

# АЗИМУТ УДАЧИ



№2 МАРТ 2003

## Первый старт 2003 года

3 января наша любимая «Газель» «Синтез», ведомая ее бесменным командиром Анатолием (а проще – дядей Толей), отправилась на первые соревнования 2003 года.

Вечером этого дня воронежская команда в составе 7 спортсменов, тренера и водителя прибыла в город Бор Нижегородской области. Здесь юным спортсменам предстояло принять участие в тренировочном сборе юношеских команд, а затем в Первенстве России по лыжному ориентированию среди спортсменов младшего возраста и Чемпионате европейской части России.

Уже утром следующего дня спортсмены приняли участие в зимних «Волжских просторах» - соревнованиях, входящих в программу сборов. От этого старта ребята получили огромное удовольствие. Наконец-то, они бегали на лыжах по настоящему снегу (глубина снежного покрова составляла до 1 м).

Все сборы были построены таким образом, что они как бы имитировали предстоящее Первенство. В первый день состоялись соревнования на маркированной трассе по летней карте с нанесенными зеленым цветом лыжня-ми. Штраф по группам M18, M16, M14 составлял 1, 2 и 3 минуты соответственно за ошибку более 2 мм. В очередной раз доказал свой высший класс Илья Грибанов, заняв I место в группе M18. 4-й результат в группе M14 показал Денис Тарасов. Результаты остальных ребят оставались более скромными. Перед ними стояла задача более близко познакомиться с рисовкой карт, местностью и подготовиться к основным соревнованиям.

На следующий день были проведены соревнования в заданном направлении. Вновь, как и на маркировке, отличился Илья Грибанов. Его I место в очередной раз подтверждает высокий уровень мастерства и талантливость спортсмена.

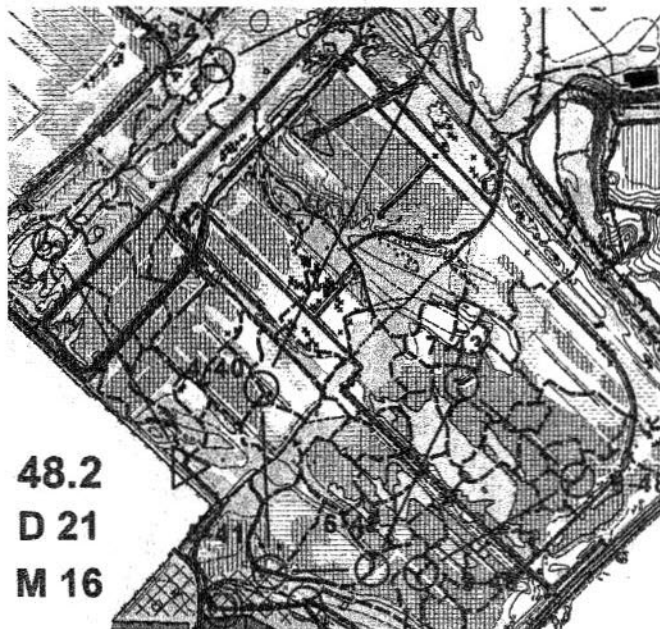
Третий день был днем отдыха, когда ребята провели легкую лыжную тренировку, постарались наиболее полноценно восстановиться и подготовиться к предстоящему Первенству.

7 января, первый день соревнований, маркированная трасса. Сильнейший мороз

вынудил организаторов перенести старт на 1 час. Погодные условия поставили сложную задачу перед нашими спортсменами и тренером: необходимы парафины на низкие температуры ( - 25° С), а у нас был скудный выбор на мороз. И, если в техническом плане ребята выглядели достойно, то скоростные возможности лыж оставляли желать лучшего. И все же Илья Грибанов стал вторым в группе M18. Хороший результат показал Сергей Жупиков ( группа M16), заняв 8-е место и преодолев дистанцию без единого штрафа.

Во второй день из-за сильного мороза соревнования отменили, заданное направление перенесли на последний день.

Итак, 9 января, заданное направление, температура воздуха – 25° С. Снова проблемы с лыжами. Еще к тому же у Сергея



48.2  
D 21  
M 16

Жупикова в самом начале не выдерживают «капканы» лыжных палок, и всю дистанцию он вынужден бежать, крепко сжимая палку в руке.

И все-таки наши ребята доказали всем и самим себе, что и в Воронеже могут быть и должны быть сильные «зимники».

А. Авдеев

## Главный старт зимы - 2003

Первый этап Кубка спортивного клуба «Синтез» состоялся в Тамбове в конце января – начале февраля и проходил совместно с Кубком России по лыжному ориентированию.

В соревнованиях приняло участие около 600 человек из 23 регионов России. Сильнейшие ориентировщики – лыжники боролись за право защищать честь страны на Кубке мира – 2003 в Швеции, а также на Чемпионате Европы среди юношей и девушек в Ленинградской области в конце февраля.

Воронежская команда была непривычно малочисленной: всего 38 участников по всем возрастным группам. (Это связано с тем, что в командный зачет идут 12 лучших результатов по каждому дню.)

Программа Кубка была представлена следующими видами: спринт, классическая, средняя дистанция и эстафеты в заданном направлении. Применялся новейший метод электронной отметки при помощи чипов.

Соревнования проводились на окраине г. Котовска, где и в прошлом году. В прекрасном сосновом лесу организаторами была подготовлена густая лыжная сетка, осложнённая крутым склоном реки Цна.

Примечательно, что юные спортсмены имели возможность поучиться у таких именитых ориентировщиков, как: Эдуард Хренников – 4-кратный чемпион мира из Хабаровска, Екатерина Чижикова – 5-тикратная чемпионка мира среди юниоров из Москвы и др.

Помимо основных стартов 1 февраля (в день отдыха) состоялись зрелищные выступления сильнейших спортсменов на ультракоротких дистанциях, получивших название «Ориентшоу». В финальном забеге все с восторгом

наблюдали дуэль Ильи Грибанова с Эдуардом Хренниковым, который приехал в Тамбов из Италии, где выиграл Чемпионат Европы. В итоге Илья занял почетное второе место, составив Хренникову достойную конкуренцию.

Вечером того же дня около центра соревнований прошло авторалли. По пойме р. Цна носились автомобили с включенными фарами. Быстро сообразив, водители смогли извлечь определенную выгоду: они брали штурманами исключительно ориентировщиков. В общем, день отдыха удался на славу.

По итогам соревнований в личном зачете среди воронежских ориентировщиков в тройку призеров вошли: Илья Грибанов, Владимир Баркалов, Денис Тарасов, Александр Грибанов, Нина Молоткова, Елена Евлакова.

В эстафете 2 место у девочек в группе Ж14: Маргарита Молоткова, Аня Королькова, Настя Свирь. Как всегда порадовали ветераны:

по группе М30 1 место заняла команда в составе Бориса Таратуты, Аркадия Стекольников и Александра Грибанова, а 2 место – Александр Насонов, Владимир Баркалов во главе с Александром Никитаевым. У женщин по 30-й группе победителями стали Елена Евлакова, Нина Молоткова и Елена Таратута. Все они принесли очки нашей команде.

По итогам I этапа Кубка «Синтез» воронежская команда заняла 3-е место, уступив московскому «Искателю» и команде Тамбов - «Синтез» а Илья Грибанов вошел в состав сборной страны первым номером.

*Н. Молоткова*



## Первый Мастер

Данилова Варвара Михайловна – старшая преподаватель кафедры физвоспитания Лесотехнической Академии, мастер спорта по спортивному ориентированию, судья республиканской категории.

Знакомство с ориентированием у Варвары Михайловны началось зимой 1969г. Тогда она вместе с Курченковой (Клепицкой) Светланой Ивановной училась на III курсе землеустроительного факультета сельскохозяйственного института.

В то время Данилова занималась в лыжной секции у Чехихина Анатолия Георгиевича – старшего преподавателя кафедры физвоспитания СХИ, МС по лыжным гонкам. По договоренности с Чехихиным к ним в секцию пришел преподаватель технологического института Кочергин Владимир Васильевич, рассказал им об ориентировании, познакомил с условными знаками, картой. После этой встречи Чехихин активно начал заниматься спортивным ориентированием со своими спортсменами.

Первый старт Варвары Михайловны – открытие летнего сезона, который состоялся в апреле 1969г. на «Конюшне». Начальником дистанции был Кириченко Валерий Владимирович, который уже тогда был чемпионом области по спортивному ориентированию и заядлым туристом. Бегали тогда по «синькам», где очень схематично были нанесены основные элементы рельефа и приблизительная дорожная сетка.

На своем первом старте Варвара заняла 1 место и получила замечательный приз – брезентовый рюкзак. Хотя вспоминает, что победа далась ей очень нелегко, она со старта вместе со всеми побежала под прямым углом в другую сторону, но скоро поняла, что неправильно, свернулась с компасом, взяла правильное направление и оказалась в лидерах.

Ну, а дальше от старта к старту росли опыт и мастерство.

И уже в 1973г. впервые в Воронежской области Даниловой Варваре было присвоено звание мастера спорта СССР. Произошло это в г. Горячий Ключ Краснодарского края, где

проводились объединенные зональные соревнования центра и юга России по спортивному ориентированию, в присутствии ее друзей по команде: Курченковой Светланы, Хорошиловой Зинаиды, Цветкова Сергея и др. Примечательно также, что на этих соревнованиях звание МС выполнили Курченкова Светлана и Хорошилова Зинаида, которые, по существующей тогда системе выполнения мастерского звания, набрали нужное количество баллов, заняв в один из дней призовые места.

В дальнейшем было у Варвары Михайловны очень много ярких, запоминающихся стартов: в 1974г. в г. Выру (Латвия), в 1977 в г. Ленинграде, в Новосибирске по лыжному ориентированию и другие...

Варвара Михайловна имеет огромный тренерский опыт работы и является неутомимым агитатором и пропагандистом лесного вида спорта. Стаж ее тренерской работы насчитывает 31 год, из них последние 10 лет отданы студенческому ориентированию.

Она подготовила десятки школьников и студентов. В их числе: Александра Родионова (Анохина) и Виктор Рудницких – мастера спорта, Андрей Чеканов, Наталья Янченко, Николай Рыжков – КМС.

И совсем недавно на кафедру физвоспитания пришла новая сотрудница – Ларина Ирина Викторовна, воспитанница Даниловой, действующая ориентировщица, которая помогает Варваре Михайловне подготавливать приверженцев нашего вида спорта.

А сама Варвара Михайловна видит свою основную задачу в восстановлении здоровья и продолжении своего пути к «неведомой цели», как об этом поется в песне:

«А где-то сквозь лес капризный,  
на самой глухой тропе  
маячат цветные призмы  
ненайденных нами КП...»

Н. Молоткова.

## Природная кладовая

Закончились лето, осень, зима; заметно уменьшаются и запасы ягод и фруктов, заготовленные впрок. Конечно, нас еще будут радовать компоты, варенье, замороженный урожай. Но чем дополнить ежедневный рацион с пользой для здоровья? Самое время обратить внимание на сухофрукты. Их с полным правом можно назвать природной кладовой полезных веществ.

Сухофрукты – это необыкновенное лакомство – не только вкусны, питательны, но и чрезвычайно богаты минералами, клетчаткой, глюкозой, витаминами и другими ценными веществами. Сухофрукты можно назвать натуральными концентратами. При высушивании абрикосов, слив, винограда, инжира из них уходит вода (ее содержание во фруктах достигает 80-90 %), и за счет этого повышается концентрация целебных веществ. Так, содержание калия в 100 г винограда составляет 255 мг, а в 100 г изюма – 860 мг, глюкозы в винограде - 16,0 г, в изюме – 66,0 г.

**Урюк, курага, кайса** – разновидности сушеных абрикосов. Эти сухофрукты славятся высоким содержанием калия (в 100 г кураги содержится 1717 мг). Многие специалисты считают калий наиболее важным в комплексе минеральных веществ, необходимых для человека. Этот микроэлемент преобладает в нервной и мышечной тканях, в эритроцитах (красных кровяных тельцах). В кураге, урюке и кайсе имеется и магний – 109 мг.

Данные сухофрукты богаты клетчаткой, которая способствует нормальной работе пищеварительного тракта и содействует снижению холестерина в крови. Также курагу, урюк и кайсу полезно есть для улучшения зрения, так как в них содержится много бета-каротина.

**Инжир** очень полезен при анемии и венозной недостаточности. Он является отличным потогонным и противовоспалительным средством, которое рекомендуется включать в рацион при простуде. Отвар плодов инжира в молоке – отличное отхаркивающее средство при сухом кашле, бронхитах, трахеитах. (Рецепт приводится ниже.) Помимо этого инжир используется также как легкое слабительное средство.

**Чернослив** содержит пектиновые вещества и клетчатку, которые улучшают перистальтику кишечника. Чернослив (благодаря

содержанию калия и растворимых растительных волокон) используют в лечебном питании при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при лечении и профилактике атеросклероза, гипертонии, инфаркта миокарда, стенокардии, заболеваний почек и мочевого пузыря.

Чернослив богат железом (13 мг). Железо – один из важных микроэлементов, входящий в состав гемоглобина, клеточных ферментов, мышечных белков и плазмы крови.

**Изюм** укрепляет сердечную мышцу, легкие и нервы (это отмечали еще врачи древности). Изюм является богатейшим источником калия и глюкозы. При кашле и бронхитах йоги советуют 30 г изюма размачивать в воде и есть с молоком по вечерам. Отвар изюма с небольшим количеством лукового сока в народной медицине применяется как надежное средство при кашле и охриплости.

**Финики** – рекордсмены среди других сухофруктов по содержанию глюкозы (в 100 г фиников содержится 68,5 г глюкозы). Поэтому финики – незаменимый продукт для мозга! Это замечательное средство, которое быстро восстанавливает силы, помогает студентам перед сдачей экзаменов и поддерживает спортсменов после тяжелых физических нагрузок.

### Рецепты:

#### Отвар плодов инжира.

4-5 штук плодов инжира запарить в 1 стакане молока, растереть в этом же молоке. Принимать напиток по ½ стакана 2-4 раза в день в теплом виде.

#### Конфеты.

Изюм, курагу, чернослив тщательно промыть, отделить от косточек, пропустить через мясорубку, сформовать небольшие шарики, обвалить в растолченных орехах (в грецких или кокосовой стружке).

*Такие конфеты очень вкусны и ни в чем не уступают шоколадным сладостям*

## Выборгские Чемпионаты

С 18 по 22 февраля в Выборгском районе Ленинградской области проходило сразу несколько соревнований по спортивному ориентированию на лыжах: ежегодный Чемпионат Мира среди юниоров, первый Чемпионат Европы среди юношей, Чемпионат России среди ветеранов и студентов и Чемпионат и Первенство северо-западного федерального округа. Примечателен тот факт, что Воронежский СК «Синтез», приехав на эти соревнования всего шестью спортсменами, принял участие почти во всех Чемпионатах (кроме ЧМ) и одном Первенстве, показав неплохие результаты в индивидуальных видах программы.

Главная надежда нашей зимней команды, Илья Грибанов, в очередной раз порадовал своим уверенным и стабильным выступлением. Завоевав все возможные золотые медали (на длинной и короткой дистанциях, в эстафете и в абсолютном зачете по сумме двух дней), он подтвердил прошлогоднее превосходство перед основными своими соперниками, большинство которых из России.

Да, скандинавы в этом возрасте еще не решаются выпускать своих ребят на соревнования такого уровня, боятся за их нервы, а всей остальной Европы мы на голову выше, как у юношей, так и у девушек.



А вот в юниорском Чемпионате, в отсутствие лидера нашей команды Кирилла Веселова, нашим ребятам пришлось нелегко. Проигрывали финнам, да и шведы были недалеко. Золото удалось завоевать только в эстафете, два раза были вторыми (на длинной дистанции нас порадовал Николай Москаленко, на короткой – Алексей Кожемякин), одна бронза (Бортник Алексей на длинной дистанции). Но у юниорок все 3 золота наши. Елена Гранд стала абсолютной чемпионкой мира, как и Екатерина Чижикова в прошлом году.

В общем, можно сказать, что и в этом году данные международные соревнования прошли под флагами России и Финляндии, в смысле пьедестала, конечно, а не места проведения. А вот в следующем году они пройдут как раз в Финляндии.

Что касается организации соревнований, то, на мой взгляд, все было на достаточно высоком уровне. Дистанции интересные, серьезные в техническом и физическом плане. Густая, качественная сетка уравнивала шансы местных и неместных спортсменов: кто сильнее и умнее, тот и первый. Зрелищность присутствовала, были смотровые КП и перегоны, длинный финишный коридор по стадиону, а вот зрителей было мало, только спортсмены-ориентировщики, да и обслуживающий персонал турбазы.

Ближайший крупный населенный пункт в 40 км, журналисты присутствовали только в первый день. А жаль, погода была просто замечательная (солнце, 0 -3°С), хотя, с другой стороны, для участников это было и лучше: спокойно, светло и мирно. После закрытия финиша международных чемпионатов в лес на те же дистанции выходили участники отечественных первенств. Было интересно сравнить свои результаты с мировыми лидерами. В группе МЭ Толстопятов Вадим каждый день выигрывал по одной минуте у Чемпионов, которым проигрывал в прошлом году. Вот, что значит психологическая подготовка, хотя дело, может быть, не только в нервах. Я думаю, вряд ли Вадим смог бы выиграть два дня подряд в ЧМ. Но сейчас он выступал за



свой Тамбовский госуниверситет, и их команда заняла пятое место. Выиграли зимнюю Универсиаду нижегородские студенты госуниверситета им. Лобачевского. Вторыми стали МГСУ, третьими – МИЭТ. Воронежский ГУ, в составе 1-го человека, занял почетное 24 –е место, обойдя три команды, в том числе и МГУ.

За воронежский СК «Синтез» выступали следующие спортсмены:

Грибанов Илья, Жупиков Сергей, Цветков Алексей, Таратута Дмитрий, Грибанов Александр, Тарасов Денис.

Грандиозные результаты, которых доби-

лись наши спортсмены, не могли быть достигнуты без суперпрофессиональной работы мастеров своего дела - Николая Баркалова и Анатолия Семибратова.

А. Цветков

## Лыжный марафон

2 марта в районе СОК «Олимпик» состоялся традиционный 20-й марафон памяти Лопатина. Эти соревнования собирают, как правило, лыжников не только из воронежской, но и из близлежащих областей. Так было и в этот раз.

Прекрасная погода, по-весеннему пригревающее солнце, поддержка болельщиков, - все это создавало хорошее настроение и атмосферу большого спортивного праздника.

Спортсмены соревновались на дистанциях 10, 20, 30 и 50 км (в зависимости от возрастной группы).

Помериться силами с лыжниками решили и некоторые воронежские ориентировщики. И, как оказалось, не зря. Илья Грибанов стал первым среди юношей 16-17 лет, пробежав 20 км за 54 мин. 44 с. Прекрасный результат показал Алексей Цветков: 50 км за 2 ч 24 мин. 49 с. Это позволило ему занять 3-е место в юниорской группе, где довольно много сильных лыжников, и 11 место в общем зачете.

Кроме того, Сергей Таратута, Екатерина Королькова заняли вторые места в своих возрастных группах.

## Профилактика травматизма при занятиях спортом

Трудность осуществления оздоровительной направленности спортивной тренировки состоит в том, что занятия спортом помимо решения основной задачи – физического совершенствования – решают и задачи сложного специализированного приспособления организма человека к максимальным нагрузкам в условиях, приближенных к экстремальным. Кроме того, следует отметить, что профилактике травм в спорте уделяется мало внимания, и отсутствует активная пропаганда необходимости профилактических мероприятий, как составной части тренировочного процесса. Поэтому спортсмены негативно относятся к мерам профилактики и вспоминают о них, только получив травму.

Причины травм, обстоятельства и условия, в которых они возникают, весьма разнообразны и зависят от различных факторов, как внешних, так и внутренних. Нередко внешние причины, вызывая определенные изменения в организме, создают внутреннюю причину, которая приводит к травме.

К внешним факторам спортивного травматизма следует отнести:

1. Неправильную организацию тренировочных занятий и соревнований.
2. Неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена.
3. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий и соревнований.
4. Нарушение правил врачебного контроля.
5. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Помимо внешних факторов, в спортивном травматизме играют роль и внутренние:

1. Состояние утомления и переутомления.
2. Изменение функционального состояния отдельных систем организма

спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

3. Нарушение биомеханической структуры движения.

4. Наклонность к спазмам мышц и сосудов.

5. Недостаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению напряженных или сложнокоординированных упражнений.

Утомление как фактор риска возникновения травм и заболеваний является естественной реакцией организма на нагрузку при неблагоприятных условиях. Кроме того, утомление может привести к переутомлению или перенапряжению.

Переутомление может возникать остро после однократной предельной чрезмерной нагрузки и накапливаться постепенно в течение определенного промежутка времени. При этом прослеживается тенденция к увеличению количества травм к концу тренировочного занятия, спортивного соревнования, окончанию спортивного сезона.

В спортивной практике используют три группы средств восстановления: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления являются составной и неотъемлемой частью тренировочного процесса, должны учитываться при планировании как отдельного тренировочного занятия, так и недельных микроциклов, годового и многолетнего периодов тренировки.

Профилактика травматизма тесно связана с проблемой многолетней подготовки спортсменов, которая предлагает следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной ФП;



- преемственность объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их постоянный рост;

- строгое соблюдение принципа постепенности при применении тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологические средства восстановления – это режим дня, полноценное питание, витаминные препараты, физиотерапевтические средства, различные виды массажа, использование водных процедур, бани (сауны) и т. п.

Системное применение этих средств восстановления повышает спортивную работоспособность, способствует улучшению переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, скорейшему восстановлению затраченных энергоресурсов, что приводит к улучшению общего состояния и, в конечном счете, является своеобразной профилактикой травм.

Для профилактики травматизма особенно важны такие медико-биологические средства, как спортивный массаж, водные процедуры и баня (сауна).

К психологическим средствам восстановления относятся психорегулирующая тренировка, упражнения для мышечного расслабления, внушенный сон – отдых и т. п. Эти средства снимают усталость, нервное напряжение, помогают уверенно и четко управлять нервной системой.

Рациональное применение средств восстановления в тренировочном процессе способствует не только значительному повышению тренировочной нагрузки, но и эффективной профилактике травм у спортсменов.

#### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

Тщательно и своевременно осуществляемый врачебный контроль помогает ус-

тановить отклонения в функциональном развитии организма, предупредить явления переутомления и перетренированности до того, как они могут стать причиной стойких изменений и травм.

Нарушения правил врачебного контроля являются причиной травм почти в 10% случаев. Чаще всего это выражается в негативном отношении спортсменов к необходимости обращаться к врачу, самолечению при так называемых «легких» травмах и заболеваниях.

Врачебный контроль в спорте должен дополняться самоконтролем – системой контроля за своим здоровьем, за функциональным состоянием и переносимостью тренировочных нагрузок. С помощью самоконтроля спортсмен анализирует применяемую методику тренировки, дозировку физических нагрузок и оценивает их влияние на организм. Кроме того, самоконтроль помогает в профилактике травматизма.

Наиболее сложным для предупреждения травм является самоконтроль за состоянием опорно-двигательного аппарата при больших нагрузках. Неумение правильно оценить свои ощущения в начале развития патологического процесса, несвоевременные профилактические мероприятия или их отсутствие приводят к возникновению травм.

Таким образом, самоконтроль, самооценка должны воспитываться врачом и тренером и способствовать не только систематическому оздоровлению организма спортсмена, но и профилактике травматизма.

*Материал подготовил А. Харченко*

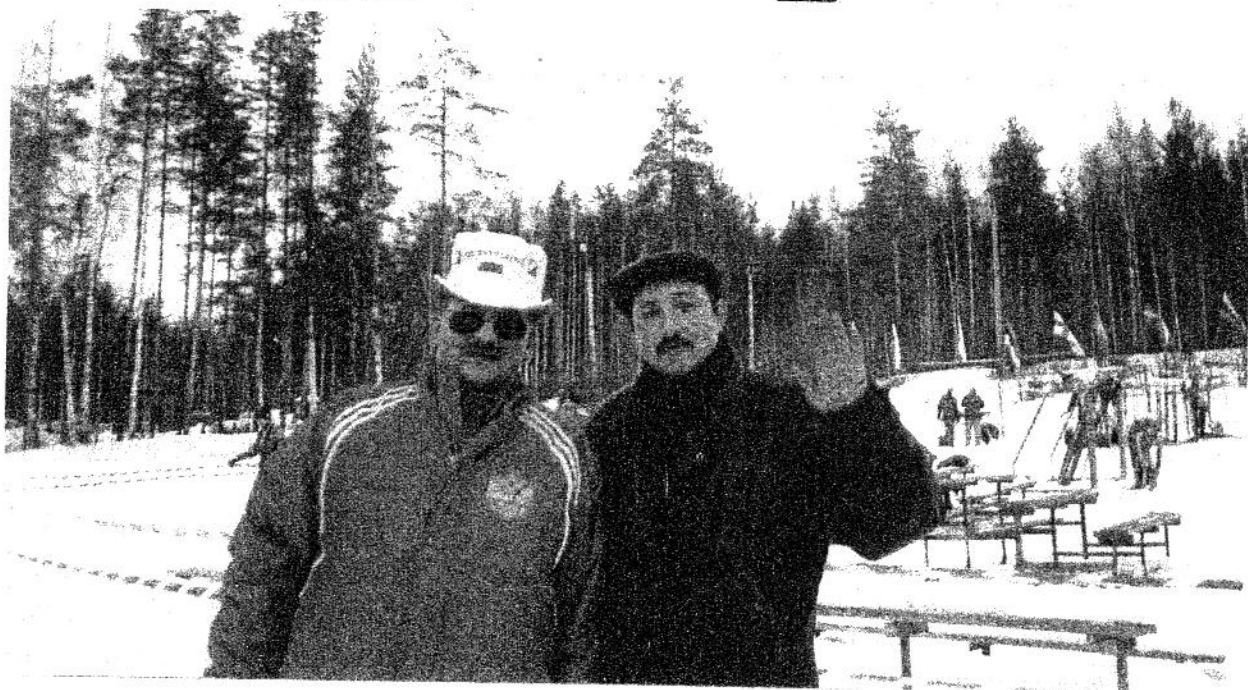
## Командный протокол по итогам 1-го этапа Кубка «Синтез»-2003

Команда	1 день	2 день	Сумма	Проигрыш	Место
«Искатель» Москва	2289,81	2320	4609,81	0	1
Тамбов «Синтез»	2318,25	2270	4588,25	21,56	2
Воронеж «Синтез»	2155,1	2250	4405,1	204,71	3
Курск. обл.	1858,75	1330	3188,75	1421,06	4
Рязань «Синтез»	1622,28	1500	3122,28	1427,53	5
Липецк «Синтез»	1155,91	1730	2885,91	1723,9	6
Белг. Обл. «Синтез»	2074,25	420	2494,25	2115,56	7
Орел «Синтез»	1558,77	780	2338,77	2271,04	8
Тула «Синтез»	1291,4	840	2131,4	2478,41	9
Пермь «Синтез»	1375,05	550	1925,05	2684,76	10

## Кубок мира-2003

**Эдуард Хренников и Наталья Томилова стали победителями  
Кубка мира в личном зачете**





**АЗИМУТ УДАЧИ**

Газета воронежских  
ориентировщиков и люби-  
телей активного отдыха

№2 – 7.03.2003 г.

Учредитель

МОО СК «Синтез»

Главный редактор

Маргарита Георгиева

Оформитель

Алексей Цветков

Александр Тураев

Адрес:

Г. Воронеж

Ул. В. Невского, 24

При перепечатке мате-  
риалов ссылка на пер-  
воисточник обязатель-  
на

Тираж 100 экз.

Цена договорная

Подписано в печать

07.03.03 в 23.00

# 8 марта

Не отмели еще метели,  
 Не отшумели до конца,  
 А наши души потеплели,  
 И посчастливели сердца.  
 Пускай, зима полна азарта-  
 Весна пришла сегодня к нам!  
 Ведь в женский день 8 марта  
 Цветы и солнце дарим Вам!



Будьте вечно желанны, всеми любимы,  
 Всегда обаятельны, неотразимы

Глаза ваши счастьем пусть вечно сияют,  
 А в жизни вас только друзья окружают.

## Тренировка умения мыслить логически Загадки-несуразности

Облюбуйте несуразность, самую, на ваш взгляд, загадочную из этих десяти:

1. атмосферный окурок;
2. ваза с видом изо рта;
3. ежик под наркозом;
4. мост через ночь;
5. шарикоподшипник с кубическими шариками;
6. горстка вечных конфет;
7. таблетки от безденежья;
8. интеллектуальное ведро;
9. яма вверх дном;
10. туземцы уверяют: на черный день белого красного вина не напасешься.

Облюбовали? Теперь засекайте время и подберите для облюбованной загадки отгадку из этой десятки:

а) пессимизм; б) зубы; в) кровать; г) коллектив из несовместимых людей; д) монеты; е) кактус; ж) метеорит; з) оркестровая труба; и) парашют; к) каска.

Постарайтесь уложиться в полторы минуты. После чего решите 11-ю загадку: как у вас обстоит дело с абстрактным мышлением, далекими ассоциациями, хорошо или не очень?

## Проверим интеллект

1. Укажите лишнее число в следующей последовательности:

86 – 2324 – 2318 – 642 – 48 – 22223

2. Как дополнить следующую последовательность:

150 – 230 – 355 – 520 – 645 – 810

3. Назовите недостающее слово

Ту Пар По Стуки Ка  
 ? Стук Клака Пара Стукач  
 Пост Клак Пот Па Прост  
 Клоака Прости Тук Как Спарта