



# САКУРА

Газета для детей и родителей

№4 (183) АПРЕЛЬ 2011

## Скоро День цветущей вишни!!!

22 мая состоится долгожданное событие - праздник Сакуры. Сейчас проходит отбор лучших литературных творений и художественных творческих работ сакурят, победители конкурсов получат призы на семейном, благотворительном празднике.

Кроме того, по итогам соревнований, активного участия в жизни Центра, личных спортивных и технических достижений будет определен Лучший ученик ДЦ «Сакура».

Но самое главное - после первого экзамена, ученики, которые получили право носить кимоно и изучать базовую технику каратэ, допускаются к Клятве Школе. После Клятвы Школе ученик имеет право носить эмблему Школы и считается Учеником «САКУРЫ», ему также присваивается восточное имя. Вот почему обязательным является знание текста Клятвы, а также текста Гимна «САКУРЫ», произнесение которых является частью ритуала посвящения в Ученики Школы.

### *Текст Клятвы.*

Я, ....., получивший в стенах Школы имя ....., буду отдавать все силы для достижения мастерства, идти по этому пути, помня заветы Школы, сохраняя в своем сердце справедливость и уважение к старшим, стремясь быть достойным стать на Путь воина.

### *Текст Гимна.*

1 куплет.

Нас жизни учат не по книжке,  
Овладевай упорно мастерством  
И станешь ты, сегодняшней мальчишка,  
Умелым, стойким Мастером-бойцом.

Припев:

Сэмпай, крепи нам дух и волю,  
Вся жизнь - борьба, в ней надо устоять,  
Не поддадимся чувству личной боли,  
Когда мы в «Сакуре», мы будем побеждать.

2 куплет.

Не деньги нас зовут и не медали.  
Борьба за справедливость - трудный путь,  
Запомни Клятву, что «Сакуре» мы дали,  
И, встав на Путь, достойным будь.

Припев:

Сэмпай, крепи нам дух и волю,  
Вся жизнь - борьба, в ней надо устоять,  
Не поддадимся чувству личной боли,  
Когда мы в «Сакуре», мы будем побеждать.

**Праздник пройдет  
во Дворце Культуры  
им. Леси Украинки**

**по адресу:**

**ул. Жуковского, 38/  
Александровский  
проспект, 6**

**Вход свободный!!!**

**Приглашайте  
своих друзей и  
знакомых на  
семейный праздник  
«Дней цветущей  
вишни»**

**22 мая в 15:00  
Ждем Вас!!!**

**ИТОГИ СОРЕВНОВАНИЙ  
ПО КУМИТЭ ДЕТСКОГО ЦЕНТРА «САКУРА»  
10 АПРЕЛЯ 2011 ГОДА**

**возраст 5 лет**

**абс. весовая категория**

1 место Галитовская Катя  
2 место Попова Александра

**возраст 7 лет,**

**абс. весовая категория**

1 место Коржовская Ксюша  
2 место Мельник Настя

**возраст 8 лет,**

**абс. весовая категория**

1 место Колмыкова Катя  
2 место Паник Виктория

**возраст 9-10 лет,**

**абс. весовая категория**

1 место Кулешова Катя  
2 место Пасенко Вика

3 место Кравец Диана

**возраст 5 лет**

**абс. весовая категория**

1 место Телицкий Саша  
2 место Тюриков Никита

3 место Усольцев Костя

**возраст 6 лет,**

**абс. весовая категория**

1 место Медведев Никита  
2 место Гудз Никита

3 место Назару Максим

**возраст 7 лет,**

**абс. весовая категория**

1 место Барлаков Артур  
2 место Мищенко Никита

3 место Кулик Алеша

**возраст 8 лет, до 28 кг**

1 место Стогний Егор

2 место Корчинский Родион

3 место Прилепский Алеша

**возраст 8 лет, свыше 28 кг**

1 место Бондаренко Борис

2 место Демченко Влад

3 место Плавский Никита

**возраст 9 лет,**

**абс. весовая категория**

1 место Кириченко Саша

2 место Дарвиш Арьян

3 место Мишин Миша

**возраст 10 лет, до 32 кг**

1 место Гросицкий Максим

2 место Стеблевский Роман

**возраст 10-11 лет, до 38 кг**

1 место Торбинский Дима

2 место Сницаренко Сергей

**возраст 10-11 лет, свыше 38 кг**

1 место Винниченко Влад

2 место Левчишин Вова

3 место Никитюк Сергей

**возраст 11-12 лет, свыше 46 кг**

1 место Котенко Илья

2 место Усольцев Никита

3 место Богданов Богдан

**возраст 13 лет, до 38 кг**

1 место Чоловский Саша

2 место Фоменко Дима

3 место Медюк Ростик

**возраст 14 лет, до 38 кг**

1 место Федоренко Коля

2 место Колесников Коля

**Командные соревнования:**

1 место: Кириченко Саша

Стеблевский Роман

Торбинский Дима

Левчишин Вова

Котенко Илья



Федоренко Коля

Фоменко Дима

2 место: Дарвиш Арьян

Гросицкий Максим

Сницаренко Сергей

Винниченко Влад

Усольцев Никита

Чоловский Саша

Колесников Николай

*Поздравляем победителей соревнования и инструкторов, подготовивших спортсменов к состязаниям: Анатолия Ивановича Петкова, Ирину Ивановну Мединскую, Оксану Николаевну Яцышину и Стогул Татьяну Владимировну чьи воспитанники победили в этих соревнованиях.*

*Отдельная благодарность судейской команде. Особо хочется отметить воспитанников «Сакуры», которые попробовали себя в этих соревнованиях в роли помощников судей.. Это Боляновский Анатолий, Федоренко Николай и Яцышин Андрей.. Ребята показали хорошую подготовку, серьезность своего отношения к судейству, проявляли принципиальность и непредвзятость при ведение судейства.*

## НАШИ «ЗВЕЗДОЧКИ МЕСЯЦА»

Апрельскими «Звездочками» месяца, самыми старательными, усердными и дисциплинированными, не пропустившими ни одного занятия, стали сакурята:

**Акимов Дима,  
Богданов Богдан,  
Винниченко Влад,  
Гаврилов Егор,  
Гросицкий Максим,  
Галитовская Катя,  
Гудз Никита,  
Долинский Дима,**

**Заболотный Артем,  
Звонарев Миша,  
Ивасюк Родион,  
Кириченко Саша,  
Коева Аня,  
Колмыкова Катя,  
Кулешова Катя,  
Левчишин Вова,**

**Левых Женя,  
Лефтер Алеша,  
Линговский Даник,  
Медведев Никита,  
Медюк Ростик,  
Никитин Миша,  
Никитюк Сергей,  
Олейников Артем,  
Павловский Саша,  
Пасенко Вика,  
Плечинта Алеша,  
Саульченко Костя,  
Таужнянский Артем,  
Таужнянский Богдан,  
Телицкий Саша,  
Усольцев Костя,  
Усольце Никита,  
Фоменко Дима,  
Яцышин Андрей**



**Здоровые зубы - красивые улыбки.**

**Какое питание полезно для наших зубов?**

В природе есть всё, что нам необходимо, чтобы сохранить здоровые зубы и обладать белоснежной улыбкой! И так... питание которое спасает наши зубы.

**Кунжут.** Семена кунжута удаляют зубной налет и укрепляют эмаль и к тому же богаты кальцием, который предохраняет от разрушения не только кости, но и зубы.

Если 2-3 раза в неделю добавлять в салаты или овощные блюда столовую ложку кунжутных семечек, то получаем дополнительные 87 мг кальция.

**Сыр.** Исследования показали, что для защиты зубной эмали полезны твердые сыры. Эти сыры отличаются низким содержанием соли и высоким содержанием кальция и фосфатов. За счет таких свойств кусочек сыра помогает поддерживать нормальный pH-баланс в полости рта, не допуская избытка кислоты, который способствует размножению бактерий. А кальций и фосфор, которыми сыр снабжает организм, укрепляют эмаль. Желательно съесть 15-граммовый кусочек сыра (размер 2x2 см) после обеда и ужина в качестве средства зашишающего зубы.



**Киви.** Один достаточно крупный плод киви почти полностью перекрывает дневную норму витамина С, который очень важен для здоровья десен. При дефиците витамина С в организме снижается выработка коллагена, ткани становятся более уязвимыми для бактерий, десны начинают кровоточить, может развиваться пародонтоз. Добавляйте утром в кашу (лучше овсяную) один порезанный дольками плод киви.

**Петрушка.** Несколько свежих листьев петрушки или мяты прекрасно освежают дыхание. В этих растениях много легко испаряющихся эфирных веществ, которые вместе с током крови быстро достигают легких и освежают выдыхаемый вами воздух, действуя подобно дезодоранту. Добавляйте в готовые блюда 1-2 ст. ложки мелко порезанной зелени петрушки и свежей мяты.

**Лук.** Этот овощ содержит столько природных антибактериальных веществ, что способен уничтожать огромное количество самых разных бактерий. Мы стараемся избегать свежего лука из-за плохого запаха изо рта. Каждый день добавляйте в салат хотя бы несколько колец свежего репчатого лука или кладите его на бутерброды.

**Зеленый чай.** Содержащиеся в настое листьев зеленого чая катехины - смертельны для бактерий, вызывающих кариес. Они также избавляют от неприятного запаха изо рта.

Вот те нехитрые и всегда имеющиеся под рукой продукты, которые сохранят зубки целыми и здоровыми!. Конечно же - нельзя забывать чистить зубы два раза в день - утром и перед сном.





## **Быть здоровым - хорошо! Быть здоровым - здорово!** **Ароматерапия - наука и искусство...**

Современная цивилизация делает невозможным ежедневный контакт человека с природой, а окружающая нас среда стала насыщена запахами гари и химикатов. Условия современной жизни, спешка и стрессы вызывает в нашем организме ряд физических, психических и эмоциональных напряжений. Недостаток движения и физических упражнений, многочасовое сидение за столом, за рулем и перед телевизором, плохая диета, нерегулярный образ жизни, загрязнение окружающей среды вызывают нарушения циркуляции энергетических потоков в теле, напряжение в мышцах, защемление внутренних органов и тканей, и в результате — скопление токсических веществ в организме, разные недомогания, а впоследствии — появление тяжелых и хронических заболеваний

Этот вид терапии называют также терапией гармонии, так как она обращена не только на тело, но и на душу человека, на его дух. Хотя китайцы за тысячи лет до нас уже знали о лечебных свойствах растений, слово «ароматерапия» пришло к нам из французского языка.

Ароматерапия начиналась со сжигания ароматических трав и растений. Постепенно были выработаны и другие формы, позволявшие «удерживать» ароматы и пользоваться ими по мере надобности.

Многие растения, точнее, их цветы, стебли и листья, а у хвойных - шишки, хвоя и кора - источают аромат. Происходит это потому, что на поверхности растения или внутри него самого накапливаются летучие ароматические вещества. Эфирные масла - сложные смеси этих летучих душистых веществ. Они гораздо легче воды, очень легко воспламеняются, чрезвычайно летучи и испаряются даже при комнатной температуре, молекулярная структура позволяет им легко проникать в кожу, в то время как обычные растительные масла остаются на ее поверхности. При охлаждении эфирных масел часть их затвердевает и превращается в кристаллическую массу - стеароптен. Другая часть - элеоптен - остается жидкой. Так как эфирные масла сильно концентрированы, их дозу обычно измеряют в каплях.

Эфирные масла применяют внутрь и наружно при лечении самых разных заболеваний, вводят в состав косметических и парфюмерных препаратов, используют при принятии ванн, паровых ингаляций, проведении сеансов ароматерапии и массажа. Одним из самых популярных является применение ароматических палочек или благовоний.

Наш совет: всегда используйте чистые натуральные эфирные масла — синтетические масла или смеси масел могут действовать иначе или вообще не иметь каких-либо свойств чистых природных масел.

Срок годности эфирных масел (кроме группы цитрусовых) неограничен в том случае, если масло хранится в темноте, герметически закрыто, при температуре от 0 до 30°C. Известно, что "тонкие" масла (ладан, сандал, роза, нероли, нарцисс) облагораживаются от длительного хранения.

Прежде чем использовать новое масло, обязательно следует провести тест на чувствительность. Единственное противопоказание, которое распространяется абсолютно на все эфирные масла - индивидуальная непереносимость. Если ваш организм не переносит какое-либо эфирное масло, то откажитесь от его применения, как бы ни был приятен вам его запах.

Условные группы деления эфирных масел по темпераменту:

\* для спокойных людей - эвкалипт, герань, фенхель, лимон, апельсин, мандарин, имбирь, мускат, мирт, пачули, гвоздика, розмарин, шалфей, туя, иланг-иланг, чабрец, иссоп, кедр, корица.

\* для возбудимых людей - грейпфрут, бергамот, сандал, сосна, лаванда, лиметт, левзея, мята, роза, нероли, Melissa, майоран, лавр, розовое дерево, кипарис, вербена, мирра, ладан.

по полу:

\* мужские - имбирь, лимон, листья бэй, эвкалипт, грейпфрут, мандарин, сосна, ель, кедр, лимонник китайский, майоран, шалфей, пачули, ладан, иссоп, корица, мирт, сандал, нарцисс, розмарин, можжевельник.

\* женские - роза, Melissa, сандал, бергамот, иланг-иланг, левзея, герань, каяпут, фенхель, жасмин, ромашка, лиметт, мускатный орех, мирра, гвоздика, нероли, кипарис, туя, вербена.

по возрасту:

\* детские - апельсин, роза, мандарин, лимон, бергамот, иланг-иланг, вербена.

\* для взрослых - сандал, пачули, кедр, ель, лимон, розмарин, мята, герань, левзея.

Экспериментально установлено, что вдыхание аромата лимона, эвкалипта, мускуса снимает чувство усталости, способствует умственному труду, повышает работоспособность. Розмарин способствует процессу познания, стимулирует память. Роза вызывает повышенную способность к сосредоточению и быстрому выполнению заданий. Апельсин, лаванда, роза, розмарин, сандал прекрасно снимают стресс.



Всеукраинская детская газета «Сакура». Индекс 33868. Регистрационный номер 2418, серия К.

Учредитель и издатель газеты: общественная организация «Наши дети».

Наш адрес: 65009, ул.Черняховского, 13, телефон редакции: (0482) 63-95-83 e-mail: sakura1990@mail.ru.

**h t t p : / / s a k u r a - c l u b . u c o z . u a**

Газета распространяется бесплатно