

ТВОРЧЕСТВО
НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

К 8 Марта

Матери, жены, невесты –
Всех оттенков кожи!
Нейтронной бомбе нет места
И атомной бомбе – тоже.

Земле – беззащитной, как дитя,
Не позволим стать мировой могилой?
Женщины мир защитят от огня –
Это в наших силах.

Русские мамы, английские леди,
черные Полли,
Матерей одинаковы слезы –
горькая соль,
Когда гибнут дети на поле боя,
Одинакова в сердце
материнская боль.

Т.П. МОСТОВЕНКО,
г. Самара

Санитарки

С виду цвет судьбы у них неяркий,
Очень схож с полынью и свинцом,
Не с того ль, что с поля санитарки
Выносили раненых бойцов?
На губах горчит пыльца полыни,
Слез и пота на глазах рассол,
Вся врагом пристреляна равнина,
Гладкая, открытая, как стол.
Только б дотащить до той воронки,
Раны в ней бойцу перевязать,
Только б уберечь от похоронки
Чью-то ожидающую мать.
А потом опять свинцу навстречу:
Не один там раненый солдат,
Чтоб, взвалив на узенькие плечи,
Их тащить в воронку-медсанбат.
Сколько же они от смерти близкой
Сберегли – сто тысяч, миллион?
Если б в поле скромным обелиском
Вырос мак, где воин был спасен, –
Полстраны бы высветилось ярко
Буйно-красным пламенем цветов,
Оттого что с поля санитарки
Выносили раненых бойцов!
Александр ВОРОНЦОВ, г. Тольятти

Волжские страдания

Был Тольятти прекрасен и молод,
И сейчас он пока не старик,
Но какой-то проник в душу холод,
Потому что он старчески сник.

Сколько светлых надежд утонуло
В этой замяти прожитых лет:
Динамичный порыв ветром сдуло,
Депрессивный оставивши след.

А когда-то он с юным задором
Шел к победе, не зная преград,
С молодежным ухарским напором –
На весь мир прогремел Автоград.

Закатились, как волжские зори,
Годы славных и громких побед;
Бал вершат олигархи и воры,
Смыть стараясь от прошлого след.

Мэр-сектант, будто
в лавре затворник,
Там сидит и не высунет нос,
Он делам своей секты поклонник,
Потому-то какой с него спрос.

Между тем нарастает тревога:
«АвтоВАЗ» на глазах захирел,
Забастовки на грани порога –
У терпения есть свой предел.

И тогда наверху власть встряхнется,
Загубить такой город – позор,
Моногородом плотно займется,
Обратив в его сторону взор.

ЭПИЛОГ

Волжанин, честен и попушен,
Прошел с страной великий путь,
Но не позволит плюнуть в душу,
Себя унижить, обмануть.

Живут здесь Разина потомки –
России гордые сыны
И о себе напомним громко
Лихим правителям страны.

Е.П. БЕРЕЖНОВ, тольяттинец
1938 года рождения

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Ладушки ОТ БАБУШКИ

Оказывается, все старославянские «игры для самых маленьких» (типа «сороки-вороны», «трех колодцев», «ладушек») — и не игры вовсе, а лечебные процедуры на базе акупунктуры.

Три колодца

Это, пожалуй, самая забытая из «лечебных игр». Тем не менее она — самая важная (если, конечно, вы не намерены с детства начать пичкать своего потомка антибиотиками).

Игра строится на «легочном меридиане» — от большого пальца до подмышки. Начинается с поглаживания большого пальца:

- Пошел Ивашка за водою и встретил деда с бородой. Тот показал ему колодцы...

Дальше следует слегка надавить на запястье, прямо на точку пульса:

- Здесь вода холодная, — нажав на эту точку, мы активизируем иммунную систему. Профилактика простуды.

Теперь проведите пальцем по внутренней поверхности руки до локтевого сгиба, надавите на сгиб:

- Здесь вода теплая, — мы регулируем работу легких.

Пошли дальше, вверх по руке до плечевого сустава. Чуть-чуть нажмите на него (мы почти закончили «массаж легких»):

- Здесь вода горячая...

- А тут кипятки! — Пощекочите карапуза под мышкой. Он засмеется — а это само по себе хорошее дыхательное упражнение.

Сорока-ворона

На ладонках и на стопах есть проекции всех внутренних органов. И все эти «бабушкины сказки» — не что иное, как массаж в игре.

Круговые движения взрослым пальцем по детской ладони в игре «Сорока-ворона кашу варила, деток кормила» стимулируют работу желудочно-кишечного тракта у малыша.

На центре ладони — проекция тонкого кишечника; отсюда и надо начинать массажик. Затем увеличивайте круги — по спирали к внешним контурам ладони: так вы «подгоняете» толстый кишечник (текст надо произносить не торопясь, разделяя слоги). Закончить «варить кашу» надо на



слове «кормила», проведя линию от раз-вернувшейся спирали между средним и безымянным пальцами: здесь проходит линия прямой кишки (кстати, регулярный массаж между подушечками среднего и безымянного пальцев на собственной ладони избавит вас от запоров).

Дальше — внимание! Все не так просто. Описывая работу «сороки-вороны» на раздаче этой самой каши деткам, не стоит халтурить, указывая легким касанием «этому дала, этому дала...». Каждого «детку», то есть каждый пальчик вашего младенца, надо взять за кончик и слегка сжать. Сначала мизинчик: он отвечает за работу сердца. Потом безымянный — для хорошей работы нервной системы и половой сферы. Массаж подушечки среднего пальца стимулирует работу печени; указательного — желудка. Большой палец (которому «не дала, потому что кашу не варил, дрова не рубил — вот тебе!») не случайно оставляют напоследок: он ответственен за голову, сюда же выходит и так называемый «легочный меридиан». Поэтому большой пальчик недостаточно просто слегка сжать, а надо как следует «побить», чтобы активизировать деятельность мозга и провести профилактику респираторных заболеваний.

Кстати, эта игра совершенно не противопоказана и взрослым. Только вы уж сами решайте, какой пальчик нуждается в максимально эффективном массаже.

Ладушки

Психологи, и неврологи утверждают, что мозговая деятельность соотносится с мелкой моторикой (мелкими движениями пальцев). Так что вполне вероятно, что, если ладошка научится раскрываться, то и головка активнее начнет работать.

Тонус мышц и быстрое раскрытие ладошки легче всего нарабатываются при прикосновении к круглой поверхности... К собственной ладошке, к голове или к маминой руке. Для того, должно быть, славянские волхвы и придумали игру в «ладушки».

- Ладушки, — говорите вы, — ладушки. — И выпрямляете пальчики малыша на своей ладони.

- Где были? У бабушки! - соедините его ручки ладошка к ладошке.

- Что ели? Кашку! — хлопнули в ладоши.

- Пили простоквашку! — еще раз.

- Кыш, полетели, на головку сели! — это самый важный момент: малыш прикасается к своей голове, раскрывая ладонь на круглой поверхности.

Понятно вам теперь, почему игра называется «ладушки»? Да потому что она налаживает работу детского организма. И, спорим, вы никогда не задумывались о происхождении слова «ладонь»? Центр наладки!

<http://vegchel.ru/index.php?newsid=20587>

Уважаемые жители
Промышленного района,
города Самары
и гости областного центра!

Приглашаю вас на праздничные
гулянья по случаю Масленицы,
которую в этом году
будут встречать по всей стране
13 марта!

На любимый народом праздник приглашает депутат
Самарской губернской думы **Константин Ряднов**
в парк «Молодежный» Промышленного района.

Присоединяйтесь к нам!

Проводим зиму и встретим весну вместе.
Вас ждут интересные розыгрыши, конкурсы, шарады
и забавные спортивные состязания. Для всех
присутствующих будет работать полевая кухня.
Приходите на празднование Масленицы!



Погода	Ночь 09.03 СР	День 09.03 СР	Ночь 10.03 ЧТ	День 10.03 ЧТ	Ночь 11.03 ПТ	День 11.03 ПТ	Ночь 12.03 СБ	День 12.03 СБ	Ночь 13.03 ВС	День 13.03 ВС	Ночь 14.03 ПН	День 14.03 ПН	Ночь 15.03 ВТ	День 15.03 ВТ
Облачность														
Атмосферное давление, мм	753 755	752 754	751 753	751 753	750 752	749 751	747 749	746 748	745 747	745 747	745 747	747 749	744 746	742 744
Температура воздуха, °С	0 -1	+1 0	-1 +1	0 +2	-1 +1	0 +1	0 -2	0 +2	-1 +1	0 +2	-2 -4	-1 +1	0 -2	-1 +1
Ветер, м/с	С-В 3-5	С-В 2-4	С-В 2-4	С-В 1-3	С-В 1-3	В 1-3	С 0-2	С 1-3	С 1-3	С 2-4	С 3-5	С 4-6	С-3 2-4	С-3 4-6



Без
осадков



Осадки

Магнитных бурь нет. Все дни спокойные.

ТРУДОВАЯ Самара

12+

Учредитель:

Самарское областное отделение политической партии
«Коммунистическая партия Российской Федерации».

Адрес: 443099, г. Самара, ул. Венцека, д. 38, комн. 4-5
Газета зарегистрирована Поволжским межрегиональным
территориальным управлением МПТР РФ.
Свидетельство ПИ №97 – 1694.

Товарищ! Прочитай газету - передай другому!

Редактор: Л.С. Бородина

Верстка: В.В. Шестаков

Адрес редакции (для писем): 443100, г. Самара,
ул. Галактионовская, 279, тел. 242-27-65.

E-mail: trud-samar@yandex.ru

Издатель: АНО «Газета «Трудовая Самара». Юридический адрес издателя: 443099, г. Самара, ул. Венцека, д. 38, комн. 4-5. Фактический адрес издателя: 443100, г. Самара, ул. Галактионовская, 279.

Редакция не имеет возможности вступать в переписку,
а также рецензировать и возвращать рукописи и иллюстрации.
В газете могут быть опубликованы статьи для обсуждения,
даже если редакция не разделяет точку зрения автора.

Отпечатано в самарском филиале
ООО «Типография «КП»
г. Самара, ул. Клиническая, 257, т. 268-96-90

Тираж 5 000 экз.

Цена договорная.

Заказ № 492

Индекс

Подписано в печать 5.03.2016.

По графику: в 14.00. Фактически: 14.00

52449

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20