



МОЛОДЁЖНАЯ ГАЗЕТА

Трудовые будни

Информационная газета городского поселения Некрасовский
Дмитровского муниципального района Московской области

Выпуск №26

Официальный сайт: dkstroitel.com

Апрель 2019

Мы никогда не скучаем!

Здравствуй, наш дорогой читатель! Спешим сообщить вам, где в этом месяце побывал молодежный сектор «Б.Э.М.С.» при МБУ ДК «Строитель». Март, как и другие месяцы, не стал исключением и был наполнен выездами и выступлениями. Например, 6 марта молодежный сектор был приглашен с фаер-шоу в филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Московской области университет «Дубна». На большой перемене для студентов была организована Масленица на площади института. Самые активные студенты под руководством преподавателей заранее подготовили праздничную программу, чтобы все могли почувствовать приближение весны и традиционно проводить зиму. На празднике звучала веселая народная музыка, студенты участвовали в конкурсах и эстафетах, и ели блины. Ну а завершением гулянья стало выступ-

ление школы поинга «Спаркс», которые подожгли Масленицу и весело проводили зиму! Воспитанники молодежного сектора были награждены благодарственным письмом и договорились о дальнейшем сотрудничестве с Институтом



непрерывного образования. 15 марта молодежный сектор провел развлекательную программу в ДК «Каменка». Начали ребята с традиционной зарядки, чтобы разогреть мышцы перед активными играми. Далее, воспитанница школы поинга «Спаркс» Екатерина Стрельцова провела мастер-класс по поингу. Свое знакомство с таким ин-

тересным видом искусства ребята начали с базовых элементов: «бабочка»; «восьмерка»; «ангел» на тренировочных поях. После мастер-класса ребята ждали не менее интересные эстафеты: «Успей за мячом»; «Мостик»; «Все в обруч» и

т.д. Команды состязались честно, не уступая друг другу в быстроте, сплоченности и ловкости. Ну а старшие ребята выступали в роли судей. Было очень приятно видеть воодушевленные лица детей Дома культуры «Каменка», которые были очень рады нашим ребятам! Так что у нас нет времени скучать, и Вам не советуем!

Евсеева В.

Весна она такая

Добрый день, дорогой читатель! У некоторых людей в это время года развивается весенняя апатия или же по-простому - депрессия. В этой статье я хочу поделиться советами по поводу ее преодоления. Для начала следует не отгораживаться от общества и стараться заряжать себя только позитивной энергией. В этом может помочь зарядка. Как известно люди, делающие зарядку каждое утро, остаток дня бодр и весел. После такого начала дня особенно хорош контрастный душ. Для начала хватит одной смены температур, увеличивайте количество водных переходов постепенно в течение месяца. Такая процедура ускорит обменные процессы, кровь начнет циркулировать быстрее - вы скоро заметите, как прибавляется бодрость. Также могу посоветовать следующее - не стоит заниматься делами, которые потребуют большой эмоциональной нагрузки. Например, начинать в доме ремонт

или заниматься продажей и покупкой квартиры и т.д. А вот заняться спортом можно и даже нужно, ведь мышечная нагрузка будет благоприятно влиять на ваше настроение. Разогнать тоску поможет шопинг, поход в гости или же простая прогулка с друзьями. Самое главное – это не



поддаваться тоскливому настроению, ведь так вы только и будете «загонять себя в могилу». Гормоны – это вам не шутки. Кстати, для поднятия настроения следует повысить температуру пищи. Горячие супы, свежесваренный зеленый чай или же парочка кружек кофе в день – сделают ваш день ярче. Для большего эффекта следует включить в рацион рыбу и мясо. Но не пере едайте! Хотя, это не относится к витаминам. Нехватка солнца, перепады температур и давления вызывают авитаминоз, поэтому «больным» следует есть продукты с высоким содержанием витаминов. И, повторюсь, вам следует заряжать себя лишь позитивной энергией. Не поддавайтесь плохому настроению!

Стрельцова Е.

Приходим в форму! Скоро лето!

Скоро лето и многие люди весной задумываются о том, какую летнюю одежду в ближайшее время предстоит одеть. И конечно же, чтобы носить более открытую одежду, необходимо и выглядеть подобающим образом. А также многие мужчины и женщины стараются по весне подготовить своё тело к лету и убрать лишний вес. Как раз об этом и пойдёт речь в данной статье. Избегайте стресса. В стрессовых ситуациях в организме повышается уровень кортизола – гормона, который при длительных высоких показателях способствует накоплению жира на животе. Исключите из рациона калорийные продукты. Увы, иначе от лишнего балласта не избавиться. Если вы хотите убрать лишний жир с боков и живота, стоит посидеть на диете пару недель. Лучше всего свой рацион наполнить продуктами с низким гликемическим индексом (например – арахис, абрикос, баклажан, перец, капуста, грецкие орехи). Данную информацию более подробно вы можете изучить в интернете. Не все фрукты одинаково полезны. Избегайте фруктов с высоким содержанием фруктозы, которая быстро «насыщает»

печень гликогеном и лишь сильнее разжигает аппетит: гранат, черешня, виноград (без косточек), банан, арбуз, груша, сухофрукты: изюм, курага, инжир, манго. Упражнения на пресс. Важно! Если вы будете качать пресс без соблюдения строгой диеты, то добьетесь противоположного эффекта: мышцы пресса увеличатся и визуально лишь увеличат живот. Упражнения на пресс сами по себе не являются жиросжигающими. При скручиваниях не стоит слишком высоко поднимать корпус, достаточно подниматься на 45 градусов от пола. Прижимать подбородок к шее не стоит, как и напрягать шею: подъем должен осуществляться за счет мышц пресса.



Многие профессиональные фитнес-тренеры считают, что самым эффективным методом борьбы с лишним весом являются кардионагрузки. И рекомендуют практиковать

тренировки, соблюдая формулу Карвонена. Метод Карвонена – метод определения границ частоты сердцебиений, разработанный финским физиологом. Используется для определения оптимального диапазона (целевой зоны) частоты пульса во время занятий спортом, границы которого находятся приблизительно между значением пульса в спокойном состоянии и в состоянии МЧСС (максимальной частоты сердечных сокращений). Целевая зона сердцебиений находится в пределах от 50 % до 80 % МЧСС и выбирается в зависимости от индивидуальных различий в физическом состоянии человека. В заключении хочу добавить два, пожалуй, главных момента. Перед началом любых тренировок стоит здраво расценивать свои возможности и, в первую очередь, проконсультироваться с врачом. В случае, если ваши физические кондиции всё же позволяют Вам заниматься спортом, то помните – эффект от тренировок будет только в случае комплексного соблюдения всех пунктов. Так что, друзья, занимайтесь собой! Не зря говорят: «В здоровом теле здоровый дух! Берегите себя!»

Громик Д.

Первые минуты

Итак, ты открываешь дверь и видишь десяток-другой внимательных глаз, которые рассматривают тебя самым недружелюбным образом. Разумеется, ты бы предпочла, чтобы тебя встретили оркестром или хотя бы улыбками, но никто почему-то не торопится. Не огорчайся, это

с ним в мячик, тоже не стоит. Лезть на табурет и оглашать окрестности информацией, что ты – внучка Супер-мэна и заслуженный пиарщик правой ноги Ким Кардашьян, так что с этого момента все могут начинать тебя любить и почитать. Самостоятельно рекламировать собственную

дьяным молчанием или нервными смешками, не волнуйся. Это так же нормально, как то, что у тебя сейчас влажные ладони и сердце колотится как бешеное. Через несколько минут все успокоится и ты перейдешь на следующий уровень, не истратив ни одной запасной жизни. Во-первых, не надо сразу паниковать. Быть новеньким не нравится никому, и тем не менее это привычное для каждого человека состояние. Когда ты родилась на свет, ты тоже была новенькая, но ничего – как-то сумела освоиться. Во-вторых, искусство вхождения в новый коллектив потому и называется искусством, что его можно освоить. Несколько простых правил помогут тебе стать своей хоть в аквариуме с пираньями. Имей в виду – самым первым подлетит самый отчаянный сплетник, поэтому будь особенно сдержанна и аккуратна в высказываниях. Да и вообще все время думай, что ты говоришь, раз уж пока не можешь знать, с кем тебе стоит быть откровенной, а с кем – нет. Помни! Чем агрессивнее с новеньким лидер, тем сильнее он сомневается в собственных силах. Удачи на новом месте!

Громик Е.

А стоит ли оно того?

Здравствуйте, дорогой читатель! Сегодня хочу поделиться с вами своими мыслями на тему вегетарианства. Отмечу, что это лишь мое мнение, основанное на личном опыте и прочтении научной литературы. Начнем с того, что вегетарианство – это один из первых этапов на пути саморазвития человека, это толчок в развитии лучших качеств человека, таких как милосердие или сострадание. Отказываясь от мяса, человек начинает смотреть на мир более тонко и начинает осознавать свою глубинную природу, понимать себя и свое предназначение в мире. Любое несбалансированное питание может привести к сбою в работе внутренних органов. Поэтому к вегетарианству нужно постепенно подготавливать свой организм. Некоторое время отказ от мяса будет положительным – вы почувствуете легкость, прилив энергии и сил. Но, к сожалению, это всего лишь временный эффект. Микроэлементы, которые поступали с мясом ранее, когда-то закончатся и организм начнет их «вытягивать» из себя, что грозит полным истощением. Так же организм потеряет белки, кото-



нормальная реакция группы, класса на нового члена коллектива. Ты, разумеется, отличный товарищ и душа компании, но пока об этом никто не знает. Поэтому очень важно создать о себе хорошее впечатление с первой минуты, ведь потом его очень сложно изменить. Давайте сначала разберёмся, что ни в коем случае делать нельзя. Не изображай принцессу, которая случайно забрела на скотный двор. Заглядывать всем в глаза, стучать хвостом по паркету и припадать на передние лапы, будто ты щенок, который упрашивает поиграть

персону очень опрометчиво, легко сойти за выскочку – именно поэтому любого новенького обычно представляет кто-то из старожилов. Теперь, когда мы знаем, чего делать не стоит, давайте разберёмся с обратным. Из всех сил изображайте спокойствие и дружелюбие. Громко поздороваться со всеми. Непременнo нужно всем приветливо улыбнуться и идти к свободному месту. Если такового не имеется – спроси, где ты можешь расположиться. И начинай присматриваться к своим новым товарищам. Держи себя в руках. Если тебя встретят ле-

рые являются строительным материалом для клеток, что особенно важно для детского организма. Нехватка витамина В12 грозит развитием анемии, что отразится не только на внешнем виде человека, но и на его самочувствии, а большое снижение показателей гемоглобина может привести к смерти. Недостаток витамина D приведет к истощению костной ткани, что чревато частым переломам. Для развития и формирования скелета нужна жирная кислота омега-3. Ее недостаток выражается рассеянностью, гипертонией или болью в суставах. Помимо этого из-за вегетарианства могут появиться проблемы с кожей - прыщи, сухость. Сокращение креатина, который содержится



в говядине, проявится в утомляемости и проблемах с памятью.

Подводя итог, хочу сказать, что вегетарианство, так же как и любая диета подходит не всем людям и перед тем, как изменить свой рацион питания лучше проконсультироваться с врачом.

Шастун А.

Создана первая видеоэкскурсия Музея истории в мкр Трудовая

Приближается 9 Мая 2019 года – 74-летие Победы над фашистскими захватчиками. Казалось бы, это было давно, и нынешние молодые жители Трудовой вспоминают об этом событии раз в год, в этот день. Ну и иногда на уроках и мероприятиях в школе. Но ведь в нашей любимой Трудовой, есть места, где можно проникнуться энергетикой этой тяжёлой кровопролитной Победы. В первую очередь это могила лейтенанта Вячеслава Козлова в парке мкр. Трудовая, героически погибшего

в боях у д. Белый Раст (4 км. от нас) в начале декабря 1941 г. Это памятная доска у Черновской школы в честь Великого полководца Маршала Чуйкова Василия Ивановича, последние годы жившего в посёлке Трудовая – Северная. И ещё есть памятник, который мы видим почти каждый день, но не осознаём этого. Что это за памятник? Вы удивитесь, но это – наша железная дорога Дмитров-Хлебниково. Именно эту тонкую линию на фронтовых картах не смогли преодолеть фашисты, чтобы окружить и захватить Москву. Именно от этих рельсов в декабре 1941 года советские войска погнало оккупантов в их логово – Берлин. Это случилось в том числе и в месте, где потом возникла Трудовая с её платформой. Поэтому когда Вы идёте на электричку, посмотрите влево на лесок, за которым начинался путь славы и победы. Всё это можно онлайн прочитать в книге «Не-

красовский рубеж». Инициативная группа создания Музея истории в мкр. Трудовая на базе комнаты боевой славы в/ч 11291 (Офицерский клуб) в преддверии дня Победы создала 1, 5 – часовую видеоэкскурсию по главным историческим местам нашего поселения. Найти и посмотреть её, так же как и множество других материалов (книг, видео, фото) легко в группе «Создание Музея истории в мкр. Трудовая» на платформе Одноклассников. Это очень интересно и познавательно. Знаменательно, что наша видеоэкскурсия является номинантом конкурса на лучшую экскурсию о Великой Отечественной войне в рамках подготовки к 75-летию юбилею Победы, который проводит Центральный музей Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.» - МУЗЕЙ ПОБЕДЫ. Это будет незабываемо, особенно в преддверии Дня Победы!

Броудо В.

АФИША МЕРОПРИЯТИЙ ДОМА КУЛЬТУРЫ «СТРОИТЕЛЬ»

1 Апреля- «Над кем смеётся». Развлекательная программа. Начало в 18:00.

5 Апреля- Турнир по шахматам. Начало в 19:00. Молодёжный

сектор.

12 Апреля - «Звездные люди». Литературная композиция. Начало в 18:00. Зрительный зал.

20 Апреля - «Путь к победе». Фестиваль-кон-

курс. Начало в 10:00. Зрительный зал Дома Культуры.

26 Апреля- Отчетный концерт эстрадной студии вокала «Экспрессия». Начало в

18:30. Зрительный зал Дома культуры.

30 Апреля- Отчетный концерт хореографической студии «Браво». Начало в 17:00. Зрительный зал.

Молодежная газета «Трудовые будни»
Учредитель: МБУ ДК «Строитель»
Директор: Копылов М.А.
Главный редактор: Броудо В.Б.
Редакционная коллегия: Евсева В.
Громик С. Затонская З.

Адрес редакции:
141 865 М.О, Дмитровский район,
городское поселение Некрасовский,
микрорайон Строителей, дом 12.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Газета набрана и сверстана специалистами МБУ ДК «Строитель»
Тираж 100 экз.
Газета выходит один раз в месяц.