "Муниципалитет" Крюково".
При перепечатке ссылка на "Крюковские ведомости" обязательна.

Газета зарегистрирована в Московском территориальном управлении Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Вып. №184 от 30 мая 2003 г.
Адрес редакции: 124482, г. Москва, Зеленоград, корп. 123.
Для справок и рекламы: 535-16-71, Факс: 535-74-81.
С 9.00 до 17.30. E-Mail: smkrukovo@mail.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
За содержание рекламных объявлений и статей ответственность несут рекламодатели.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов любых статей.

Номер подписан 3.03.2005.
Отпечатано в ООО "Красногорская типография".
Тираж 29 000 экземпляров.
ЗАКАЗ №585