



Пусть пыль в глаза

Как обороняться, если не умеешь драться?

Чем ближе зима, тем раньше темнеет на улице. А ходить в темноте, даже когда светит фонарь, приятно мало. Всё время кажется, что тебя кто-то преследует. Что вот сейчас из-за угла выйдут трое и спросят: «Есть закурить?» или, если ты девушка: «Эй, красавица, куда торопишься?». В таком случае неплохо бы владеть хотя бы малейшими навыками самообороны. Мало ли что может случиться?

Не каждый находится в такой физической форме, чтобы дать достойный отпор. О том, как нехитрыми способами можно защитить себя и как укрепить свою физическую форму, рассказал тренер по самообороне **Иван ИЩУК**.

–Во-первых, нужно постараться не впадать в панику, если вы попали в такую ситуацию, где требуется самооборона. Если человек увидит, что вы боитесь, он поймёт, что на вас легко можно напасть. Самый простой способ успокоиться – это глубокий вдох. Банально, но действительно помогает. Лучше вообще стараться ходить по улице с таким видом, будто вам всё нипочем. В нашем клубе детям тренеры обычно предлагают представлять себя каким-нибудь спортсменом, который ему нравится, или животным. Это прибавляет уверенности в себе. Может быть, взрослому такой способ тоже подойдёт.

Если же всё-таки кто-то к вам подошёл, и вы видите, что намерения у него не самые хорошие, а драться вы не умеете – лучше

всего убежать. Представьте: подошёл к вам человек, а вы раз – и дёрну. Ему остаётся только смотреть, как пятки сверкают. Скорее всего, он растеряется и вряд ли за вами побежит. Поэтому мы на наших курсах всегда всем рекомендуем заниматься бегом. Это вообще полезно.

Убежать, конечно, хорошо. Но если ты девушка, которая именно в этот день одела десятисантиметровые шпильки, с этим могут быть проблемы. Да ещё если тебя схватят за руку. Такое, к сожалению, тоже случается.

–Проще всего просто резко дёрнуть руку вниз, – советует Иван. – А затем нанести удар. Самые уязвимые части нашего тела – это челюсть, глаза, нос, печень, солнечное сплетение, пах. Поэтому можно попробовать ткнуть хорошенько пальцем в глаз (если не уверены, что хватит сил

на крепкий удар) или же действовать ногой. Ноги, кстати, всегда эффективнее, чем руки. Если у вас острые колени и локти, удар будет ещё лучше. Можно постараться подсесть коленку или ударить кулаком в солнечное сплетение. Человек упадёт или потеряет дыхание, а вы в этот момент сможете убежать или позвать на помощь. Кроме того, можно использовать подручные средства – сумку, например. Если есть возможность, оглянуться



Удар сразу по двум уязвимым местам даёт большое преимущество во времени. Да и вряд ли потом тебя захотят догонять.

по сторонам, возможно, рядом валяются камень или палка. Попробовать припугнуть ими. Или же просто взять горсть земли и кинуть в лицо.

Но бывает и так, что нападают не в одиночку, а сразу несколько человек. В таком случае этими простыми способами не обойдёшься. Конечно, если драться не умеешь, придётся тугу. А научиться драться самому, без тренера, только по видеоурокам, например, которых полно в Интернете, оказывается, не

так-то просто. Постоянно делаешь что-то не так, а поправить некому. От родителей, которые ходят рядом и с удивлением спрашивают, чем это ты занимаешься, тоже толку не очень много. Можно, конечно, поискать курсы по самообороне в твоём городе, но бесплатные обнаружить достаточно трудно. Зато вот развить координацию и укрепить свой организм можно и самостоятельно. Для этого есть специальные упражнения.

Несмотря на забавные названия типа «зайчика» и «кроватьки», на практике они оказываются не такими уж лёгкими. Особенно если ты человек, далёкий от спорта. Сделаешь пару раз «кроватьку» или «зайчика» и соседи снизу обязательно придут ругаться. Попробуешь «складочку» и «лодочку» и на следующий день будешь проклинать всё на свете, потому что ни «складочки», ни «лодочки» больше светить тебе не будут – с кровати бы подняться. Но если вспоминать о том, для чего это делаешь, обязательно появятся дополнительные силы.

И всё-таки навыки самообороны могут пригодиться всегда. Конечно, было бы лучше вообще не попадать в ситуации, где они требуются. Но разве можешь быть уверенным на сто процентов, что они обойдут тебя стороной?

Ксения ДУБИНИНА.

Упражнения для укрепления мышц и пресса от Ивана Ищука

Каждый день понемногу выполняйте следующие простые упражнения:

● **«лодочка»** – ложись на живот, одновременно поднимаешь руки и ноги, так несколько раз. Кажется, ерунда, но на самом деле это тяжело, большая нагрузка на спину. Но она таким образом укрепляется. Если делать упражнение каждый день, можно добиться хорошего результата;

● **«складочка»** – наоборот, ложись на спину и «складываешься» – тянешь друг к другу руки и ноги (лучше, если они прямые). Таким образом качаешь пресс. А крепкий пресс – это самое главное. Благодаря ему можно многое выдержать, он защищает внутренние органы;

● **«зайчик»** – садись до конца и резко выпрыгиваешь. Тянутся мышцы;

● **«крокодильчик»** – ложись на живот и передвигаешься с помощью рук, ногами при этом не помогаешь. Укрепляет руки;

● **«кроватька»** – то же самое, что «крокодильчик», только нужно через каждые несколько шагов прыгать, одновременно поднимая руки и ноги.

Кроме того, весьма эффективны отжимания на кулаках. Костяшкам больно, зато они тоже станут более крепкими.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 13 ОКТЯБРЯ

Край родной

По строкам: Отечество. Тар. Дар. «Амо». Азу. Пресс. Янтарь. Том. Тонومتر. Скот. Иван. Евро. Кипа. Караул. Автоним. Халат. Арка. Пара.

По строкам: Рождество. Кедр. Аника. Овал. Бекар. Мара. Меценат. Откос. Стрела. Нота. Азия. Рак. Врун. Сова. Окоп. Рутин. Пир. Арама.

Поговорка: **Родная сторона - мать, чужая – мачеха.**

Зачем люди говорят?

Трёхбуквенные сочетания впишите в свободные клетки таким образом, чтобы в каждой горизонтали получилось два слова, связанных между собой двумя буквами. В приведённом примере КА является окончанием слова ШАРМАНКА и началом слова КАПИТЕЛЬ.

АБА АКА БРЕ ДВИ
ДИА ЕСТ ЗЫГ ИЛО
ЛМА ЛЬЯ НОН РЫТ
ССА СТО СТР ТЫШ
ФОМ ГСТ ЪВО ЪЧУ

После выполнения задания, в выделенных вертикалях получится окончанием фразы Вольтера: «Люди применяют слова лишь для того, ...».

1	К	О	Л			Г	А			О	Л	И		
2	П	Р	О			Т	А			Н	К	А		
3	Г	Р	А			А	Н			Р	Е	М		
4	А	Р	К			З	А			Ж	К	А		
5	М	А	Р			К	А			А	Д	А		
6	О	Р	Х			Р	А			Т	О	Р		
7	Э	С	Т			Д	А			Т	И	Н		
8	С	О	М			Р	О			Р	Ы	Ш		
9	О	Т	К			К	А			Ц	И	Я		
10	В	О	Л			К	С			Ф	О	Н		
11	Ш	А	Р	М	А	Н	К	А	П	И	Т	Е	Л	Ь

Создано в Центре Кроссвордов Петра Ламина (www.lamin.5sreda.ru)

НЭ-АНКЕТА

Мы хотим составить портрет нашего читателя, узнать, кто он и откуда, чем увлекается и как давно с нами. Если ты держишь в руках этот номер, вырежи анкету, заполни и отправь в обычном почтовом конверте. Собирать анкеты мы будем до Нового года, а затем разыграем среди читателей призы. Для участия в розыгрыше нужно заполнить все графы. Каждый читатель может отправить только один купон. Ждём писем!

Имя, фамилия _____ Возраст _____

Населённый пункт _____

Я увлекаюсь _____

Я читаю «НЭ» с _____ года

Я получаю «НЭ» с _____ года

- по подписке
- покупаю в киоске
- беру в школе/библиотеке
- беру у знакомых

другое _____

Я узнал о «НЭ» от _____

Хотел бы прочитать в «НЭ» о _____

Люблю читать в «Новой Эре» о _____

Тел. для связи: _____

Спасибо за ответы! :) «НЭ»