

Твой Позитив!

Всё только хорошее!

№1 (01)

7 июня 2013 г.

Горячий Ключ

ГАЗЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Выходит 1 раз в месяц

Издаётся с 7 июня 2013 г.

Распространяется
бесплатно!

Газета для детей:

- Как быть счастливым
- Как жить в позитиве
- Как находить свой жизненный путь
- Как жить на 100%

Газета для родителей:

- Как общаться с детьми
- Как относиться к детям
- Как помогать детям развиваться
- Как развиваться самим

Содержание номера:

От редактора.....	стр. 2
События.....	стр. 3
Всё равно.....	стр. 4
Друзья газеты.....	стр. 5
Осознанные мамы.....	стр. 7
Моя лошадка.....	стр. 8
Айкидо, цигун.....	стр. 9
Такие люди.....	стр. 10
Притчи.....	стр. 12
Свой Путь.....	стр. 13
Советник; тест.....	стр. 14
Задачи :).....	стр. 14
Развлекись!.....	стр. 15



Региональный конкурс "Я - исследователь" состоялся в Сочи.
В нём приняли участие ребята из Горячего Ключа.

стр. 3

На фото (слева направо): Людмила Борисовна Смыкало,
Ольга Степановна Мартиросова, Роман Лёгкий и Данил Цветной

Давайте сотрудничать!

Газета "Твой Позитив!" - единственное издание, которое бесплатно распространяется в школах России.

Выходит газета только благодаря спонсорской помощи.

Приглашаем Вас к сотрудничеству в любом виде!

Наш телефон: 8-918-44-78-665

Юрий Семёнов,
редактор газеты

Как улучшить жизнь?

Советы практического психолога

стр. 6

От редактора



Уважаемые читатели!

Газета "Твой Позитив!" - уникальное издание для детей и родителей, которое распространяется в разных городах России. И количество таких городов увеличивается с каждым месяцем.

Выпускается газета исключительно силами энтузиастов. Я уверен, что в каждом городе - большом или маленьком - найдётся человек, который возьмёт на себя задачу заниматься выпуском газеты.

Преимущество газеты "Твой Позитив!" в том, что используется единый макет для всех городов, который дополняется несколькими страницами местных новостей.

Именно такая схема позволяет без больших усилий и затрат обеспечить выход газеты - доступной бесплатной газеты - в любом городе России.

Идея такого подхода была не случайна. К этому привёл меня весь мой разнообразный жизненный опыт.

С одной стороны, я имею большой опыт работы в газетах и опыт выпуска своей городской газеты "НАША ТЕМА" (г.Актау, Республика Казахстан).

С другой стороны, более 15 лет я работаю практическим психологом - как с детьми, так и со взрослыми.

И я убедился, что главное, что надо делать любому человеку в любом возрасте, - это РАЗВИВАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ.

Только тогда мы можем гарантировать, что с каждым годом или даже с каждым месяцем наша жизнь будет улучшаться. Потому что мы будем **СПОСОБНЫ** улучшить её.

А самая лучшая возможность поддержать как можно больше людей в их личностном росте - это выпускать для них газету!

Ориентируя и детей, и взрослых на позитивные события, мы уже делаем хорошее дело. Кроме того, мы будем сообщать вам, что ещё можно сделать, чтобы жизнь наша улучшалась!

При информационной поддержке газеты в каждом городе запускаются практические тренинги для школьников. Я уверен, что эти тренинги позволят школьникам стать успешными людьми, эффективно решать любые жизненные вопросы.

Также поддерживается работа психологов, различных кружков, клубов и спортивных секций.

Мы искренне верим в то, что с газетой "Твой Позитив!" мы сможем сделать очень многое.

И мы приглашаем к взаимодействию людей, которые так же, как и мы хотят помочь нашим детям стать счастливыми людьми.

Советы родителей, психологические службы помощи детям, различные обучающие центры, клубы и кружки, спортивные секции...

Мы приглашаем всех к общению и сотрудничеству! ▶

▶ **Юрий Геннадьевич Семёнов,**
редактор газеты,
руководитель проекта

Последней строкой:

Выпуск первого номера газеты затянулся более чем на год. Причин этого было множество, но все они успешно преодолены!

Я выражаю искреннюю благодарность всем, кто поддержал выход газеты и имел терпение ждать её появления!

Я очень рад, что в Горячем Ключе есть много отзывчивых и понимающих людей!

Вместе мы сможем гораздо больше!

Юрий Семёнов

Места распространения газеты "Твой Позитив!":

- Школы, колледжи, вузы
- Администрации, госслужбы
- Торговые центры
- Предприятия, фирмы
- Досуговые центры

Задача сделать газету максимально доступной!

Газета
"Твой Позитив!"

В твоём городе!!!

Вы можете стать организатором выпуска газеты в своём городе!

Подробнее по телефону:
8-918-44-78-665

E-mail: semenovyu@mail.ru

"Твой Позитив!" - Горячий Ключ

Учредитель и издатель:

Семёнов Юрий Геннадьевич

Адрес редакции: 353282, г.Горячий Ключ, х.Красный Восток, ул.Северная, 8.

Телефон: 8-918-44-78-665

E-mail: semenovyu@mail.ru

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Краснодарскому краю и Республике Адыгея (Адыгея) Свидетельство: ПИ № ТУ23-00770 от 12.03.2012 г. Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов публикаций. За содержание рекламы ответственность несёт рекламодатель.

Главный редактор: Семёнов Ю.Г.

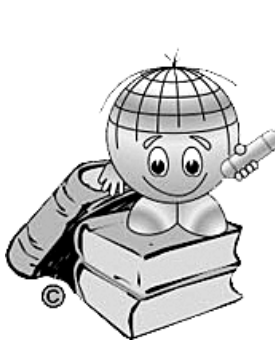
Отпечатано: ООО "Флер-1" (г.Краснодар, ул.Уральская, 98/2).

Подписано в печать: 06.06.2013 г.

по графику в 15:00, фактически в 15:00.

Заказ № 958 от 06.06.2013 г.

Тираж: 5 000 экз.



Я-ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

Данил Цветной, Роман Лёгкий (г. Горячий Ключ, СОШ-1) и Данила Новосельцев (ст. Суздальская, СОШ-9) приняли участие в региональном конкурсе "Я - исследователь".

Данил Цветной и Роман Лёгкий сделали презентацию о том, как влияет верховая езда на организм ребёнка, и можно ли научиться понимать язык лошади.

"Меня всегда привлекали лошади. Я любовался их красотой, интересовался ими, наблюдал за их жизнью. А этим летом узнал, что лошади могут лечить людей. Я об этом раньше ничего не знал, и поэтому очень заинтересовался, - сказал Роман. - Общаясь с лошадьми, я испытывал страх. Мне захотелось не бояться и понимать их".

Активную помощь ребятам оказала городская организация детей-инвалидов "Надежда плюс" и её председатель правления Людмила Борисовна Смыкало.

Помогала ребятам подготовить работу учитель Мартиросова Ольга Степановна. При её поддержке Данилу и Роману удалось стать призёрами конкурса. Их победа была посвящена юбилею организации "Надежда плюс", которой в этом году исполняется 10 лет. ▶



Ольга Викторовна Мирошниченко и Данила Новосельцев

Данила Новосельцев проводил исследование на тему "Мороз и семена". Его заинтересовало, смогут ли прорасти семена, которые зимой остались на морозе под открытым небом.

Помогала Даниле в работе его учительница Ольга Викторовна Мирошниченко. В этот раз Данилу не удалось выйти в призёры, но он получил большой опыт участия, и сейчас готовит другую тему, чтобы принять участие в конкурсе в следующем году.



Данил Цветной даёт интервью о своём исследовании

Газета "Твой Позитив!" предлагает воспользоваться помощью практического психолога

Практический психолог

Семёнов Юрий Геннадьевич

Помощь в самых разных проблемах!

ГАРАНТИЯ РЕЗУЛЬТАТА!

Высшее образование. Опыт работы - более 15 лет.

Города: Краснодар, Горячий Ключ. Сайт: kluch.semenovu.ru

- Страхи
- Психические травмы
- Освобождение от горя
- Улучшение отношений
- Принятие эффективных решений
- Разрешение внутреннего конфликта
- Освобождение от чувства стыда и т.д.

**КОНСУЛЬТАЦИИ
БЕСПЛАТНО!**

Телефон: 8-918-44-78-665

Всё равно...

Высказывания Матери Терезы

Люди бывают неразумны, нелогичны и эгоистичны;

Всё равно прощайте им.

Если вы проявляли доброту, а люди обвиняли вас в эгоизме и скрытых намерениях;

Всё равно проявляйте доброту.

Если вы добились успеха, то у вас может появиться множество мнимых друзей и настоящих врагов;

Всё равно добивайтесь успеха.

Если вы честны и откровенны, то люди могут обманывать вас;

Всё равно будьте честны и откровенны.

То, что вы строили годами, кто-то может разрушить в одночасье;

Всё равно стройте.

Если вы обрели безмятежное счастье, вам будут завидовать;

Всё равно будьте счастливы.

Добро, которое вы сотворили сегодня, люди могут позабыть уже завтра;

Всё равно творите добро.

Если вы делитесь с людьми лучшим, что у вас есть, но им этого не достаточно;

Всё равно делитесь самым лучшим, что у вас есть.

В конце концов, вы сами убедитесь, что всё равно это никогда не было между вами и ими;

Всё это - между вами и Богом. ▸



Мать Тереза

(26 августа 1910 года –
5 сентября 1997 года)

Ей открывались двери и хижин, и дворцов. Именной указатель в биографии матери Терезы озадачит самыми невозможными сочетаниями. Она могла не спать много суток подряд, всегда улыбаться, зайти в посольство Ирана и оставить записку аятолле – духовному лидеру мусульман – с просьбой срочно ей позвонить, чтобы обсудить проблему заложников, забыть медаль лауреата Нобелевской премии мира где-то в гардеробе королевского дворца. Эта скромная, незаметная женщина говорила с королями и нищими, выступала перед многочисленными аудиториями. В 1997 году она была награждена высшей наградой США – Золотой медалью Конгресса.

Мать Тереза не искала славы, а выполняла свой долг. А все остальное – премии, ордена, речи, признание – было лишь орнаментом, внешней оболочкой, за которой скрывалась неустанная и невидимая работа души.

Она стала символом милосердия. Вместе со своими послушницами они стали реальной силой, с которой нельзя было не считаться. Ею восхищались, перед ней преклонялись, ее боготворили. Ей выпала нелегкая доля нести людям то, что смысл жизни каждого смертного лишь в том, чтобы любить и быть любимым. Своей жизнью она показала, что любовь делает чудеса, что человеческая душа каждого - прекрасна. Она верила в то, что человек создан для любви и добра. ▸



Друзья газеты



Санаторий "Горячий Ключ"

Один из старейших на Кубани и самый крупный в городе.

Благодатная природа, прекрасный климат, уникальные минеральные воды, туристические достопримечательности, комфортабельные условия размещения создают санаторию славу одного из лучших европейских курортов.

Адрес: г. Горячий Ключ, ул. Псекупская, 2.
Телефоны: (86159) 3-52-31, 3-53-64, 3-41-33 (факс).



Санаторий "Предгорье Кавказа"

Находится в одном из самых живописнейших мест Краснодарского края – Горячем Ключе. Его минеральные воды которого сочетают в себе целебные свойства «Эссентуцких питьевых источников» и сероводородных «Мацестинских» ванн с чистой экологией курорта.

Адрес: г. Горячий Ключ, ул. Ленина, 2
Служба приёма и размещения: (86159) 3-61-57, 3-81-70, 3-57-44, 3-65-38 (круглосуточно)



ООО «РУЧЕЕК» предлагает услугу доставки минеральной питьевой воды (г. Краснодар, Горячий Ключ, Ростов). Минеральные воды Ростова, воды Краснодара и г. Горячий Ключ всегда славились своей целительной силой с давних пор. По химическому составу минеральные воды различаются на столовые-питьевые и лечебно-столовые.

Адрес: г. Горячий Ключ, ул. Ново-Набережная, 66.
Тел.: 8 (86159) 3-58-32, факс: 8 (86159) 4-44-01



ИП Дмитриченко Александр Александрович
СТО "АВТОМИР"

Адрес: г. Горячий Ключ, ул. Ново-Набережная, 66.
Тел.: 8 (86159) 3-58-32, факс: 8 (86159) 4-44-01

Магазин "Ника" Автозапчасти

ИП Фальков Геннадий Евгеньевич
Адрес: Псекупская, 149. Тел.: 3-86-90

Хобби-Клуб

Это современное досуговое учреждение, расположенное в красивейшем жилом комплексе Горячего Ключа.

С раннего утра до позднего вечера мы готовы дарить людям Знания, Силу, Здоровье, Комфорт, Приятное Общение и Превосходное Самочувствие.

Адрес: г. Горячий Ключ, ул. Ленина, 195-Г (ЖК "Инга").
Тел.: 8-918-939-6-234



тел.: 8-909-462-17-07

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

Помощь в любых проблемах

Телефон: 8-918-44-78-665

ПК "БЛОК"

ПОГРУЗЧИКИ: ПРОДАЖА, ЗАПЧАСТИ, АКБ, РЕМОНТ

Адрес: Горячий Ключ, ул. Хадыженская, 42
тел.: 8 (86159) 46-47-8

Секция Айкидо

Адрес: г. Горячий Ключ. Тел.: 8-918-44-78-665

Санаторий "Звёздный"

ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Тел.: 8 (86159) 3-62-35

Жизнее Белые

Себе Любимой!

Адрес: г. Горячий Ключ,
ул. Ленина, 37 (Дом Быта)
павильон 25-б

Производство: - Россия
- Прибалтика
- Италия

Как улучшить жизнь?

Есть ли у нас ощущение счастья и радости жизни? Это ощущение - первый и самый главный критерий того, надо ли нам что-то менять в своей жизни, улучшать её!

А когда мы говорим о улучшении жизни, прежде всего это касается наших привычек!

Зарабатываем ли мы мало денег, или же просто тратим впустую больше, чем зарабатываем... Проводим ли время с пользой, или же без толку его "убиваем"... Заботимся ли мы ежедневно о том, чтобы быть здоровее, или же только ухудшаем своё здоровье... **Во всём дело касается наших привычек!**

Вообще, привычки - любое автоматическое действие, совершаемое в определённых условиях. Увидел кусочек шоколадки - рука потянулась - и в рот! Увидел сигарету - то же самое!

Есть привычки плохие и очень плохие - например, привычка курить. Но есть и хорошие привычки. Например, выключать свет, выходя из комнаты. Все привычки формируются в мышлении, и совсем не сложно из одной привычки сделать другую. Например, такую: вместо того, чтобы курить, несколько раз в день делать любые самые простые физические упражнения. Или делать несколько вдохов-выдохов, думая о чём-то очень приятном. Класная привычка? Класная! И для здоровья хорошо, и настроение улучшает.

С точки зрения практической психологии - её современных направлений - нет ничего проще, чем из одной привычки сделать другую. Или просто убрать автоматизм в поведении, оставив человеку свободу выбора.

И здесь не нужны ни гипноз, ни "пугание" страшными последствиями, ни ещё какое-либо подавление воли и индивидуальности. А ведь, наверное, именно это останавливает каждого человека от того, чтобы воспользоваться помощью психолога.

Не нужны также длительные процедуры -



даже самую укоренившуюся с годами привычку можно поменять за час-полтора. Ну, или - максимум - за две-три встречи. И всё!

Поспешу также разрушить ещё один миф. Результат - стабильный! То есть, можете не ждать, что вот - пройдёт месяц (два, год) - и привычка вернётся... Для того, чтобы вернуть свою привычку после работы психолога, вам придётся приложить серьёзные усилия к этому. Случайно это не произойдёт!

Это ведь не чтение книжек на тему "Лёгкий способ бросить...", когда вам обещают результат, а вы получаете лишь разочарование - в себе, в книге, в авторе, во всех психологах...

Это - компетентный подход практического психолога, при котором используются совершенно другие методики.

И вам уже не нужно будет ни дополнительно мотивировать, ни сознательно себя контролировать. Вам лишь надо выбрать, какую хорошую привычку вы хотите иметь (если хотите) вместо плохой. Или можете просто остаться свободным от привычек человеком.

Суть метода заключается в том, чтобы выяснить, когда именно запускается привычное поведение, и что его запускает. После этого к выявленному "стимулу" можно привязать любую "реакцию" - простой заменой в нашем мышлении одних образов-мыслей на другие. Это

можно сделать даже самостоятельно. Но помощь специалиста-психолога, владеющего данным методом, позволяет сделать это быстрее и легче. Для самостоятельного применения метода может потребоваться дополнительное обучение.

Если же посоветовать практический подход, который может помочь в самых разных областях жизни, то я бы предложил заниматься **аутотренингом** или **аутогенной тренировкой (АТ)**. Эта система известна давно, и она лишена некоторой предвзятости, свойственной, например, современной биоэнергетике или древнему китайскому искусству Цигун. И хотя направленность всех упомянутых систем очень близка, АТ - полностью "научная" методика. Основана она на расслаблении и погружении в свой внутренний мир, на ярком переживании внутренних образов. Начальные ступени АТ дают внутреннее спокойствие и позволяют освоить релаксацию - физическое и психическое расслабление. Высшая ступень аутотренинга открывает гораздо большие возможности для практикующих его. Это и возможность саморегуляции, улучшение здоровья, и более глубокое понимание собственного "Я".

► **Семёнов Юрий, практический психолог**

**Телефон: 8-918-44-78-665
г. Краснодар, Горячий Ключ
Сайт: kluch.semenovyu.ru**



Осознанные мамы

Выход на новый уровень сознания

Каждая мама хочет быть максимально хорошей для своего ребёнка. Но, к сожалению, не всегда получается. Почему так происходит?

Как правило, свои действия мы выстраиваем на основании тех знаний, которые мы получаем. Прочитали книжку о том, «как надо» воспитывать детей – и активно пользуемся этими советами. Но ещё лет 20 назад книги призывали отлучать ребёнка от груди и укладывать его спать в отдельную кроватку. Сейчас же все активно говорят и пишут о пользе грудного вскармливания и о том, что лучше спать с ребёнком вместе.

И это только пара примеров. На деле же любые знания – лишь ограниченная модель мира. И на чьи-то советах выстраивать свои отношения с ребёнком – занятие, чреватое большими огорчениями.

Как же можно по-другому?

Принципиально другой подход заключается в том, чтобы выйти на новый уровень осознанности. И тогда большая часть проблем будет решаться легко и просто.

Как это происходит?

Сознание большей части людей погружено в «кошмар». Если поставить таймер, который раз в час будет подавать сигналы, и понаблюдать в эти моменты, что происходит в нашем сознании, то обнаружится, что мы или крутим в голове старые проблемы (даже не пытаясь их решить), или говорим о чём-то с воображаемыми собеседниками, или погружены в воспоминания, или фантазируем о будущем... Наше сознание заполнено такой «кашей» разных мыслей, что иначе, как кошмаром это не назовёшь! И ведь с этой кашей в голове мы общаемся со своим ребёнком, с друзьями и

коллегами, пытаемся решать какие-то проблемы...

Выход на новый уровень – это освобождение своего сознания от всей этой ерунды!

И вот когда взгляд проясняется – мы видим ситуацию такой, какая она есть. И если маленький ребёнок в отдельной кроватке плачет – берём его к себе, что бы там ни писали в книгах! А если ребёнок смеётся – радуемся вместе с ним! А если он шалит – то можем и пошалить! А если он вредничает – смотрим своим чистым взглядом в его глазки, улыбаемся и говорим: «Не надо». И ребёнок видит в ваших глазах то, что вы здесь, с ним, а не в своей каше мыслей и забот... И он реагирует на вас дружелюбно!

Этот «чистый взгляд» позволяет увидеть решение любой проблемы даже без привлечения дополнительных знаний. Но это – всего лишь одна из сторон пользы «прояснения сознания»!

Ещё более сильный эффект заключается в том, что когда наше сознание очищается – мы можем осознать гораздо больше того, что с нами происходит! Например, засела в глубине души у маленькой девочки обида на папу за то, что он не разрешил ей взять домой брошенного котёнка...



Ну, или ещё за что-то... И вот, выросла взрослая девушка, женщина. А со своим мужем разговаривает всё с той же обидой в голосе, с упреком – иногда слабым, а в похожих ситуациях – с сильным. Муж реагирует на неприятные интонации (которые явно неадекватны настоящей ситуации) – и раз за разом возникают скандалы. А там и до развода недалеко – и новые обиды, уже на всех мужчин.

А всего дел-то – осознать своё эмоциональное состояние и осознать его причины, его корни! И ситуация со скандалами с мужем моментально разрешится – стоит лишь взрослой женщине осознать и отпустить ту детскую обиду.

А сколько таких обид и других эмоциональных «блоков» формируется у каждого человека в детстве?

Прояснить свою осознанность довольно легко – стоит лишь уделять внимание наблюдению за тем, что происходит в нашем сознании и чувствах.

Например, как можно чаще произносите (вслух или про себя) слова: «Сейчас я осознаю... (и заканчивая произнесением того, что именно вы сейчас осознаёте)» И весь этот мусор, наполняющий ваше сознание, начнёт осознаться и уходить прочь!

И вы начнёте замечать, как перед вами станет открываться новый мир! Мир, наполненный яркими красками и событиями! Как это было в детстве, когда наше сознание ещё не было так зашорено. Когда капелька росы была КАПЕЛЬКОЙ РОСЫ! А муравей, спешащий по своим делам, был целой вселенной, наблюдать за которой можно было часами!

И в этом новом мире самым ярким цветком будет ваш ребёнок! И все ваши прежние психоэмоциональные травмы уже не будут вам мешать строить отношения со своим ребёнком на основе любви, открытости и доверия! ▶

▶ Семёнов Юрий
практический психолог

Детский психолог

СЕМЁНОВ ЮРИЙ ГЕННАДЬЕВИЧ

Интернет-сайт: kluch.semenovyu.ru

Ещё больше БЕСПЛАТНЫХ советов по воспитанию.

> Аудиозаписи > Статьи > Консультации > Курсы



Моя лошадка

Лошадь издревле была главным другом и помощником человека. Всадник - это воплощение полного слияния лошади и человека, когда между ними присутствует мощная энергетическая связь. Давно замечено, что такая связь приносит огромную пользу людям с различными нарушениями здоровья. На этом построена наука иппотерапия - лечение здоровья через контакт с лошадью. Особенно большой эффект иппотерапии был отмечен для детей.

Городская общественная организация детей-инвалидов "Надежда плюс" осуществила проект по иппотерапии своих подопечных. Председатель Правления организации Людмила Борисовна Смекало рассказала нам о том, какие впечатления получили дети от общения с лошадьми.

При целом ряде заболеваний детей, и прежде всего при ДЦП, лечебная верховая езда (иппотерапия) признана уникальным по эффективности средством адаптации и реабилитации. Помимо восстановления здоровья, занятия на лошади преображают и расцветивают жизнь больного ребёнка, вселяя радость, бодрость, уверенность в себе и желание вырваться из пут недуга.

Сначала ребенок боится большого животного, он не уверен в себе, а, с другой стороны, испытывает огромное желание всё же проехать верхом, научиться управлять лошадью. Это желание помогает ему преодолеть страх и в результате - повысить самооценку. Верховая езда и выполнение специальных упражнений буквально творят чудеса. После сеанса иппотерапии больные дети начинают уверенно держать спину и самостоятельно делают первые шаги. Большое значение имеет и эмоциональное общение с лошадью, никакой велотренажер не заменит живое существо, не вызовет к себе теплого отношения.

Диана С. долго не решалась даже близко подходить к лошади "Богине", но, почувствовав теплоту лошадки, сильные руки тренера и добрую поддержку мамы, решилась, и на высоте была уже королевой. Хотя движение лошади ещё держит её в напряжении, она уверена, что скоро это всё пройдёт. Сейчас Диана уверенно сидит на лошади. У неё улучшилась походка, она получила много новых навыков.

Самый главный результат иппотерапии - у детей появляется желание жить. Лечебный эффект в иппотерапии обеспечивает тесный контакт с лошадью без седла. Температура тела лошади на пару градусов выше, чем у человека. Лошадь греет маленького больного своим теплом, при этом заставляя мышцы ребенка работать. Когда мышцы ребенка прогреты, они становятся пластичными. Именно на этом основано лечение детского церебрального паралича

Уже после первых сеансов больные дети начинают уверенно держать спину. Надюша К. без страха каталась на лошади, забыв о своей инвалидной коляске. Она поверила, что сможет самостоятельно сделать первые шаги. И теперь с нетерпением ждёт очередной операции, чтобы потом снова продолжить занятия.

Лошадь - это уникальный живой тренажёр, она подстраивает свои движения под всадника, согревает и массирует его мышцы, нормализует мышечный тонус. На лошади отрабатывается вестибулярный аппарат, координация движений укрепляются группы мышц. За счет этого ребенок и начинает двигаться. Такого эффекта невозможно достигнуть в спортзале.

Уже на третьем занятии Сергей Б., Вика К., Василиса Т. стали с помощью тренера приседать и подпрыгивать на лошадь, что для детей с таким диагнозом (ДЦП) - это огромное достижение и победа. На последних занятиях ребята выполняли некоторые упражнения на

лошади самостоятельно. Поскольку улучшается состояние позвоночника, катание на лошади нормализует сердечно-сосудистую, нервную и пищеварительную системы. Дети стали более уравновешенными, пропала постоянная "плаксивость". Родители отмечали, что, покатавшись на лошади, дети стали смелыми и более уверенными в себе, общительными, стали чаще улыбаться.

Ритмичные движения лошади на шагу способствуют восстановлению собственных ритмов всадника, а это очень важно при лечении речевых расстройств у детей.

Особенно полезно это оказалось для Ирочки П. (2006 г.р.) У ребёнка очень позитивная динамика. Она даже смогла произнести по слогам кличку лошади "Бо-ги-ня". Появилась не совсем уверенная, но самостоятельная походка. У Глеба С. (2003 г.р.) после катания на лошади прогресс в речи - он произносит буквы и отдельные слова. ▀



АЙКИДО

ИСКУССТВО САМОЗАЩИТЫ

Секция айкидо действует в Горячем Ключе с 2010 года.

Ведёт её Семёнов Юрий Геннадьевич.



В чём отличие айкидо от других видов боевых искусств?

Айкидо отличает то, что здесь не надо жестоко бить, или ещё как-то калечить человека. Чтобы себя защитить, достаточно перевести нападающего на безболезненное удержание, либо достаточно мягко отбросить его.

Вообще АЙ-КИ-ДО означает "Путь Гармонизации Энергии". Это даже не боевое искусство в первоначальном значении. Это - искусство разрешать конфликты в любом виде. Это искусство выстраивать отношения с другими людьми. Дружеские отношения.

Если вы по сути - неконфликтный человек - то айкидо именно для вас!

Значит ли это, что айкидо менее эффективно, чем другие виды самозащиты?

Эффективность зависит от мастерства! Если вы только-только начали заниматься, вряд ли вы сможете быть эффективны. Неважно, чем вы занимаетесь - карате, айкидо или ещё чем-нибудь. Если же вы занимаетесь достаточно долго, у вас уже есть конкретные навыки, рефлексы. Именно они обеспечат вам победу.

Мастер айкидо ничем не уступит мастеру карате по уровню самозащиты. Надо только настойчиво тренироваться.

А из чего состоят тренировки?

Прежде всего это, конечно, разминка - надо подготовить мышцы и связки к выполнению приёмов, разогреться. Затем идут подготовительные упражнения.

А потом разучиваются приёмы самозащиты с партнёром.

Что это за приёмы?

Все приёмы основаны на перенаправлении атаки нападающего. Поэтому чем сильнее атака, тем проще выполнить приём защиты. Здесь неважно, насколько сильнее нападающий. Если вы правильно выполняете технику, вы сможете защитить себя от любого человека, который даже выше, тяжелее или здоровее вас.

Последнее, что хочу отметить, - для тренировок айкидо характерна особая атмосфера - дружеская! ▶



Айкидо - это уверенность в себе. Это способность постоять за себя в любом конфликте и в любой ситуации.



Смотрите видео на сайте:
aiki-do.moy.su

На занятия айкидо приглашаются мальчики и девочки, мужчины и женщины.

Тел.: 8-918-44-78-665



ЦИГУН

в г. Горячий Ключ

Дополнительная информация: 8-918-44-78-665

- КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ
- ВЫСОКИЙ ТОНУС
- ЖИЗНЕННАЯ АКТИВНОСТЬ
- ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА
- НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Мастер Цигун - Семёнов Юрий Геннадьевич



Приключения Голтиса

Настоящий карпатский горец. Знарок секретов построения тела. Эксперт в вопросах выживания в экстремальных ситуациях. Профессиональный путешественник и настоящий искатель приключений.

В этом номере мы начинаем серию публикаций об этом уникальном человеке и о его жизни.

ИЗ БИОГРАФИИ ГОЛТИСА

Родился Голтис в 1960 году в Карпатах (Украина). С 9 лет он начал интересоваться физиологией, биомеханикой и биологией. Поставил цель - самому построить свое тело.

С 10 лет начал заниматься восточными единоборствами.

В 1976 на европейском конкурсе в Барселоне завоевал титул "Мистер Аполлон Европы".

Затем служба в спецназе, где он реально столкнулся со школой выживания в весьма экстремальных ситуациях. Тогда же встретился с Мастером, который перевернул представления о восточных единоборствах и о возможностях человека.

После армии - трехкратный победитель "закрытых" чемпионатов Азии по "военному" фул-контакту... Помните кино "Кровавый спорт"? А теперь просто замените в своем воображении Жан-Клода Ван-Дамма на "обычного закарпатского парня" из "обыкновенного советского спецназа"... Он трижды участвовал в этих соревнованиях. И трижды побеждал всех...

В 25 лет - получил перелом позвоночника. Врачи говорили - или не выживешь, или останешься инвалидом, прикованным к кровати. Шансы выжить - один из ста тысяч... Через 1,5 месяца занятий по самостоятельно разработанной методике Голтис был абсолютно здоров и успешно сдал экзамены в институте на гимнастических снарядах - кольца, брусья, перекладина.

Закончил Киевский государственный институт физической культуры.

Принципы реабилитации, проверенные на себе в критической ситуации, легли в основу авторской методики "Исцеляющий импульс". Работал с детьми-инвалидами от которых отказалась медицина. Успешно.

После этого - годы еще более целеустремленного изучения возможностей организма человека, начало практик голодания. Путешествия по Памиру, Кавказу, Алтаю, Тянь-Шаню... На Кавказе познакомился с Учителем, который передал знания о травах, о правильном наполнении тела жизненной энергией.

Имеет опыт 54-дневного голодания.

Владеет методами народной медицины, изучал анатомию, биохимию и китайскую медицину. Автор действующих методик по выживанию в экстремальных условиях.

1996 год - путешествие по Саудовской Аравии, Ирану, Туркменистану, Казахстану.

1998 год - велосипедное путешествие по Африке. За три недели вдвоем с другом они сделали то, что до них не удавалось никому - в разгар лета на велосипедах пересекли пустыню Калахари - одну из двух наиболее жестоких пустынь мира.

С 2000 года и поныне - путешествия в составе экстрим-команды "EQUITES" (всадники).

Среди не посещенных Голтисом континентов пока только Северный и Южный Полюсы и Австралия.

- Голтис, расскажи о своём первом путешествии.

- Еще года в четыре я спрашивал у мамы: "А есть такая профессия - путешественник?" Вкус к путешествиям я почувствовал в 8 лет. Мой

друг и я на рассвете пошли в карпатский лес по грибы и через пару часов обнаружили, что заблудились. Вот радости было!

Если же говорить о спланированной экспедиции - это в 9 лет. Мы с другом услышали о существовании Черного моря, посмотрели по карте, оказалось Днестр впадает в Черное море. Решили доплыть до него самостоятельно: из резиновых камер соорудили плот с парусом, а также построили шалаш и оборудовали специальное



место для костра. Называлось наше творение "Шатого".

- От родителей, получаете, сбежали?

- Мы понимали: если сказать прямо - не отпустят, если просто убежать - сразу начнут поиски, потому попросились в пионерский лагерь. Родители очень удивились, ведь я всегда был большим противником таких лагерей - считал, что они ограничивают личную свободу.

До отъезда мы заранее узнали расписание товарных поездов. Заготовили все инструменты и необходимые принадлежности, чтобы собрать плот. По приезде в лагерь написали родителям письма, что ушли в плавание и вернемся через два месяца. Не теряя времени, в ту же ночь бежали на товарном поезде. К сожалению, доплыть до Черного моря не удалось - в Молдавии нас хлопнула милиция. Конечно, влетело от родителей, но впечатления у нас были потрясающие.

- Ну что, теперь немного об Африке?

Однажды, когда мы с Гариком совершали свое первое путешествие по Африке - на велосипедах - с нами приключился забавный случай... Мы как раз почти добрались до границ "дикой природы", но еще не вполне выехали за пределы цивилизованной зоны, которая окружает Кейптаун. Правда, цивилизация уже довольно условная... Такой себе "деревенско-природный отшиб" на границе дикой пустыни... Едем на велосипедах, проголодались - смотрим - придорожное кафе.





Сворачиваем туда, заходим, а там - как назло именно в этот момент - "сходняк" какой-то местной криминальной группировки. Здоровенные такие черные хари - я тоже не из мелких, но там такие экземпляры были - куда мне! Не юноши отнюдь - лет по тридцать пять-сорок, плечищи огромные, бицепсы - сантиметров по пятьдесят с гаком, шеи - бычьи, цепи золотые в большой палец толщины...

Короче, чувствуем - не вовремя мы... Не к месту... Все встали, идут к нам. Человек двадцать - животы подтянулы, бицепсами поигрывают, пальцами хрустят... Мама, прямо, дорогая... Все в наколках - как положено... Физиономии хмурые, глядят исподлобья... Еще бы: это их место, они здесь, понимаешь ли, делом заняты, а тут какие-то бледнолицые шпендики на великах прокрались...

Ну, и вопросы сразу - соответственно... Вам чего тут надо? Вы кто? И вообще - откуда вы такие взялись?

Я смотрю на них - индюки натуральные! И так смешно стало... Улыбаюсь и говорю: "Парни, вы чего суетитесь? Все нормально. Извините, если мы не вовремя, но очень уж кушать хочется... А сами мы - с Украины..." Вижу - им интересно стало. "Украина - это что такое?" - спрашивают. Я начал рассказывать, что такое Украина. Разговорились - и тут я понял, что вся их суровость - чистой воды маскарад. А внутри - ну просто дети.

Глазами блестя, смеются, распрашивают... И я понимаю, что им на самом деле интересно - где, что за страна такая, какие там люди живут, что за обычаи... В общем, они нас накормили, с собой еды

дали столько, сколько мы смогли на велосипеды погрузить, и еще деньгами снабдили на дорогу. Такая вот история...

А вообще в Африке было много курьезных моментов... Ну, и опасных - тоже. С бегемотихой история вышла, например, смешная... Хотя могло бы всё закончиться совсем печально.

Мы по саванне ехали. Места дикие, до ближайшего поселения - километры и километры. Десятки, если не сотни... Жара, сушь такая, что... Вдруг видим - речка, а в ней - плещутся маленькие бегемотики.

Мы обрадовались, велосипеды бросили под баобабом, к бегемотикам побежали... Еще бы - такой шанс: поплавать с маленькими бегемотиками! Заходим в воду, веселимся... И тут вдруг появляется мамаша. Просто на ноги поднимается - она, оказывается, рядышком в воде лежала, за детками наблюдала... Размером мамаша с локомотив, пасть разинула, а там - клыки размером с коровьи рога... Глаза безумные - маленькие, от ярости мутные...

Жуть... Мы как увидели это рыло, заглянули в пасть - абсолютный шок... Ну вот, думаем, и все... Мамаша-бегемотиха - на нас. Мы, понятно - ходу... Нам ведь как в детских сказках рассказывали - бегемот большой, неуклюжий, добродушный, щиплет себе травку да в грязи валяется... Выбежали из воды, остановились... Думаем - пронесло, не станет она за нами гнаться, да и где ей нас - лихих спортсменом - на суше догнать? Не догонит... Как бы не так... Эта цистерна, не замедляя ходу, вылетает на сушу и как даст галопом в нашу сторо-

ну... Мы ведь и правда думали, что гиппопотам - на редкость неуклюжий зверь... Оказалось - ничего подобного. Серна, можно сказать... Газель... Скорость 35-40 километров в час для бегемота - норма жизни... И ест - тоже все, что поймают... Да, не очень-то они травоядные...

Пришлось бежать стометровку... Эх, я ни на каких соревнованиях никогда такую скорость не развивал... Но проблема-то в том была, что на соревнованиях стометровка заканчивается, а эта наша дистанция кончается не собиралась. Чем дальше, тем сильнее разгоняется бегемотиха, тем ближе к спине топот и совершенно жуткое сопение...

Состояние - нарочно не придумаешь - смешно до невозможности. Представьте: два голых типа несутся сломя голову по саванне где-то в дикой-дикой Африке, а за ними топают огромный гиппопотам...

Еще чуть-чуть - и от хохота бежать стало бы совсем невозможно. Но, с другой стороны - не до смеха как-то. Мы ведь слышим: за спиной - монстр натуральный. Догонит - перекусит пополам и кишки по саванне разбросает... На этот счет у нас не было никаких сомнений с того самого момента, как мы увидели разинутую пасть... И еще одно понятно - также долго, как гиппопотамиха - и также быстро - мы бежать не сможем. А вокруг - ровная саванна. И только одно дерево - под которым мы велосипеды оставили. Гарик по роду своей спортивной деятельности - легкоатлет. Естественно, бежит впереди - быстрее, чем я. Я кричу ему, чтобы за дерево заворачивал. Дерево толстое, кряжистое... Мы за него забе-

жали. Бегемотиха, как потеряла нас из виду, сразу же остановилась. Стоит, сопит, оглядывается - куда, мол, вражеские негодяи подевались? Побродили немного туда-сюда - она по одну сторону от дерева, мы - по другую... В общем, потопталась она, потопталась, но потом, видно, решила, что надо возвращаться - а то вдруг еще какой хищный супостат на ее чад ненаглядных глаз положит... Да, с бегемотами шутки плохи...

Что же касается хищников, то мы встречались в Африке со львами, гепардами. "Кошки" считаются наиболее опасными в тех местах. Звери нападают, когда чувствуют человеческий страх, поэтому главное - совладать с энергией страха. На крайний случай мог пригодиться и утробный "крик дикого слона": на несколько секунд он парализует



противника, будь то человек или животное. А несколько секунд в таких ситуациях - это очень много. Это - спасение.

Правда, на "крик слона" не реагируют крокодилы. Когда мы, изнывая от жары, хотели окунуться в реке, то киснувших в воде крокодилов приходилось не пугать, а увлекать за собой метров на двести вверх по течению, а потом что есть духу мчаться назад, пока не вернулись хозяева. Мы сидели в воде до последнего - бывало так, что выскакиваш на берег, а за пятками щелкают челюсти крокодила. ▀

Информация с сайта www.goltis.info

В следующих номерах читайте:

- Откуда у Голтиса такое экзотическое - совсем неуклюжее имя?

- Как в пустыне Калахари Голтиса укусила змея, чей укус смертельно опасен.

- Тренировочная программа Голтиса "Исцеляющий импульс" строится на "открытии" особых центров.

Подробнее об "Исцеляющем импульсе" и о возможности прохождения тренинга в городе Краснодаре или Горячем Ключе - по телефону 8-918-44-78-665.

Пустая лодка

Дзэнская притча

Лин-чи рассказывал:

Когда я был молодым, мне нравилось плавать на лодке. У меня была маленькая лодка: в одиночестве я отправлялся плавать по озеру и мог часами оставаться там.

Однажды я сидел с закрытыми глазами и медитировал. Была прекрасная ночь. Какая-то лодка плыла по течению и ударилась о мою. Во мне поднялся гнев! Я открыл глаза и собирался обругать побеспокоившего меня человека, но увидел, что лодка пуста. Моему гневу некуда было двигаться. На

кого мне было его выплёскивать?

Мне ничего не оставалось делать, как вновь закрыть глаза и начать присматриваться к своему гневу. В тот момент, когда я увидел его, я сделал первый шаг на моём Пути.

В эту тихую ночь я подошёл к центру внутри себя. Пустая лодка стала моим учителем. С тех пор, если кто-то пытался обидеть меня и во мне поднимался гнев, я смеялся и говорил:

- Эта лодка тоже пуста.

Я закрывал глаза и направлялся внутрь себя. ▀



Притча о гвоздях

Восточная притча

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша по-

нял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

- Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься - шрам останется. ▀

Чаша терпения

Дзэнская притча

Однажды Янг Ли попросил Учителя объяснить ему какова природа человеческого терпения и как должен поступать добродетельный муж с этим проявлением человеческой природы. Выслушав вопрос ученика, Хинг Ши взял пустую

чашу и поставил её ему на колени, дав в руки кувшин, наполненный водой. Попросив ученика закрыть глаза и постепенно наполнять чашу, Хинг Ши сказал:

- Испытывая терпение другого человека, ты вслепую на-

полняешь чужую чашу, которая, тем не менее, стоит на твоих коленях. Поэтому ты не знаешь, когда она переполнится, и рискуешь облить самого себя.

Продолжая медленно наполнять чашу, ученик спросил:

- Значит, добродетельный человек не должен наполнять чужую чашу терпения?

- Не только, - ответил Хинг Ши, - в том, что ты берега-

ешь свои же колени особой добродетели и заслуги нет.

- Так что же он ещё должен делать? - спросил недоумённо ученик, не открывая глаз.

Хинг Ши снял с его колен практически полную чашу и, вылив её содержимое обратно в кувшин, добавил:

- Добродетельный муж должен также следить за тем, чтобы его чаша на чужих коленях никогда не переполнялась. ▀

Газета "Твой Позитив!" предлагает пройти тренинг

Разрешение конфликтов

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ, после которого:

- Вы сможете легко разрешать и предотвращать любые конфликты.
- Вам станут понятны истинные мотивы поведения людей.
- Вы отработаете алгоритмы поведения, позволяющие найти компромисс в любой ситуации.

Тренинг ведёт практический психолог
Семёнов Юрий Геннадьевич

Запись по телефону:
8-918-44-78-665

г. Краснодар, Горячий Ключ
Сайт: kluch.semenovyu.ru

Свой Путь...

Выпускной класс.

Надо решать, куда идти дальше после окончания школы...

Доченька, пора выбирать профессию.



Иди в бухгалтеры или риэлторы. Всегда будешь с деньгами...

Подруга Юля сказала: "Я найду богатого мужа, рожу от него ребёнка и пусть он меня содержит".

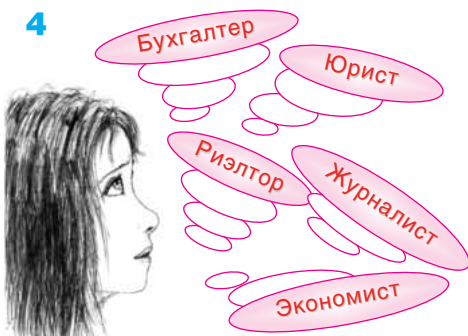


3



Одноклассник Коля решил: "А я пойду в юристы. Денег они зарабатывают немерено".

4



Кем же мне стать?

5 Как же сделать выбор? Неужели всё зависит только от денег?



А если бы у меня было много денег, что бы я хотела делать?

6 Я бы...



...купила дом

...встретила любовь

...путешествовала

...РИСОВАЛА!

7



Я БЫ РИСОВАЛА!

Я поняла, чем я хочу заниматься в жизни!

8



Папочка, мамочка! Я буду художником!

9

ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ

Юля, это ты? Как дела?



Да не очень... С мужем разошлись, я осталась с двумя детьми, он помогать не хочет. Денег нет, работы нет...

10 Привет, Коля! Ты здесь юристом работаешь?



Да... Так достали эти иски, бумажная волокита, суды! Терпеть не могу эту работу!..

11 А я люблю свою работу!

Рисую комиксы, мультики, иллюстрации в книги и журналы.

А ещё портреты друзей и знакомых.

Я сделала правильный выбор.

А кем хочешь стать ты?



Автор рисунков:
Анастасия Омельченко



Фото на память

Чтобы получаться удачно на всех снимках, последуйте нашим советам - не пожалеете.

⇒ Смотрите в зеркало, придавайте лицу разные выражения, пока не найдёте "свое".

⇒ Не нужно, фотографируясь на фоне зелени деревьев, надевать зелёное, потому что ваше лицо может приобрести такой же оттенок.

⇒ Под открытым небом неплохо сниматься против света. Лицо выйдет тёмным? И пусть, зато скроются все недостатки. А вот прямого солнечного света, который даёт резкие тени на лице, следует избегать. Снимать на улице лучше рано утром, или ближе к сумеркам.

⇒ Пухленьким всегда лучше стоять не по центру кадра, а чуть в стороне.

⇒ Если у вас круглое лицо, ваш ракурс - в три четверти или в профиль.

⇒ Не обязательно смотреть в камеру, естественнее будет взгляд чуть в сторону.

⇒ Закройте глаза, попросите фотографа посчитать до трёх и откройте их ровно на счёт "три".

⇒ В момент съёмки подумайте о приятном, представьте, что улыбаетесь любимому человеку. ▶

Есть ли у вас ТВОРЧЕСКИЕ способности?

Тест

Вопросы:

Отметьте: А - да; Б - нет.

1. Как, по-вашему, есть ли разница между словами "тон" и "нюанс"?
2. Любите ли вы рисовать?
3. Одеваете ли вы, опираясь в основном на собственный вкус, а не на требования моды?
4. У вас очень плохой почерк?
5. Стараетесь ли вы одеваться в одной цветовой гамме?
6. Вы любите чертить геометрические фигуры?
7. Любите ли вы долго бродить по улицам?
8. Вы пробовали сочинять песенки?

Ответы:

Преимущественно А. Ваши артистические склонности довольно очевидны. Вам стоит подумать о том, чтобы показать свои произведения миру.

Преимущественно Б. Ваши артистические склонности только начинают развиваться. Вам надо больше слушать музыку, любоваться природой и хорошей живописью. Вы, скорее всего, вряд ли свяжете свою жизнь с творчеством, но вполне можете научиться получать удовольствие от искусства.

Смешанный тип А+Б. При желании вы можете достичь определённых успехов в творчестве, но вам необходимо развивать наблюдательность. Чтобы стать более творческим человеком, учитесь смотреть на обыденные вещи под новым углом зрения. ▶

ПРИКОЛЬНЫЕ ЗАДАЧКИ

Во время сильного дождя на остановке автобуса стояли 12 человек. Подкатил автобус и забрызгал грязью пятерых. Остальные успели попрыгать в колючие кусты. Сколько исцарапанных пассажиров поедет в автобусе, если известно, что трое так и не смогли выбраться из колючих кустов?

Папа, мама и старшие сестры ужинают, а младший брат Васенька сидит под столом и пилит ножку стола со скоростью 3 см в минуту. Через сколько минут закончится ужин, если толщина ножки стола 9 см?

Два мальчика съели 6 кг меда. В одном мальчике поместилось 3 кг. Сколько килограммов меда поместилось во втором мальчике?

Во время игры в прятки 5 мальчиков спрятались в бочку из под известки, 7 - в бочку из под зеленой краски, 4 - в бочку из под красной и девять - в ящик из под угля. Мальчик, который пошел их искать, нечаянно упал в бочку из под желтой краски. Сколько разноцветных мальчиков и сколько черно-белых мальчиков играло в прятки?

40 бабушек ехали в одном лифте и застряли между этажами. Половина бабушек стала молча готовиться к худшему. 18 бабушек из другой половины спокойно стояли и надеялись на скорое спасение. Остальные бабушки оказались нервными, они стали нажимать на все кнопки подряд, кричать: "Помогите!" и ругать правительство. Сколько нервных бабушек застряло между этажами?

Допустим, что ты решил прыгнуть в воду с высоты 8 метров и, пролетев 5 метров, передумал. Сколько метров придется тебе еще лететь поневоле?



Ровно в два часа ночи с балкона двенадцатого этажа выплеснут ведро воды. Вода долетит до земли через 9 секунд. Сколько минут осталось быть сухим коту Тарзану, если он, сидя на том самом месте, куда прилетит вода, начал еще в полночь петь свою любимую песню и поет уже 1 час 57 минут и 9 секунд? ▶

Анекдоты



Зима, холод.
Встречаются два мужика.
Один из них, с огромной собакой, говорит второму:
- Согреться хочешь?
- Хочу.
- Фас!!!

- А можно наказать человека за то, что он не делал? - спрашивает Вовочка учительницу.
- Ну конечно нет.
- Отлично, я не сделал домашнего задание!

Мама: - Машенька, достань, пожалуйста, огурчики!
Машенька (в банку): - Огурчики-и!..
Огурчики: - А?
Машенька: - Огурчи-ики-и?!..
Огурчики: - Ну?
Машенька: - Огуречечки-и?!..
Огурчики: - Ну что?
Машенька: - Агуречечки-и-гуречечки-и?!..
Огурчики: - НУ ЧТО НАДО?!!
Мама: - Машенька, достала огурчики?
Огурчики: - ДОСТАЛА!!!

Солдат подходит к прапорщику:
- Товарищ прапорщик, можно посмотреть телевизор?
- Можно. Только не включай.

Учительница раздала тетради после проверки диктанта. Вовочка подходит со своей тетрадкой к учительнице и спрашивает:
- Мария Ивановна, я не понял, что Вы тут внизу написали!
- Я написала: "Сидоров, пиши разборчиво!"

- Папа, а что значит "стонать"?
- Стонать - это ныть, но по уважительной причине.

Сидит мужик на берегу реки, рыбу ловит. Жара стоит невыносимая... А вокруг плавает крокодил и участливо так сашивает:
- Что, мужик, не клюёт?
Мужик:
- Не-е-а-а...
Крокодил:
- Жарко тебе небось?
Мужик:
- Ага, ужасно.
Крокодил:
- Так может искупнёшься?

- Вовочка, кем ты хочешь стать, когда вырастешь?
- Ученым-орнитологом.
- Это тот, кто изучает птиц?
- Ага. Я хочу скрестить голубя с попугаем.
- Зачем?
- А если вдруг голубь заблудится, чтоб мог спросить дорогу домой!

В детском саду.
- Дети, тетенька уходит что нужно сказать ей на прощанье?
- СЛАВА БОГУ!

- Этого супа можно было сварить литров сто, - говорит муж жене.
- Он так тебе понравился?
- Нет, просто тогда он не был бы таким соленым.

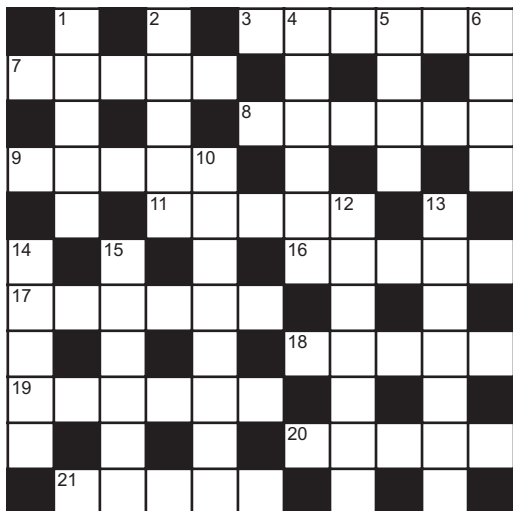
Новый русский берёт трубку.
- Это звонят из автомастерской. Тут ваша жена заехала к нам, чтобы отремонтировать свою машину, и мы не знаем, кто за это заплатит.
- Все ясно, нет проблем, я заплачу за ремонт машины.
- Да нет, мы хотим узнать, кто заплатит за ремонт нашей мастерской?

Муж: "Смотри, я стираю уже третью рубашку."
Жена: "Не третью, а первую. Я же вижу."
Муж: "Я начал прямо с третьей."

Учитель:
- Идешь в туалет, помочи заодно тряпку.

- Вовочка, назови два местоимения.
- Кто, я?
- Молодец, пять.

- Сынуля! Сходи пожалуйста за хлебом - обращается мама к сыну.
- Ну, мам, снег идет, скользко... Сейчас ни одна собака на улицу не выходит.
- Господи! Ну иди без собаки.



Кроссворд

По вертикали:

1. "Помещение" для маринованных огурцов. 2. Вещи, путешествующие вместе с хозяином. 4. Длинный фильм о любви, разбитый на множество частей. 5. Руководящее колесо автомашины. 6. Закруглённое кондитерское изделие. 10. Заграничных лохматый ёжик. 12. У Достоевского она длинная, а в Александра Блока - короткая. 13. Врач, заглядывающий вам в глаза. 14. Жалобщик детского возраста. 15. Очки, которые вцепились в переносицу.

По горизонтали:

3. Человек с неудержимым желанием сказать что-нибудь смешное. 7. Верёвочная паутина, поджидающая любителей отдохнуть. 8. Ушастый домашний зверёк. 9. Помещение, полное разных припасов. 11. Животное, до которого долго доходит. 16. Порода собак, которые, судя по названию, любят погавкать. 17. Предмет, благодаря которому можно потерять не один ключ, а сразу все. 18. Восточная чашка без ручки. 19. Приятное окончание обеда. 20. Мини-магазин. 21. Пешка после своего чудесного превращения.

Клуб юных корреспондентов

СТАНЬ ЖУРНАЛИСТОМ!

Профессия журналиста, пожалуй, самая интересная из всех. Это единственная профессия, в которой можно общаться с огромным количеством самых разных интересных людей. Сколько всего можно узнать!

Репортаж

В первую очередь юнкоры научатся готовить репортажи с места какого-либо события. Это может быть и соревнование спортсменов, и какое-либо происшествие, и открытие памятника. А может быть, это будет презентация нового фильма или выставки картин!



Фоторепортажи

Всё, что невозможно рассказать словами, можно постараться передать фотоснимками. Фоторепортаж - это особое направление в журналистике.

Хорошие фотографии с места события - это всегда интересно! Неважно, что это - спортивные соревнования, танцевальный конкурс или какое-то происшествие...

Пресс-клуб

Пресс-клуб будет проходить по воскресеньям.

В этот день мы будем приглашать в клуб известных и популярных людей нашего города!

Кого вы хотели бы увидеть в Пресс-клубе? С кем вы хотели бы пообщаться и сфотографироваться?



ЗАПИСЫВАЙСЯ В КЛУБ!

В Клуб юных корреспондентов приглашаются школьники 7-11 класса и студенты!

Вы узнаете как издаётся газета! Сможете опубликовать свои статьи и фото в газете "Твой Позитив!".

Все участники Клуба получают сертификаты. Будут выданы рекомендательные письма для поступления в ВУЗ или для устройства на работу.

Чтобы записаться в Клуб, звоните: 8-918-44-78-665.

*Юрий Геннадьевич Семёнов,
редактор газеты "Твой Позитив!"*

