

Итоги

XVIII Сурдлимпийские зимние игры, прошедшие в Ханты-Мансийске и Магнитогорске, как и прошлогодняя Белая Олимпиада в Сочи, стали триумфальными для российского спорта.

Наша национальная команда, завоевав 30 наград – двенадцать золотых, шесть серебряных и двенадцать бронзовых, установила новый рекорд Сурдлимпиад и уверенно победила в медальном зачёте. Блестящий итог выступлению российских спортсменов с нарушениями слуха подвела хоккейная сборная, забрав последнее золото Игр. В финале наши хоккеисты обыграли канадцев – 6:3. Поневолье вспомнилось, что год назад в Сочи триумф России выглядел неполным без победы хоккейной дружины.

Второе место в медальном зачёте заняла команда Чехии – во многом благодаря феноменальному результату горнолыжницы Терезы Кмоховой, выступавшей на трассах ГЛЦ «Металлург-Магнитогорск». Пражская студентка стала пятикратной сурдлимпийской чемпионкой. Интересно, как восприняли успех своей соотечественницы «чешские магнитогорцы» – форварды-хоккеисты Ян Коварж, уже зарекомендовавший себя как один из лидеров «Металлурга», и Томаш Филиппи, подписавший на днях трёхлетний

Мечты сбываются

Югорчанка Анна Федулова стала десятикратной сурдлимпийской чемпионкой

контракт с магнитогорским хоккейным клубом?

В российской команде были свои герои. Югорчанка Анна Федулова (на фото), ставшая первой чемпионкой завершившихся Игр – в скиатлоне на дистанции десять километров, затем развила свой успех и завоевала ещё две золотые награды – в коньковом спринте и масс-старте. Всего же теперь в её коллекции десять сурдлимпийских медалей высшей пробы.

«Я очень счастлива, безумно счастлива! – ликовала Анна Федулова после победного финиша в женском лыжном масс-старте. – Я мечтала завоевать десять золотых медалей, и моя мечта сбылась! Это последняя гонка в моей карьере. Сейчас я хочу к детям, к своей семье, с которой практически не находилась рядом последние два года».

Кёрлинг для России – относительно новый вид спорта. Однако в последние годы им интересуются всё больше людей, за что нужно сказать спасибо олимпийским теле-

трансляциям Сочи. Особенно полюбили зрители игры на льду с участием девушек со «швабрами». В Ханты-Мансийске женская российская команда сумела забраться на олимп, завоевав золото.

На финальную игру против китайок наши девушки вышли в прекрасном расположении духа. Россиянки пробились в полуфинал, одержав пять побед в семи матчах. В полуфинале с лёгкостью была обыграна команда Хорватии. В решающей битве до

середины игры хозяйки Игр удерживали преимущество, однако затем азиатки смогли сравнять счет. Решающим стал девятый энд, который поставил всё по местам. Как бы китайкам ни хотелось увезти из Югры золото, уж слишком много ошибок они допустили, видимо, от чрезмерного волнения.

На красочной церемонии закрытия XVIII Сурдлимпийских зимних игр, состоявшейся в Ханты-Мансийске в воскресенье, зрители с лёгкой ностальгией вспомнили все

соревнования, в том числе, естественно, и ставшие теперь историческими старты в горнолыжном центре «Металлург-Магнитогорск». Кульминационным моментом церемонии закрытия стало гашение сурдлимпийского огня. На сцену была внесена чаша с огнём, который и был потушен. Одновременно с этим потухла и главная чаша Сурдлимпиады, расположенная на центральной площади столицы Югры.

Президент Сурдлимпийского комитета России Александр Романцов передал флаг Международного комитета спорта глухих президенту этой организации Валерию Рухледеву. Пока ещё не решено, какая страна будет проводить следующую зимнюю Сурдлимпиаду – на данный момент в комитет поступило пять заявок. «Я хочу, чтобы память об этих Играх осталась надолго, чтобы на следующей Сурдлимпиаде было больше участников, больше побед. На этих играх победил дух семьи», – подытожил глава российского Сурдлимпийского комитета Александр Романцов.

Последнее золото Игр «забрали» российские хоккеисты



for ugra2015.com

Медальный зачёт

Команда	Всего	Золото	Серебро	Бронза
1. Россия	30	12	6	12
2. Чехия	7	6	1	0
3. США	8	3	3	2
4. Италия	5	3	2	0
5. Япония	5	3	1	1

Витаминные грядки, или С лукошком – на окошко!



Вы не интересовались, почему греки живут дольше россиян? У кулинаров на этот счёт есть своя, очень убедительная точка зрения: потому что они употребляют в пищу только натуральную зелень. Мы же укроп, петрушку, зелёный лук, необходимые нашему организму по весне, как воздух, покупаем в магазинах или у сомнительных продавцов на рынках. Так вот знайте: витаминов там кот наплакал, а химии хоть отбавляй. Дело в том, что эту зелень выращивают на гидропонике, с применением большого количества химии. Взрослым проще: их организм ещё как-то справляется с отравой, а детям эта зелень приносит больше вреда, чем пользы.

А ведь у каждого из нас есть реальная возможность быть с витаминной продукцией почти круглый год. Подчёркиваем – реальная и у каждого. Даже у тех, у кого нет участка, а кто имеет балкон или хотя бы подоконник. Это вполне пригодное место, где можно разместить миниатюрный огород.

Причём российские селекционеры вывели специальную серию: растения, которые пригодны как для ранней высадки в грунт и

теплицы, так и для выращивания на подоконниках и балконах вашего дома! Знакомьтесь: первым делом селекционеры советуют посеять в контейнере или ящике на подоконнике салат сорта КРЕДО. Во-первых, ему нипочём холод и нехватка солнечного света. Так что в марте можно сеять без всяких колебаний даже в неотапливаемую теплицу. А через две недели – милости просим с лукошком к окошку за урожаем. Листья у него нежные, с пряным вкусом.

Измумительная закуска на любом столе! Но самый большой плюс салата – это высокое содержание в листьях витаминов, солей железа, йода и калия.

А эту культуру, как говорится, все знают в лицо. Называется она укропом. Среди всех сортов выделяется сорт укропа для раннего посева ОЗОРНИК – кладёз витаминов и минеральных солей. Что ещё главное для этого растения? Правильно – аромат. Так вот, сорт ОЗОРНИК, помимо того, что он самый облиственный



сорт, ещё и самый пахучий. Настоящая находка для употребления в свежем виде и в качестве пряной добавки в традиционные блюда.

Имя у этой зелени очень простое – ПЕТРУШКА ЛИСТОВАЯ обыкновенная, а вот о силе его чуть ли не легенды слагают, особенно джентльмены – она прибавляет мужскую силу. Так говорят, а вот то, что без этой петрушки не получится ни один салат, мы знаем точно. Листья у петрушки обыкновенной ароматнее других сортов и, что немаловажно, – они быстро отрастают после срезки даже на подоконнике северного окна.

Уверены, что вас заинтересует экзотическая для наших мест руккола сорта ПОКЕР, способная превращать обычные блюда в такие,

про которые говорят «язык проглотить» или «пальчики оближешь». Ценят её за превосходный горчично-оливковый вкус и аромат. Причём сочные листья идут на приготовление бутербродов, гарниров к мясу и рыбе. Фантастическую популярность этому растению принесло также высокое содержание биологически активных веществ.

Королём пряновкусовой зелени по праву считается базилик сорта ВАСИЛИСК. Кто-то предпочитает его в свежем виде – закуска отменная. Другие зелёные и сочные листья с перечно-гвоздичным запахом используют в салатах и в качестве натурального ароматизатора в кулинарии и при консервировании. На наших делянках этот базилик чувствует себя превосходно и



Садовый центр
ВИКТОРИЯ

не скупится на урожай. Свежие помидоры, фаршированные сыром с чесноком, обильно посыпанные зеленью базилика ВАСИЛИСК, – это объедение.

Разнообразная витаминная зелень сейчас занимает почётное место на всех участках. Уже в эти дни садоводы начинают посев ранне-весенних культур в теплицах и парниках, а кое-где и на грядках. Надо сказать спасибо селекционерам, которые, как по заказу, вывели эти сорта зелени, не требующие яркого солнца, стойко переносящие холода и заморозки. Словом, то, что нам и нужно.

Ещё раз хотелось бы сказать об минигородах с зеленью на балконах и подоконниках. Дело это нехлопотное, не требует особых агрономических знаний, а как же интересно детям вырастить вместе с родителями маленький садик на окне, все, наверное, и так уже знают. Сроки посева у всех культур одни и те же – март–апрель. Поливать растения нужно по мере высыхания почвы.

Семена этих сортов растений для ранней весенней выгонки, а также контейнеры для посевов и специально подготовленную почву для огорода на подоконнике вы можете приобрести в магазинах садового центра «Виктория». Пробуйте и будьте со своей экологически чистой зеленью!