

# Навстречу переменам

№6 (06)  
январь  
2015г.

## РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ВЕЧЕР И СОЧЕЛЬНИК

Рождество – первый после Нового года праздник, и люди начинали готовиться к нему в сочельник, то есть 6-го января. Хозяйшки дома варили кутью. В этот день предпочитали не есть ничего серьезного, старались употреблять постную пищу, а вечером ели кутью – сладкую рисовую кашу с изюмом и фруктами. И гостей угощали, которые на огонёк заходили. Когда темнело, на улицу выходили ряженые колядовать.



Члены ОО «Влана» решили не нарушать этой традиции и, нарядившись, поехали по домам колядовать, с праздником поздравлять и добра желать. Приходили они в дома, где их с радостью

встречали и дети, и взрослые, пели колядки да угощение принимали. Ведь издревле люди в этот день ждали колядующих (ещё их называли христославами), чтобы свои дары положить в мешок. Хозяева вместе с ряжеными весело пели колядки, танцевали, радовались да одаривали колядующих с пожеланиями добра, здоровья и счастья. Считается, что если примешь христославов в свой дом, тогда новый год будет для семьи изобильным и успешным.

На следующий день был проведен вечер, посвященный Рождеству Христову. Руководитель литературного объединения «Золотое перо» Филимонкина Ираида открыла вечер и рассказала о самом празднике, о традициях и обрядах. По окончании торжественной части вечера начался импровизированный концерт, в котором приняли участие все желающие. Участники праздника читали стихи о Рождестве Христовом, пели песни. Очень

красивые строки были посвящены рождённому младенцу Иисусу и его Матери Пресвятой Богородице Деве Марии, которые написаны поэтами последних столетий. Светлана



Холкина, приехавшая в гости из Одессы, прочла очень интересную и трогательную сказку о любви гнома и саламандры. В конце вечера ансамбль «Гармония» исполнил несколько песен, посвящённых Матушке-Зиме, празднованию Нового Года и Рождества. Присутствующие в зале присоединились к хору и тоже пели.

Задушевно прошёл праздник, все получили удовольствие и от песен, и от стихов, и от общения друг с другом.

*Ираида*

## НОВОГОДНИЙ СЮРПРИЗ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ

30 декабря общественная организация «Влана» решила провести благотворительную акцию и поздравить детей-сирот Железнодорожненского сельсовета с наступающим Новым 2015 годом.

В сельсовете были взяты списки детей-сирот, проживающих на данной территории.

Как выяснилось, таких детей у нас на территории не так много, и все они находятся под присмотром родственников и опекунов.

Администрация ОО «Влана» закупила новогодние подарки для каждого ребенка и приготовила сюрприз.

Приятно было видеть удивление и радость детей и взрослых, когда к ним неожиданно пожаловали с поздравлениями Дед Мороз и Снегурочка.

Маленький праздник для детей и взрослых был организован в этот день в нескольких семьях, приютивших детей-сирот. «Влана» постаралась порадовать детей, подарить надежду на исполнение самых заветных желаний.



*Войнариковская Ольга*

## ПУСТЬ ВСЕ ЖЕЛАНИЯ СБУДУТСЯ!

5 января 2015 года члены организации «Влана» собрались на Новогоднюю Ёлку. Это был весёлый праздник, на который были приглашены дети с Железнодорожное.

Творческая группа организации предложила ребятам увлекательное мероприятие, которое было интересно детям разного возраста. Участниками праздника стали мальчики и девочки от 2-х до 10 лет.

Ребят встретили 2 снеговика, которым очень хотелось оставить добрый след на Земле. И тогда они решили устроить новогодний праздник для детей с Ёлкой, Дедушкой Морозом, Снегурочкой, волшебством и подарками. Так и случилось... Снеговикам всё уда-

лось. И ёлку добыли, и нарядили её с ребятами, смастерив украшения для лесной красавицы, и Деда Мороза со Снегурочкой встретили, и узнали про волшебную варежку Дедушки Мороза... Оказывается, Дед Мороз при помощи волшебных варежек может с каким угодно сказочным героем связь наладить. Так пригласил Мороз на праздник к детям самую Шамаханскую Царицу и Богатыря силы неведомой! Девочки вместе с восточной дивой танец танцевали, а мальчики – силу и ловкость развивали, участвуя в конкурсах богатырских.

Конечно, не обошлось и без весёлых танцев и игр с Дедушкой Морозом и Снегурочкой.

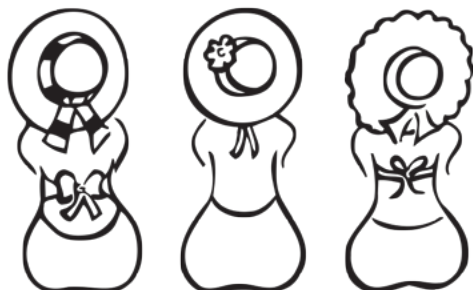
В конце праздника взялись все



участники за волшебный посох Деда Мороза, создав самую настоящую сказочную звезду. Каждый загадал желание на предстоящий 2015 год.

Пусть все желания сбудутся! Пусть год новый будет счастливым и удачным для всех! Пусть МИР воцарится во всем мире, и процветает наша Россия!

*Войнаревская Ольга*



## ОБЪЯВЛЕНИЕ!

В п.Железнодорожное начинает работу **клуб досуга и общения** для старшего поколения. Всем желающим принять участие в работе клуба звонить по телефону **+7 978 826 18 91 (Раиса)**. Программа клуба направлена на оздоровление и улучшение качества жизни.

Здесь вы найдёте единомышленников, друзей, сможете поделиться и приобрести знания и умения.

Участие и членство клуба **бесплатно**.

## ВМЕСТЕ БЫЛО ЗДОРОВО!

В декабре 2014 года в Тургеневской общеобразовательной школе состоялся праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Приняли участие 4 команды, по одной команде от каждого класса начальной школы. Взрослые и дети с большим удовольствием участвовали в соревнованиях. Каждая команда представила свою «Визитную карточку». А затем начались эстафеты с мячом, надувными шарами и обручами, конкурсы «Веселый пингвин», «Перенеси конфету», «Кузнечики» и др., конкурс рисунков. Было весело и интересно, все получили позитивные эмоции и за-

ряд хорошего настроения. Учащиеся дружно поддерживали свои команды бурными аплодисментами. В перерывах между конкурсами проводилась игра со зрителями.

Благодаря таким мероприятиям повышается интерес к занятиям физической культурой, воспитывается чувство коллективизма. Была достигнута главная цель – укрепление отношений между школой и семьёй.

Места распределились следующим образом: I место - команда 4 класса, II место – команды 3 и 1 классов, III место – команда 2 класса. Все команды были награж-



дены почётными грамотами.

После окончания мероприятия все участники выразили огромную благодарность и пожелали успехов организатору праздника – молодому учителю физической культуры Бекирову Асану Усеиновичу.

*Администрация школы*

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ... [Советы косметолога]

В наш век техногенной эволюции на прилавках галантерейных и косметических магазинов мы можем видеть огромный выбор косметики для лица, тела, рук и ног. Женщинам всех возрастов хочется быть красивыми, они мечтают, чтобы кожа сияла и светилась. От этого зависит настроение многих женщин. И не всегда косметические средства способствуют воплощению этой мечты. Как все знают, косметика бывает разных категорий. Есть косметика класса «люкс», но не для всех она доступна из-за высокой цены. Существуют доступные по цене косметические средства, но ждать от их применения высоких эффектов не приходится, потому что в их состав входят синтетические вещества. А как же синтетическая клетка будет питать живую клетку? Это невозможно! Живая клеточка нашего организма может питаться только живыми клетками растений. Я же сегодня предлагаю нашим очаровательным женщинам перевести свой взгляд на легкодоступную косметическую продукцию, которую можно найти на вашем обеденном столе или на полках, где хранятся запасы зерновых и злаков для гарниров. Да, вы не ошиблись, читая эти строки!

Давайте немного поговорим о кашах. Выберем из них рис. Рисовое зерно содержит в себе очень ценное масло, белок, кальций, калий, множество витаминов и даже 8 важнейших аминокислот. Кроме этого, йод, железо, крахмал тоже являются составляющими рисового зерна. Присутствуют витамины B2, PP, биотин, цинк, натрий, магний, фосфор, крахмал (который легко усваивается), клетчатку (до 1%), моно- и дисахариды (до 0,4%). Вот таков состав простой рисовой крупы. Многие знакомы с целительными качествами риса: он выводит лишнюю воду из организма, различные соли и служит детоксикатором. Рис входит в состав многих диет, является сбалансированной пищей для людей всех возрастов и питает клеточки всего нашего организма и внутренних органов. Кожа является самым большим по площади органом, и ей тоже необходимо качественное питание.

Сегодня я поделюсь с вами некоторыми рецептами по уходу за кожей лица и тела, в состав которых входит рис.

**Маска для жирной и проблемной кожи:** несколько столовых ложек промытой рисовой крупы замочить в половине стакана воды комнатной температуры и настаивать 3-4 часа. Затем эту воду слить и отправить на хранение в холодильник. Получился готовый лосьон. Им смачивать ватный диск, которым протирать лицо и проблемные зоны



каждое утро и вечер. Отцеженную крупу сложить в маленькую кастрюльку и варить в свежей воде до полной готовности. Остудить кашу до комнатной температуры или до температуры тела, размешать, добавить в нее 1 каплю йода, мелко нарезанную зелень петрушки или фенхеля, на кончике ложки добавить лимонную кислоту или три капли сока лимона (что лучше) и нанести на чистое вымытое лицо на 20 минут. Затем смесь смыть чистой водой. Если на коже лица есть ранки, прыщи или комедоны, то в состав маски целесообразно добавить половину чайной ложки 3% перекиси водорода. Такие маски лучше проводить курсом. Например, 7 дней наносить ежедневно, затем сделать перерыв в 7 дней и вновь повторить курс.

Очень полезно принимать ванну со смесью из отварной рисовой крупы. Для этого необходимо взять 1 стакан рисовой каши, 2 чайных ложки сока лимона, мелко рубленой зелени петрушки, 1 сырое домашнее яйцо, масло растительное холодного отжима (оливковое, но можно и без него). Эту смесь нанести на тело (особенно на места, где есть растяжки или целлюлит), тщательно помассировать руками область шеи, груди, живота, бедер. Смесь «вытянет» из кожных покровов многие нечистоты (соли тяже-

лых металлов (свинца), которые «осели» на кожу из атмосферы и являются частью выхлопных газов, лишний жир), очистит кожу и поры от проникших в нее синтетических и химических веществ. Кроме этого, состав маски отбелит кожу и напитает полноценными веществами ваши клеточки так, что кожа после нескольких процедур будет выглядеть моложе, обретет упругость.

**Маска для сокращения морщин:** в основе - всё та же рисовая отварная крупа. В неё добавить капсулированный аптечный витамин E, натертые на мелкой терке свежий огурец, мякоть тыквы, свежую зелень, немного растолченного до однородной массы творога. Для маски взять по 1 столовой ложке риса, творога, добавить свежие овощи, которые лучше чередовать: день - огурец, другой - тыкву, третий - зелень. Смесь перемешать и нанести на чистое лицо на 15 минут. Дольше держать не следует, потому что маска впитает в себя все негативное, и, чтобы избежать обратного процесса всасывания шлаков из смеси обратно в кожу, маску необходимо смыть. Эти процедуры тоже рекомендуется проводить курсом для достижения стойкого результата.

Желаем вам успехов. До следующей встречи!

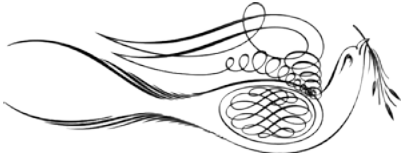
*Филимонкина Ираида*

## МУДРОСТЬ ВЕКОВ

[ Соприкоснувшись с мудрыми мыслями наших предков, мы получаем возможность отвлечься от повседневной суеты и поразмышлять о себе, о своей жизни, о том, что происходит вокруг нас... ]

Лучшие и прекраснейшие вещи в мире нельзя увидеть, к ним нельзя даже прикоснуться. Их надо чувствовать сердцем.

*Хелен Келлер*



Ты – единственный автор всего того, что с тобой происходит.

Человек устроен так, что когда что-то зажигает его душу, все становится возможным.

Смотри вперёд с надеждой. Назад - с благодарностью. Вверх – с верой. По сторонам - с любовью.

Я не огорчаюсь, если люди меня не понимают, – огорчаюсь, если я не понимаю людей.

*Конфуций*

Помните, что счастье не зависит от того, кто вы есть или что у вас есть. Оно зависит исключительно от того, о чем вы думаете.

*Будда*

Трудности – это не наказание за прошлое, а испытание ради будущего.

Умение прощать - не демонстрация слабости, а понимание того, что мы тоже не идеальны...

*Андрей Жадан*

Кто битым жизнью был, тот большего добьётся. Пуд соли съевший, выше ценит мёд. Кто слёзы лил, тот искренней смеётся. Кто умирал, тот знает, что живет.

*Омар Хайям*

Каждое утро, просыпаясь, мы выбираем себе настроение сами, так же, как и одежду. Одевайся в счастье, оно всегда в моде.

Когда вам кажется, что простить нельзя, вспомните, сколько прощено вам.

*Китайская мудрость*

Если хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестань говорить, когда нечего больше сказать.

*Лев Толстой*

Будь проще к людям. Хочешь быть мудрей - не делай людям больно мудростью своей.

*Омар Хайям*

Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твоё сбылось.

*Пауло Козльо, «Алхимик»*

Если кто-то хочет тебя сильно обидеть, значит, ему еще хуже.

*Конфуций*

Главное – верить. Если веришь, то всё обязательно будет хорошо, даже лучше, чем ты сам можешь устроить.

*Марк Твен*

**Филимонкина Ираида,  
ответственная за рубрику**

## ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА В НОВОМ ГОДУ

Закончились новогодние каникулы. У детей-школьников началась учебная пора. Вернулись из «новогодних отпусков» те ребята из школы-интерната г. Бахчисарая, которые покидали место учёбы на время каникул.

Уже не первый год творческая группа ОО «Влана» встречается с ребятами интерната во второй половине января. Здорово устроить настоящий праздник, когда позади встреча Нового года и Рождества, Святки, Колядки... Январь 2015 года не стал исключением. Этой встречи ждали и дети, и влановцы. Ведь дарить друг другу хорошее настроение, радость, тепло сердец, - это то, что так необходимо нам, людям, на Земле.

... На окна зала повесили затемнения, поставили большой экран. Одна из частей праздника – просмотр зимнего новогоднего мультфильма. Для детей это было настоящим сюрпризом. Проводниками в сказку оказались 2 Снеговика, устремившиеся творить добро. Дети вместе со сказочными героями размышляли о том, как делать добрые дела, как создавать праздник и дарить радость своим близким и друзьям. И постепенно встреча превращалась в настоящую сказку с праздничными атрибутами (яркие огоньки, хлопушки, весёлая музыка, неожиданные сказочные гости) и, конечно, с танцами, играми и конкурсами...

А праздник – это ещё и подарки!



Все ребята получили подарки из рук самого Деда Мороза! И все вместе мы получили удовольствие от общения друг с другом.

*Войнариковская Ольга*

Газета «Навстречу переменам»  
Свидетельство о государственной регистрации  
КМ № 3216-1868 от 19.02.2014г  
Учредитель: ОО «Влана»  
Над выпуском работали: С. Семченков,  
О. Войнариковская, М. Згировская  
Распространяется на территории Крыма бесплатно.  
Тираж: 800 экз.  
Эл. почта редакции: vlana.prepress@gmail.com