

## Памятные даты

### 18.04 День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере

Битва на Чудском озере, вошедшая в историю под названием Ледовое побоище, началась утром 5 апреля (12.04 по новому стилю) 1242 года. На восходе солнца, заметив небольшой отряд русских стрелков, рыцарская "свинья" устремилась на него. Немецкому клину Александр противопоставил русский пяток – строй в виде римской цифры "V", то есть угла, обращённого отверстием к противнику. Это самое отверстие прикрывали "чело", состоявшее из лучников, которые-то и приняли на себя основной удар "железного полка" и мужественным сопротивлением заметно расстроили его продвижение. Всё-таки рыцарям удалось прорвать оборонительные порядки русского "чела". Завязалась ожесточенная рукопашная схватка. И в самый ее разгар, когда "свинья" полностью втянулась в бой, по сигналу Александра Невского по ее флангам во всю мощь ударили полки левой и правой руки. Не ожидавшие появления такого подкрепления русских, рыцари пришли в замешательство и под их мощными ударами стали понемногу отступать. А вскоре это отступление приняло характер беспорядочного бегства. Тут внезапно из-за укрытия в бой кинулся конный засадный полк. Ливонские войска потерпели сокрушительное поражение.

Русские гнали их по льду еще семь верст до западного берега Чудского озера. Было уничтожено 400 рыцарей и взято в плен 50. Часть ливонцев потонула в озере. Вырвавшихся из окружения преследовала русская конница, завершив их разгром. Спаслись только лишь те, кто находился в хвосте "свиньи" и был на коне: магистру ордена, командорам и епископам.



Победа на Чудском озере имела огромное историческое значение, которое до наших дней пытаются приуменьшить буржуазные немецкие историки. Она остановила продвижение крестоносцев на Восток, имевшее своей целью покорение и колонизацию русских земель. Ледовое побоище занимает также выдающееся место в истории русского военного искусства.

## Праздники месяца

*Апрель 2021*

**1.04** *День смеха*

**3.04** *День рождения мобильного телефона*

**4.04** *День витамина С*

**7.04** *Всемирный день здоровья*

**8.04** *День российской анимации*

**11.04** *Всемирный день анимешника*

**12.04** *День космонавтики*

**15.04** *День экологических знаний*

**16.04** *День Чарли Чаплина*

**18.04** *День победы на Чудском озере*

*(Ледовое побоище)*

**19.04** *День подснежника*

**22.04** *Международный день Матери-Земли*

**23.04** *День английского языка*

**29.04** *Международный день танца*

## Что почитать?



*Мариам Петросян*

*«Дом, в котором»*

*Слова, которые сказаны, что-то означают, даже если ты ничего не имел в виду...*

*На окраине города, среди стандартных новостроек, стоит Серый Дом, в котором живут Сфинкс, Слепой, Лорд, Табаки, Македонский, Черный и многие другие. Неизвестно, действительно ли Лорд происходит из благородного рода драконов, но вот Слепой действительно слеп, а Сфинкс - мудр. Табаки, конечно, не шакал, хотя и любит поживиться чужим добром. Для каждого в Доме есть своя кличка, и один день в нем порой вмещает столько, сколько нам, в Наружности, не прожить и за целую жизнь. Каждого Дом принимает или отвергает. Дом хранит уйму тайн, и банальные скелеты в шкафах - лишь самый понятный угол того незримого мира, куда нет хода из Наружности, где перестают действовать привычные законы пространства-времени. Дом - это нечто гораздо большее, чем интернат для детей, от которых отказались родители. Дом - это их отдельная вселенная.*

## Что посмотреть?



*«Лемони Сникет: 33 несчастья»*

*Если вы любите ранние волшебные фильмы Тима Бёртона, то не грешно влюбиться и в эту сказку. «Битлджус» и «Гарри Поттер» в одном флаконе!*

***В один скверный пасмурный день на юных Бодлеров – Вайолет, Клауса и их маленькую сестричку Солнышко – обрушились несчастья. Страшный пожар лишил их дома и любящих родителей. В жизни сирот появился опекун Граф Олаф, который, как оказалось, совсем не граф, а злой гений, актёр и мастер переодеваний, стремящийся завладеть наследством несчастных детишек...***



Куда сходить?

## Виртуальная экскурсия



*Государственный музей-заповедник С.А. Есенина*

*Виртуальный тур "Есенинский край" по экспозициям музея-заповедника. Вы познакомитесь с местами, которые хранят волнующие тайны.*

*Посетить музей ты  
сможешь по этому QR-коду*



## Хобби и Ты



### Фризлайт

Фризлайт — замёрзший свет

Возможно, вам уже встречались странные молодые люди, которые колдуют фонариками перед фотокамерами. Это фризлайтеры. От английского freeze — «замёрзнуть» и light — «свет». Свет действительно будто застывает в морозном воздухе, когда его снимают на длинной выдержке. С помощью этого приёма создают как красивые абстракции, так и цельные образные композиции. Главное, никакой компьютерной обработки.

### Прокачаться во фризлайте:

- [Lrwa.pro](http://Lrwa.pro) — всемирный альянс рисующих светом.
- [Freezelight.ru](http://Freezelight.ru) — это авторский русскоязычный арт-проект, посвящённый рисованию светом. На сайте вы найдёте видеоуроки и галерею с крутыми работами.



Успехов!

# Витамин С

## 4.04 День витамина С



*4 апреля 1932 г.  
американский биохимик  
Чарльз Глен Кинг впервые  
выделил витамин С – самый  
изученный на сегодняшний  
день водорастворимый  
витамин, который особенно  
актуален в период  
межсезонья. Его уникальная  
защитная способность  
поможет справиться с  
весенними инфекциями, а  
антиоксидантная вступит в  
борьбу со свободными  
радикалами – основными  
виновниками старения кожи.*



*Чарльз Глен Кинг*

## О – открытие!

В 1880 году русский биолог Николай Лунин занимался исследованием витамина С



В 1928 году венгерскому биохимику Альберту Сен-Дьерди удалось получить витамин С из красного перца и апельсинов



В 1932 году Чарльз Глен Кинг не только сумел выделить из капусты вещество, которое стали называть витамином С, но и установил его структуру

В 1933 году швейцарские ученые нашли способ синтезировать аналог натурального витамина С – это аскорбиновая кислота





## А где его найти?

### Перец

*Острый красный перец или перец чили содержит 143,7 мг витамина С на 100 г, что составляет 173% дневной нормы для взрослого человека. Достаточно пары плодов, чтобы получить суточную норму витамина. Правда, учитывая их остроту, вряд ли кто-то способен есть перец в таком количестве. Зеленый сладкий перец немного уступает острому красному по содержанию витамина С: в 100 г содержится не менее 80 мг микроэлемента.*



### Цитрусовые

*Цитрусовые считаются главным источником аскорбиновой кислоты. В 100 г мякоти апельсина содержится 53,2 мг витамина С, что составляет 64% дневной нормы. Грейпфрут — еще один представитель семейства цитрусовых, который можно найти почти в каждом магазине. Фрукт содержит 31 мг витамина С в 100 г мякоти. Один грейпфрут может обеспечить дневной нормой аскорбиновой кислоты.*



### Киви

*Витамин С в киви находится в избытке: в 100 г содержится 92,7 мг элемента, что составляет 112% дневной нормы. Двух плодов весом 70 г хватит, чтобы покрыть необходимое количество витамина.*



### Капуста

*Лидер среди видов капусты по содержанию аскорбиновой кислоты — брокколи. В 100 г содержится 89,2 мг витамина (107% суточной нормы).*



## А где его найти?

### Клубника

*В 100 г клубники содержится 58,8 мг витамина С (71%). Достаточно небольшой чашки клубники (150 г), чтобы получить дневную норму микроэлемента.*



### Томаты

*В 100 г помидоров содержится 13,7 мг витамина С (17% дневной нормы). Из-за того, что в томатах содержится много воды (почти 95 г на 100 г), в приготовленном виде в них больше витамина С, чем в сыром.*



### Картофель

*Обыкновенный желтый картофель богат аскорбиновой кислотой, в 100 г находится 19,7 мг (24% дневной нормы), в красном картофеле содержание этого микроэлемента значительно ниже — всего 8,6 мг на 100 г, а в сладком картофеле и того меньше — 2,4 мг.*



### Зеленый горошек

*Сырой зеленый горошек содержит 40 мг витамина на 100 г (48% дневной нормы), вареный — 14,2 мг, а консервированный — лишь 9,6 мг.*

