



НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА № 6
Февраль, 2016
АПОУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
www.ugrakor.ru

Вестник ЮКИОР

Цитаты и пословицы

Дисциплина — это не ограничение свободы. Это отсечение всего лишнего.
© Брюс Ли

Для того чтобы начать меняться, нужно желание, а не понедельники!

Когда терпение на исходе — терпите.
© Мухаммад Окар

Нет смысла в поиске места, где вам будет хорошо. Есть смысл научиться создавать это «хорошо» в любом месте.

Попробуй жить так, чтобы ты мог всегда сказать правду.
© Джонатан Сафран

Никогда не стоит хвастаться будущим.
© Николай Гоголь

Стремление к победе — уже часть победы!

Первейший закон успеха — концентрация; направление всей энергии к единой точке и движение в точности к цели, не оглядываясь по сторонам — ни направо, ни налево.
© Уильям Мэтьюс

Если Вы не делаете ошибок, значит, Вы решаете слишком простые задачи. И это большая ошибка.

© Фрэнк Вильчек



В этом номере:

- *Цитаты и пословицы*
- *Лыжня России 2016*
- *Акция «Белые рубашки»*
- *Встреча с ФСКН*
- *Брейн-Ринг*
- *В центре событий – «День защитника Отечества»*
- *Какие продукты нельзя хранить в холодильнике*
- *Программа Кубка мира по биатлону*
- *Лучшие спортивные результаты февраля*

Лыжня России 2016

14.06.2016 в Центре зимних видов спорта им. А. В. Филипенко состоялся Всероссийский лыжный старт «Лыжня России», который в феврале традиционно проходит в нашей стране уже 34-й год подряд. В Ханты-Мансийске в этот раз на лыжи встали свыше 1 500 человек.



Со спортивным праздником югорчан поздравила губернатор Югры Наталья Комарова. По словам главы региона, радостно наблюдать на стадионе столько любителей физической культуры. Директор департамента физической культуры и спорта, олимпийский чемпион по биатлону Евгений Редькин, также присутствующий на стадионе, отметил, что «Лыжня России» – излюбленный праздник в Югре.

Не остались в стороне и воспитанники Югорского колледжа олимпийского резерва, также поучаствовав в этом замечательном мероприятии.



Акция «Белые рубашки»

В 2014 году президент России, лидер ОНФ Владимир Путин подписал инициированный Народным фронтом закон о введении школьной формы.

Дополненный закон определяет на федеральном уровне право образовательного учреждения устанавливать у себя дресс-код, то есть школы будут вправе сами вводить требования к одежде учащихся, в том числе к ее общему виду, цвету, фасону, знакам отличия и правилам ношения. В Югорском колледже олимпийского резерва также есть своя школьная форма. И 17.02.2016 состоялась акция «Белые рубашки», во время которой проходила своего рода проверка действия закона. Наши воспитанники в этот день были необыкновенно элегантны, и акция в целом показала благоприятную ситуацию в колледже по данному вопросу.



Встреча с ФСКН

В тот же день 17.02.2016 сотрудники ФСКН в формате круглого стола в доверительной атмосфере обсудили с учащимися вопросы, связанные с наркоманией в молодежной среде и ознакомили их с информационными материалами. Основная задача таких профилактических мероприятий – дать юным спортсменам всестороннюю информацию об опасности употребления наркотических средств и психоактивных веществ, предостеречь от случайного вовлечения в незаконный оборот наркотиков и научить противостоять давлению наркосреды.



Брейн-Ринг

20.02.2016 воспитанники отделения «Хоккей 2001 г.р.», разбившись на команды, показали свою эрудицию на интеллектуальной игре «Брейн-ринг». Игра была посвящена Дню защитника отечества, и юные хоккеисты блестяще справились со всеми вопросами.



День защитника Отечества

Все с детства привыкли отмечать День Советской армии, который после распада СССР в России преобразовали в День защитника Отечества. Но мало кто знает, откуда пошёл этот праздник и почему он приходится именно на 23 февраля.

Для поддержания боевого духа

История зарождения Дня защитника Отечества восходит к революционным временам. Именно тогда народный комиссар по иностранным делам РСФСР **Лев Троцкий** фактически придумал этот праздник для поддержания боевого духа. В сложных условиях правительству необходимо было опираться на постоянную армию, которой тогда ещё как таковой не было. 28 января 1918 года Совет народных комиссаров СССР издал директ о создании Рабоче-Крестьянской Красной Армии. Приём добровольцев в неё начался в скором времени.

День Красного подарка

Через год **председатель Красной армии Николай Подвойский** отправляет предложение отпраздновать годовщину её создания. Однако руководство страны решает перенести празднование на 17 февраля и совместить этот праздник с Днём Красного подарка, в который было предписано «организовать митинги, концерты и спектакли».

Но 17 февраля в 1919 году выпало на понедельник, и торжества перенесли на ближайшее воскресенье, которое по календарю и оказалось 23 февраля. Таким образом, по словам **Клима Ворошилова**, «приурочивание празднества годовщины Рабоче-Крестьянской Красной Армии к 23 февраля носит довольно случайный и труднообъяснимый характер».

Миф о победе под Псковом и Нарвой

Существует популярный миф о том, что праздник стали отмечать 23 февраля в связи с тем, что в этот день в 1918 году Советские войска в ходе Первой мировой войны разбили немцев под Псковом и Нарвой. На самом деле в сражении том взяли верх вооружённые силы Германии. По этой причине власти никогда бы не стали связывать этот бой с Днём Советской армии.

День рождения Красной армии

С 1922 года 23 февраля приобрело характер большого всенародного праздника как День рождения Красной армии. 22 февраля 1922 года на Красной площади состоялся парад войск Московского гарнизона, а вечером — торжественное заседание Моссовета совместно с представителями воинских частей Московского гарнизона. И с 1923 по приказу Реввоенсовета

республики 23 февраля ежегодно отмечался как День Красной армии.

С 1946 по 1993 год он именовался «День Советской армии и Военно-Морского флота».

День защитника Отечества

После распада Советского Союза российские власти не стали упразднить 23 февраля, а просто переименовали его в День защитника Отечества. И даже более того, с 2002 года 23 февраля было утверждено в качестве официального выходного дня.



В наше время этот замечательный праздник стал днем всех мужчин. И прекрасная половина ЮКИОР подготовила для своих защитников творческий подарок. С юмором и фантазией подошли дамы к этому удивительно смешному представлению, представив со своим особым женским подходом различные виды сухопутных и морских войск.



Но даже за суровой формой невозможно было спрятать невероятное очарование.



Завершила представление сценка, в которой выяснилось, что шанс покорить женское сердце есть у всех. Главное — понравиться маме вашей избранницы.



Огромное спасибо, нашим прекрасным дамам за подаренное отличное настроение! Мы вас любим!

Какие продукты нельзя хранить в холодильнике

Холодильник с морозильной камерой – спасение для вечно занятых современных людей, поскольку они позволяют длительное время хранить скоропортящиеся продукты и готовить впрок: ведь гораздо проще достать кастрюлю с супом и разогреть небольшую порцию, чем стоять у плиты три раза в день. Однако далеко не всю пищу можно хранить при низкой температуре, которая ухудшает внешний вид и вкусовые качества многих блюд. Итак, какие продукты нельзя хранить в холодильнике?

Что не хранят в холодильнике

Не всю пищу можно хранить при низкой температуре, которая ухудшает внешний вид и вкусовые качества многих блюд

Хлеб. Экономные хозяйки считают, что месту хлебу – только на холоде, где он долго не зачерствеет, не зная при этом, что мучные изделия легко впитывают посторонние запахи и теряют свой аромат. Кроме того, если в холодильнике слишком влажно, на хлебе может появиться плесень.

Кофе. Существует миф, что кофе, который хранится в холодильнике, дольше сохраняет свой характерный вкус и запах, а на самом деле низкая температура значительно ухудшает качество кофейных зерен.

Помидоры, лук, чеснок, картофель. Многие сомневаются, хранить ли овощи в холодильнике, но на самом деле воздействию холода не рекомендуется подвергать только упомянутые выше овощи, поскольку они ведут себя в этих условиях непредсказуемо. Картофельный крахмал под воздействием низких температур превращается в сахар, поэтому подмороженная картошка приобретает сладкий привкус. Лук и чеснок из-за отсутствия циркуляции воздуха и избыточного уровня влаги гниют, а помидоры становятся невкусными. **Кабачки**, тыква, баклажаны в меньшей степени портятся в холодильнике, однако тоже относятся к «теплолюбивым овощам».

Тропические фрукты. Киви, цитрусовые, дыни и бананы плохо переносят непривычные «климатические» условия и быстро теряют свой товарный вид. То же самое относится к яблокам, которые выделяют этилен, сокращающий срок «жизни» находящихся рядом фруктов и овощей.

Оливковое масло. На холоде в нем быстро образуется белый осадок, а ценные питательные свойства уменьшаются.

Шоколад. При низких температурах шоколад покрывается белым налетом из-за того, что влага вымораживается, и на поверхности проступают кристаллы сахарозы. Это не опасно для желудка, просто плитка из-за «сахарного поселения» приобретает не очень привлекательный вид.

Что нельзя хранить в морозилке



В своем стремлении сделать пищевые запасы главное не переборщить, помня, какие продукты вредно хранить в холодильнике

Яйца. После замораживания они приобретают неприятный вкус, а через треснувшую скорлупу внутрь проникают бактерии, что делает этот продукт полностью непригодным для использования в пищу.

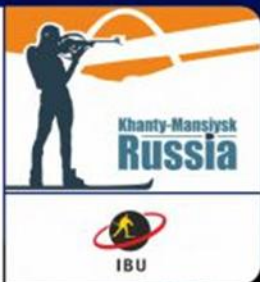
Сочные фрукты. Из-за высокого содержания жидкости арбуз, дыня и папайя после размораживания будут напоминать бесформенную массу, потерявшую свой вкус и аромат.

Молоко, кефир, йогурт, сыр. Полезные свойства и приятный вкус кисломолочных продуктов ухудшаются, к тому же из-за низкой температуры они могут свернуться.

Майонез, заварной крем, бэзе. После заморозки их можно выбрасывать – они совершенно непригодны в пищу.

В своем стремлении сделать пищевые запасы главное не переборщить, помня, какие продукты вредно хранить в холодильнике. Скупой платит дважды, частично своим здоровьем, а свежая пища гораздо вкуснее, полезнее и безопаснее.

Биатлон в Ханты-Мансийске! Не пропустите!



BMW IBU КУБОК МИРА БИАТЛОН

ХАНТЫ-МАНСИЙСК, РОССИЯ
14-21.03.2016



ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Центр зимних видов спорта им. А.В. Филипенко

15.03.	20:30	ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ		
		Концертно-театральный центр «Югра-Классик»		
17.03.	18:15	СПРИНТ	женщины	7,5 км
18.03.	18:15	СПРИНТ	мужчины	10 км
19.03.	16:45	ПЕРСЬЮТ	женщины	10 км
	18:30	ПЕРСЬЮТ	мужчины	12,5 км
20.03.	14:20	МАСС-СТАРТ	женщины	12,5 км
	17:00	МАСС-СТАРТ	мужчины	15 км

WWW.UGRASPORT.COM



Лучшие спортивные результаты февраля

Устюгов Сергей - триумфатор масс-старта в Фалуне

С 13 по 14 февраля 2016 года в городе Фалун (Королевство Швеция) на базе СК "Лугнет" прошёл 9-й этап Кубка мира FIS по лыжным гонкам.

14 февраля 2016 года в составе сборной Российской Федерации по лыжным гонкам в гонке с массового старта среди мужчин на дистанции 15 км свободным стилем победу одержал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

В розыгрыше Кубка мира FIS по лыжным гонкам в общем зачёте Сергей занимает четвёртое место, продолжая борьбу за попадание на подиум по итогам сезона. В зачёте дистанционных гонок Сергей так же занимает четвёртое место.

Каплина Елизавета - бронзовый призёр Первенства России по биатлону в персьюте

С 16 по 21 февраля 2016 года в городе Саранск (Республика Мордовия) на базе биатлонного комплекса СШОР по ЗВС прошло Первенство России по биатлону, являющееся отборочным на Первенство Европы.

17 февраля 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в персьюте на дистанции 10 км среди юниорок бронзовую медаль завоевала студентка ЮКИОР МС Каплина Елизавета.

Каплина Елизавета - вновь выигрывает бронзовую медаль Первенства России по биатлону

С 16 по 21 февраля 2016 года в городе Саранск (Республика Мордовия) на базе биатлонного комплекса СШОР по ЗВС прошло Первенство России по биатлону, являющееся отборочным на Первенство Европы.

19 февраля 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в массстарте на дистанции 10 км среди юниорок бронзовую медаль завоевала студентка ЮКИОР МС Каплина Елизавета.

Каплина Елизавета - победитель Первенства России по биатлону в эстафетной гонке

С 16 по 21 февраля 2016 года в городе Саранск (Республика Мордовия) на базе биатлонного комплекса СШОР по ЗВС прошло Первенство России по биатлону, являющееся отборочным на Первенство Европы.

20 февраля 2016 года в эстафетной гонке 3 по 6 км среди юниорок в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры победу одержала студентка ЮКИОР МС Каплина Елизавета.

Слинкин Михаил и Душкин Дмитрий - триумфаторы Первенства России и зимних Всероссийских легкоатлетических соревнований среди спортсменов с ПОДА

С 18 по 22 февраля 2016 года в городе Новочебоксарск (Чувашская Республика) на базе легкоатлетического манежа СДЮСШОР №3 прошли Первенство России и Зимние Всероссийские легкоатлетические соревнования среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в закрытых помещениях. В соревнованиях приняли участие 236 спортсменов из 43 регионов страны.

19 февраля 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в Первенстве России среди спортсменов с ПОДА в беге на дистанции 60м в классе Т42 серебряную медаль завоевал студент ЮКИОР КМС Слинкин Михаил.

21 февраля 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в Первенстве России среди спортсменов с ПОДА в беге на дистанции 200м в классе Т42 победу одержал студент ЮКИОР КМС Слинкин Михаил.

19 февраля 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в Зимних Всероссийских соревнованиях среди спортсменов с ПОДА в толкании ядра в классе F40 с результатом 10,88 м победу одержал студент ЮКИОР МСМК Душкин Дмитрий.

19 февраля 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в Зимних Всероссийских соревнованиях среди спортсменов с ПОДА в толкании ядра в классе F40 серебряную медаль завоевал студент ЮКИОР МС Шкулка Ян.

По результатам Всероссийских соревнований будет сформирован состав команды для участия в чемпионате Европы-2016 в Гроссето (Итальянская Республика), который является еще одним отборочным этапом для участия в Паралимпийских Играх в Рио-де Жанейро.

17 февраля 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в персьюте на дистанции 10 км среди юниорок бронзовую медаль завоевала студентка ЮКИОР МС Каплина Елизавета.