



1 мая 1990 года руководство СССР совместно КПСС поднялось на трибуну, чтобы в последний раз принять участие в официальной первомайской демонстрации. С 1992 года всенародно любимый праздник переименован в Праздник весны и труда. Этот день, отмечаемый частью мирового сообщества как день солидарности трудящихся, в России используется для проведения политических акций профсоюзами, партиями и движениями различной направленности - при этом все они выступают под своими лозунгами. (стр.2)

Праздник Победы, всенародный праздник России. Проводится ежегодно 9 мая в ознаменование победы над фашистской Германией в Великой Отечественной войне с 1941 года по 1945 год. Установлен Указом Президиума Верховного Совета СССР от 8 мая 1945 года. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 26 апреля 1965 года 9 мая объявлен праздничным днем. (Стр.2)



**Протоиерей Павел Великанов
Что такое заповедь «не кради» для человечества сегодня?
(Стр.3)**



Правильное дыхание - это дыхание через нос и без шума. К сожалению многие полагают, что для дыхания предназначен и рот (хотя даже элементарное знание анатомии и физиологии человека позволяет утверждать, что нос является первым органом дыхательного аппарата, а рот - первым органом пищеварительного тракта). (Стр.4)



Праздники в мае

- Вт 1 мая** Праздник труда (День труда)
- Чт 3 мая** Всемирный день свободы печати
- Сб 5 мая** Международный день борьбы за права инвалидов
День шифровальщика
День водолаза
- Вс 6 мая** День святого Георгия Победоносца
- Пн 7 мая** День радио
День создания вооруженных сил РФ
- Вт 8 мая** Международный день Красного Креста и Красного Полумесяца
- Ср 9 мая** День Победы
- Сб 12 мая** Международный день медицинских сестер
Всемирный день справедливой торговли 2012
Всемирный день мигрирующих птиц 2012
- Вс 13 мая** День Черноморского флота
- Пн 14 мая** День фрилансера
- Вт 15 мая** Международный день семей

15 МАЯ ВЫПУСКНОЙ

**Читайте в
следующем номере**

ПОГОДА В СУРОВИКИНО

	02.05	03.05	04.05	05.05	06.05	07.05	08.05	09.05	10.05	11.05	12.05	13.05
	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Облачность												
Осадки												
Температура днем °С	+17°	+22°	+23°	+26°	+24°	+25°	+25°	+24°	+28°	+29°	+27°	+27°
Температура ночью °С	+10°	+12°	+13°	+15°	+16°	+15°	+16°	+16°	+16°	+15°	+14°	+14°
Давл. мм рт. ст.	756	753	752	755	757	756	756	756	758	758	756	756
Влажность %	40	37	43	38	40	39	32	37	49	47	45	48
Ветер м/сек	6	3	1	3	5	5	4	1	0	1	1	1

Всеобщее смешение и наслоение друг на друга различных традиций часто образуют весьма забавные сочетания. Майские праздники имеют древнюю историю. Три тысячи лет назад жители Древней Италии поклонялись богине Майе - покровительнице земли и плодородия. В честь нее последний месяц весны называли маем, а в его первый день устраивались гулянья и торжества. В Российской империи этот праздник впервые был отмечен в 1890 году в Варшаве проведением первомайской стачки рабочих.

Сегодня этот некогда идеологический праздник утратил свой политический характер, и каждый из нас по-своему встречает и отмечает 1 мая. Но до сих пор многие помнят легендарные "Мир. Труд. Май". И чтобы не стояло за этим лозунгом, пусть 1 мая всем нам принесет только радость, мир и май! Первомай - Праздник весны и труда, День труда, День весны, День международной солидарности трудящихся - отмечается в 142 странах и территориях мира 1 мая или в первый понедельник мая.

В некоторых странах День труда отмечается в иное время - к ним относятся, например, США, Япония, Австралия и Новая Зеландия. Более чем в 80 государствах (включая

Индию) День труда не отмечается.

Первый день мая праздновался в Западной Европе и на Британских островах в языческие времена как день начала весеннего сева. Праздник начинался с закатом солнца в ночь с 30 апреля на 1 мая (Вальпургиева ночь). По мере христианизации Европы церковь все активнее боролась с этой языческой традицией, которая практически пол-

тив жестоких действий полиции в результате взрыва бомбы было убито восемь полицейских. По обвинению в организации взрыва четверо рабочих были приговорены к смерти. Именно в память о казнённых Парижский конгресс II Интернационала (1889) объявил 1 мая Днём международной солидарности трудящихся.

В России Первомай как день международной солидарности трудящихся начали регулярно отмечать с 1890 года. После Октябрьской революции праздник стал официальным: в этот день проводились демонстрации трудящихся и военные парады (первый первомайский парад РККА состоялся в 1918 году на Ходынском поле). На второй день праздника, как правило, во всей стране проходили так называемые "маёвки" - массовые празднования на природе.

1 мая 1990 года руководство СССР совместно КПСС поднялось на трибуну, чтобы в последний раз принять участие в официальной первомайской демонстрации. С 1992 года всенародно любимый праздник переименован в Праздник весны и труда. Этот день, отмечаемый частью мирового сообщества как день солидарности трудящихся, в России используется для проведения политических акций профсоюзными, партийными и движениями различной направленности - при этом все они выступают под своими лозунгами.

С праздником
1 мая!

ностью оказалась ликвидирована к концу XVIII века.

Первомай в новом виде возродился в конце XIX века в рабочем движении, выдвинувшем в качестве одного из основных требований введение восьмичасового рабочего дня. 1 мая 1886 года социалистические и коммунистические организации США и Канады устроили ряд митингов и демонстраций. При разгоне демонстрации в Чикаго погибло шесть демонстрантов. В ходе последовавших за этим массовых выступлений протеста про-

День Победы

Праздник Победы, всенародный праздник России. Проводится ежегодно 9 мая в ознаменование победы над фашистской Германией в Великой Отечественной войне с 1941 года по 1945 год. Установлен Указом Президиума Верховного Совета СССР от 8 мая 1945 года. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 26 апреля 1965 года 9 мая объявлен праздничным днем.

Полная и безоговорочная капитуляция фашистской Германии состоялась 8 мая, с 23 часов 01 минуты по средневропейскому времени, что соответствует 01 часу 01 минуте по московскому времени. Поэтому в западных странах День Победы отмечают 8 мая, а на территории бывшего СССР и в странах Восточной Европы - 9 мая.

Случилось то, к чему стремился народ на передовой и в тылу четыре года. Это воистину праздник со слезами на глазах. В этот день радость и скорбь - рядом. Нет в России семьи, которую бы война обошла стороной. Поэтому в этот день в каждой семье вспоминают тех, кто остался на полях сражений, и тех, кто налаживал мирную жизнь. И, конечно, поздравляют ветеранов, которые пережили эти тяжелые четыре года. Победа 1945 года - это великое историческое событие в жизни нашей родины и в жизни каждого человека. Все дальше и дальше неумолимое время отделяет нас от самой большой трагедии в истории, унесшей миллионы человеческих жизней, - Второй мировой войны. Для многих из нас Великая Отечественная - это далекое прошлое, о котором мы знаем только из учебников истории, рассказов.



День Победы - действительно всенародный праздник, торжественный и радостный!

И мы понимаем, что надо отдавать дань прошлому, и потому веселимся и скорбим, и помним подвиг, ведь пройдут времена и имена сотрутся, и останется только подвиг народа. Подвиг, который будет жить вечно. Война - это трагедия, трагедия для всех, в войне никто не побеждает, гибнут только люди, и самое главное гибнут напрасно, а когда кончается война, начинается жизнь без страха. И потому победа - это радость, это праздник для тех, кто рисковал жизнью для победы, для кого она была целью. Для тех, кто умер за эту цель. И конец войны - это победа над смертью, победа за жизнь.



Город готовится к празднованию Дня Победы.

В областном центре начал работу организационный комитет по подготовке к празднованию 67-ой годовщины победы в Великой Отечественной войне.

- Накануне 9 Мая на площади Павших борцов пройдет масштабное праздничное мероприятие, во время которого волгоградцы увидят свето-видео-музыкальную композицию на тему войны, - заявляют в пресс-службе мэрии.

Запланировано также множество массовых спортивных и культурных мероприятий на открытых площадках города. Среди них - традиционные легкоатлетическая эстафета и марафон, выступления творческих коллективов, духовых оркестров. 9 Мая на площади Павших борцов пройдет парад личного состава Волгоградского военного гарнизона. Состоятся возложения венков и цветов к Вечному огню на Аллее Героев и в Пантеоне Славы на Мамаевом Кургане, а также у памятников в районах города. Вечером на Нижней террасе центральной набережной начнется праздничный гала-концерт, завершат который в 22-00 артиллерийский салют и фейерверк.



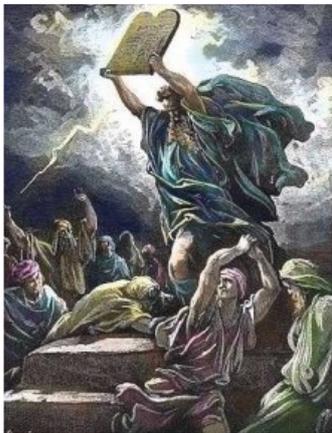
КАК ПРОВОДИТЬ ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Чем выше воспоминания Церкви, тем важнее, светлее и торжественнее праздники. В великие праздники Церковь внушает непременно принимать участие в ее торжестве – посетить храм, молиться за Богослужением. В великие праздники Церковь внушает нам освобождаться от ежедневных работ для радостного общения с Богом, святыми, между собой и для Освящения себя. С духовным весельем несомнестимы ни житейской заботы, ни телесное утомление, ни зависимость от прихотей плоти – поэтому в праздники мы должны иметь ослабление от трудов и покой от дел житейских, отлагая это земное бремя и духом пребывая и успокоиваясь в Боге. Церковь призывает проводить праздники в молитве, Богомыслии, чтении Священного Писания и писаний Святых Отцов, в благочестивых разговорах, делах любви христианской. «Вышедшим из церковного собрания, – пишет святитель Иоанн Златоуст, – не следует тотчас по приходу домой приниматься за дела, удаленные от духа этого собрания, но надлежит взять в руки Библию, позвать к себе жену и детей и беседовать с ними о том, что было произнесено в храме. Если никто после выхода из бани не захочет идти прямо на торжище, чтобы не повредить полезному действию бани торжищными занятиями, то тем более выходящим из церковного собрания не следует поступать подобным образом». Празднику приличествуют и лучшая одежда, на что Церковь указывает светлым облачением храма и священнослужителей при праздничном Богослужении, и употребление лучшей пищи, как многократно позволяет в праздники устав Церкви, и телесный покой. В дни праздников прекращаются мирские и житейские дела, и особенно тяжелые работы (не выносите нош из домов ваших в день субботний и не занимайтесь никакою работою, но святите день субботний – Иер. 17, 22), для которых есть будние дни. И, отпуская верующих в великие праздники из храма молитвы к телесной трапезе, Православная Церковь, сообразно духовной радости, благословляет ослаблять или совершенно разрешить пост.

Каждый великий праздник начинается всенощным бдением, которое состоит из вечерни и утрени и освящает навечерие и утро празднуемого дня. Поэтому, строго говоря, празднование начинается с вечера, длится весь день и заканчивается перед вечерней службой, посвященной уже следующему дню.



ВОСЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ



Протоиерей Павел Великанов
Что такое заповедь «не кради» для человечества сегодня?

Веревка, которая связывает руки для успешной коммерции, оставляя никому не нужный шаткий шанс честного бизнеса? Обречение себя на материальное прозябание, точнее, проклятие «жить на зарплату», как выразился герой советского фильма?

Да есть ли вообще резон говорить об этой заповеди в обществе, где давно привыкли воровать на любом уровне социальной лестницы? А утверждение «не своруешь – не проживешь» стало едва ли не одинаковой заповедью строителей светлого будущего?

Если выстроить своеобразную иерархию самых непопулярных заповедей, можно не сомневаться: второе место после «не прелюбодействуй» займет именно эта, запрещающая воровство. Но почему Бог так настойчиво, так неотступно встает на привычном человечеству пути, снова мешая быстро слепить счастьешко подручными средствами?

Значит, в этой заповеди речь идет на самом деле не столько о материальном благополучии, сколько о чём-то более важном, даже фундаментальном, а именно – о понятии собственности.

Но разве обидясь псалмопевец, сказав: «Господня земля, и всё, что её наполняет»? Разве мы не читаем в книге Деяний, что в первых христианских общинах никто ничего из своего имени не называл «своим», но всё у них было общее? Разве не сказал Сам Христос богатому юноше: «Если хочешь быть совершенным, пойди, продай имение твое и раздай нищим, и будешь иметь сокровище на небесах» — чем и поверг его в глубокую печаль? Можно ли после этих неоспоримых и однозначных фактов вообще начинать разговор о собственности?

Однако вопрос, почему Бог так трепетно относится к сфере материального бытия человека, остается открытым. Достаточно вспомнить шокирующие Евангельские строки о Страшном Суде: «Прочь от Меня, проклятые! Потому что Я голоден был – и вы Меня не накормили, жаждал – и вы Меня не напоили. Был чужестранцем – и вы Меня не приютили, нагим – и вы Меня не одели, больным был и в тюрьме – и вы не позаботились обо Мне!» Получается, что для Бога эта зачастую пренебрегаемая им мнимо-высокий побуждений область материального оказывается принципиально важной, если именно в ней заключается ключ от человеческого спасения или погибели?

Можно смотреть по-разному на то, что окружает человека в его жизни – жилище, одежда, различные предметы, деньги, но не только: это и отношение между людьми, привычки, обычаи, да и само время, в рамках которого мало-помалу и истощается запас песочных часов человеческого бытия. Посмотрев с одной стороны, можно сказать, что всё это – тленное и преходящее, да и по сути – не наше: всё равно не взять с собой на тот свет ни копейки, ни миллиона. Тогда и разницы нет, сколько денег у тебя в кармане, какая еда на столе, едешь ли на машине или пешком ходишь, живешь ли в картонной коробке на решетке метрополитена или в особняке на Рублевке. Всё это

пройдет одинаковым образом, а гробовая доска – будет ли она из горбыля или красного дерева – поставит одну и ту же печать. И в таком подходе, что ни говори, есть своя правда.

Но можно взглянуть и по-другому. Разве всё то, что меня окружает, не является продолжением меня самого, своеобразным расширением моего тела, моей жизни? Не будь этих средств, этих инструментов в моих руках, что я мог бы сделать? Да, всё это – не вечно, однако и букет цветов, который дарится любимому человеку, тоже не стоит в вазе годами! Среди незаписанных изречений Христа – аграфов – есть такой призыв: «Будьте опытными менялами!» Разве не странно слышать такой призыв из уст Того, Кто только что повелел всё продать и раздать нищим? Но здесь идет речь о высшем умении – искусстве менять временное и преходящее на вечное и бесценное!

После грехопадения, когда человек оказался перед лицом враждебного мира, Бог Сам одел прародителей в кожаные одежды. Как трогателен этот эпизод – Бог заботится об отвернувшемся от Него человеке как любящий

**Найти себя и потерять...
На перепутье двух дорог
Ох, если б будущее знать,
Но это знает только Бог
И надо только лишь прийти,
Прийти покаяться и встать.
Откинув прошлые грехи,
Рассвет души своей встречать
Молитвой к Богу вознестись,
Найти единственный ответ,
На то дана нам эта жизнь
В которой тьма есть, есть и свет.**
(А.Белоконев)

родитель; и кожаные ризы, без которых человеку теперь не прожить, в понимании святых отцов – вся материальная среда, которой окружает себя человек с тех давних времен. Как величайший Педагог, Господь вручает Своим детям мир как возможность проявить себя в нём: либо как хищнику и вору, либо как мудрому и трудолюбивому домоправителю. Будучи полученным из Божественных рук, этот мир теперь действительно собственностью человека – правда, на время, для испытания. И если он будет верен в малом – этом, преходящем, материальном – то ему можно будет доверить и вечные обители – но только если экзамен этой жизни не окончится провалом. Неудивительно, почему в монастырях издревле существует закон: любой грех, даже тяжкий, может быть прощен брату, но только не воровство: решившийся похитить чужое незамедлительно изгоняется из числа монастырской братии. Ведь если посмотреть на первый роковой поступок в человеческой истории – грехопадение прародителей, то основным мотивом здесь было именно... воровство, желание похитить Божественные достоинства, обманным путем «стать как Боги». Вот как далеко тянется эта нить проворовавшего человечества!

Для Бога материальное положение человека, каким бы оно ни было, бесконечно значимо: это его орудийная среда, это его «инструментарий спасения», без которого человек едва ли преуспеет в самом главном деле – спасении души. Значит, тот, кто похищает чужую собственность, не просто «освобождает от излишков», но своей дерзкой рукой выбивает данную Богом опору, на которой и строится здание спасения. Именно поэтому так категорична восьмая заповедь, которая не ограничивается одними социальными последствиями воровства, но открывает новую перспективу отношения к своим и чужим материальным благам: «Кто крал, впредь не кради, а лучше трудись, делая своими руками полезное, чтобы было из чего уделить нуждающимся» (Еф. 4:28).

Гимнастика Бутейко



Правильное дыхание - это дыхание через нос и без шума. К сожалению многие полагают, что для дыхания предназначен и рот (хотя даже элементарное знание анатомии и физиологии человека позволяет утверждать, что нос является первым органом дыхательного аппарата, а рот - первым органом пищеварительного тракта). В связи с этим, специалисты по дыханию говорят так: " Если человек дышит через рот, то его нужно кормить через нос. Вот такую ошибку допускают люди. Некоторые из нас вообще не задумываются над тем, как они дышат. Иные считают, что почти всегда дышат через нос, на самом деле чаще всего вдыхают воздух ртом. Впрочем, каждый легко может проверить себя. Оставшись в комнате в одиночестве, заклейте губы пластырем. Если через некоторое время у вас появится потребность в дыхании через рот, значит ваши дыхательные пути не в порядке и дышите вы неправильно.



Что в таком случае делать. Учиться правильно дышать! Да, да, учиться всю оставшуюся жизнь. Конечно, перестроиться в одночасье практически невозможно, тем более, что ни дома, ни в детском саду, ни в школе, ни в институте основам правильного дыхания не обучают.

Итак, носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. Не случайно поэтому, скажем, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития. Наверняка, многие из вас обращали внимание на то, как выглядят умственно отсталые дети: рот у них всегда открыт, нижняя челюсть отвисает ...

А чем же плохо дыхание с шумом. Шумовой эффект - показатель того, что дыхательный аппарат работает с перегрузкой, с напряжением. Как правило, это приводит к патологическим изменениям дыхательной системы, а затем - ССС и желудочно-кишечного тракта. Эту взаимосвязь подтверждают и исследования доктора К.П. Бутейко. В связи с этим с помощью дыхания можно дозировать и контролировать физические нагрузки. Например, во время ровного, спокойного дыхания можно выполнять физические упражнения даже после инфаркта миокарда. Кстати, подобная практика давно существует в клиниках высокоразвитых стран.

Рекомендую с одной стороны, упрощенный, с другой - универсальный комплекс дыхательных упражнений, направленный на развитие поверхностного, глубокого, редкого дыхания, а также на развитие способности человека задерживать дыхание как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке

1 упр. Верхние отделы легких: 5 сек.- выдох, расслабляя мышцы грудной клетки: 5 сек. пауза, не дышим, находимся в максимальном расслаблении, 10 раз.

2 упр. Полное дыхание. Диафрагмальное и грудное дыхание вместе. 7,5 сек.- вдох, начиная с диафрагмального и заканчивая грудным дыханием: 7,5 сек.- выдох, начиная с верхних отделов легких и заканчивая нижними отделами легких, т.е. диафрагмой: 5 сек. - пауза, 10 раз.

3 упр. Полное дыхание через правую, затем левую половины носа по 10 раз.

4 упр. Втягивание живота. 7,5 сек.- полный вдох: 7,5 сек.- максимальный выдох: 5 сек.- пауза, при этом, удерживая мышцы живота втянутыми, 10 раз.



5 упр. Максимальная вентиляция легких (МВЛ). Выполняем быстрых, максимальных 12 вдохов и выдохов, т.е.2,5 сек.- вдох: 2,5 сек.- выдох в течении 1 мин. После МВЛ сразу выполняем максимальную паузу (МП) на выдохе , до предела. Выполняется МВЛ 1 раз.

6 упр. Редкое дыхание. (по уровням) 1- 5 сек.- вдох: 5 сек.- выдох: 5 сек.- пауза, получается 4 дыхания в минуту. Выполнять в течении 1 мин., затем, не прекращая дыхания выполняем дальше другие уровни. 2- 5сек.-вдох: 5 сек.- задержка дыхания на вдохе: 5 сек. - выдох: 5 сек. - пауза, получается 3 дыхания в минуту. Выполнять 2 мин. 3-7,5 сек. - вдох: 7,5 сек. - задержка: 7,5 сек. - выдох: 5 сек.- пауза, получается 2 дыхания в минуту. Выполнять 3 минуты. 4- 10 сек.- вдох: 10 сек.- задержка: 10 сек.- выдох: 10 сек.- пауза, получается 1,5 дыхания в минуту. Выполнять 4 минуты. И так далее, кто сколько выдержит. Норма - довести до 1 дыхания в минуту.

7 упр. Двойная задержка дыхания. Сначала выполняется МП на выдохе, затем максимальная задержка (МЗ) на вдохе. 1 раз.

8 упр. МП сидя 3-10 раз: МП в ходьбе на месте 3-10 раз: МП в беге на месте 3-10 раз: МП в приседании 3-10 раз.

9 упр. Поверхностное дыхание. Сидя в удобном положении для максимального расслабления выполняем грудное дыхание. Постепенно уменьшаем объем вдоха и выдоха доводя его до невидимого дыхания или дыхания на уровне носоглотки. Во время такого дыхания будет появляться сначала легкая нехватка воздуха, затем средняя или даже сильная, подтверждая о том, что упр. выполняется правильно. Находиться на поверхностном дыхании от 3 до 10 мин.

Все упражнения выполняются обязательно с дыханием через нос и без шума. Перед выполнением комплекса и после него выполняются контрольные измерения: МП - максимальная пауза, пульс, В норме для взрослых людей МП на удовлетворительно - 30 сек., на хорошо - 60 сек., на отлично - 90 сек. Пульс на удовлетворительно - 70 уд/мин., на хорошо - 60 уд/мин. на отлично - 50 уд/мин. Для детей среднего и старшего школьного возрастов МП в норме на 1/3 меньше, пульс на 10 уд/мин. больше. Для детей дошкольного и младшего школьного возрастов МП на 2/3 меньше, пульс на 20 уд/мин. больше. Выполнять комплекс упражнений желательно на голодный желудок.

Как лучше запомнить?

«Чем больше знает человек, тем более он счастлив. Истинное счастье—это прежде всего удел знающих, а не невежд» К.Паустовский.

- Отбирать для запоминания нужно самое важное, жизненно необходимое. Не засоряйте свою память пустяками.
- Запоминайте цифры, факты, формулы, цитаты, стихи, текст в определенном порядке, в системе.
- То, что запоминаете, осмыслите. Установите причину явления или факта. Дайте оценку собственного отношения к изученному.
- Используйте все виды памяти. Трудные места читайте вслух.
- При заучивании материала, приучайте себя расчленять его на части, ставить к нему вопросы , заголовки и вести запись в виде плана, тезиса, конспекта.
- Ранее изученное всегда повторяйте «Повторенье-мать учения»
- В учебе проявляй самостоятельность.
- Помогают запоминанию—чувства, эмоции, настроение.
- Обогащая свою память не забывайте осваивать приемы и навыки самостоятельной работы: с таблицами, картами, словарями, справочниками, энциклопедией
- Помни, что ты должен быть прежде всего человеком высоких идей и доброго сердца.