



Новоземельские вести

Газета муниципального образования городской округ «Новая Земля»

Выходит с сентября 2004 г.

пятница, 21 января 2022 года

№ 02 (860)

СТАРЫЙ - НОВЫЙ ГОД

Пятнадцатого января в ШДТ "Семицветик" воспитанники дошкольного возраста проводили Старый Новый год.

В этом им помог сказочный персонаж Котофей - кот, который любит отмечать праздники. Котофей быстро познакомился со всеми ребятами, с легкостью и весельем

вовлекая их в танцы и различные игры. В пляс пускались и девочки-снежинки, и мальчики-герои. Котофей даже показал детям лес, где живут Баба-Яга и Леший, и все вместе сыграли в эстафету, в снежки, подняли настроение и нашли много подарков!



Наш корр. Лейсан САФИКАНОВА,
фото автора.

НОВОГОДНЯЯ ВИКТОРИНА

В воскресенье, 16 января, в школе детского творчества "Семицветик" прошла новогодняя викторина под названием "Празднование Нового года в стародавние времена".

Новый год - один из самых ожидаемых праздников для нас. Каждая семья готовится к нему. Огромное количество различных примет связано с этим событием. Но всегда ли так было? Когда появился этот праздник? Почему мы наряжаем

именно елку, а не, например, березу или дуб? Почему на новогодней елке так много украшений в виде шаров?

Ответы на эти вопросы спросите у своих детей, которые участвовали в новогодней викторине 16 января. Надо сказать, что на вопросы ребята отвечали очень бойко. Чувствовалось, что оценки по истории в школе им ставят не просто так.



(начало, продолжение на стр.2)

(продолжение, начало на стр.1)

Сначала, правда, произошла небольшая заминка. Ребята попросили придумать новогоднее название своей команды. Видимо, вариантов было слишком много, так как они никак не могли выбрать лучший. Дальше все пошло веселее. Ответили на вопросы, и пошли водить хоровод. Конечно, какое новогоднее мероприятие без хоровода. Затем попытались закидать снежками друг друга. Очень старались. Почти получилось. Выбрались из-под завалов и начали кидаться ботинками. Да не просто так, а загадывая желание. Желания загадали, ботинки раскидали, а забрать их обратно просто так не получилось. Пришлось веселые фанты выполнять. Песни пели, стихотворения рассказывали, танцевали, некоторым пришлось даже отжиматься. Но никто не жаловался, так как было весело.

Дальше - больше. Пришлось живую елку наряжать. Выбрали из участников своей команды "Елку" и начали ее украшать. Елка, как ей и положено молчала, а дизайнеры старались. Елочки получились нарядные. Всем понравилось.



Много было еще различных конкурсов, так как Наталья Станиславовна Капцова, организатор этого действа, старалась создать для ребят настоящий праздник. Получилось! Все были довольные и счастливые! Еще и подарки Дед Мороз подарил, что еще нужно для новогоднего счастья!



Спасибо педагогам ШДТ "Семицветик" за их работу, которая дарит радость нашим детям!

Наш корр. Людмила ШКАРУПА,
фото автора.

ПРАЗДНИК СО СНЕГОВИКОМ

Снежным утром семнадцатого января в детском саду "Умка" в группах "Мишки" и "Цыплята" прошел праздник-малыши провожали старый год и поздравляли своего гостя, снеговика Антошку, с днем рождения.

Дети рассказали, чем любят заниматься зимой, во что играют на улице, и оказалось, что почти все любят лепить снеговиков. Для Антошки ребята приготовили песню, показали ему, как играть в "санки", помогли найти потерянную варежку, взяли с собой в хоровод, поиграли в перекидывание снежков и даже в прятки. А в конце все дети встали вокруг наряженной елки и подули на нее, чтобы огни символично погасли. Новогоднее волшебство понемногу уходит, чтобы снова вернуться через год и порадовать всех малышей!



Наш корр. Лейсан САФИКАНОВА, фото Людмилы ШКАРУПЫ.

Первые солнечные лучи в Заполярье



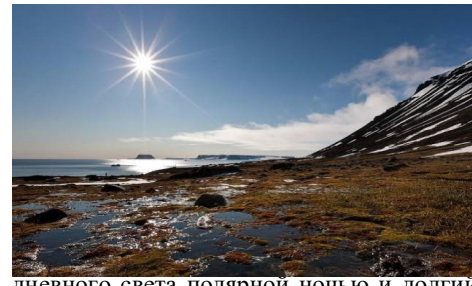
солнца просили хорошей весны и удачного лета.

Как правильно и без ущерба для организма выйти из состояния "зимней спячки", взбодриться, поднять настроение и общий жизненный тонус?

В первую очередь, нужно обратить внимание на свое питание. Когда нет солнца, человек испытывает депрессивное состояние - меняется настроение, снижается концентрация. Когда холодно, кровообращение замедляется и не хочется двигаться. В состоянии полумрака также вырабатывается больше гормона сна - мелатонина. Это общее состояние приводит к уменьшению количества энергии; отсутствие солнечного света приводит к слабости и сонливости. Кроме того, недостаток солнца влияет на уровень витамина D, который регулирует важнейшие процессы в организме. Это существенно сказывается на качестве жизни человека. Витамин D не только отвечает за строение костной ткани и предотвращает рахит. По последним научным данным, он отвечает за настроение, укрепляет иммунную систему. Нехватка витамина D напрямую связана с ухудшением иммунного ответа, когда есть вирусные и бактериальные нагрузки. Помимо общего подавленного состояния, симптомами нехватки этого микроэлемента могут быть ломкие ногти, тусклая сухая кожа, плохое качество волос - как будто организму не хватает жизни.

Восполнить запасы энергии и недостаток солнца можно за счет продуктов питания. Здесь на помощь придут морепродукты и жирная рыба - содержащийся в них микроэлемент омега-3 хорошо влияет на головной мозг, улучшает концентрацию, обладает противовоспалительными свойствами, а это тоже напрямую связано с восприимчивостью организма к различным заболеваниям. Еще хорош коэнзим Q10. Он содержится в продуктах животного происхождения, их на севере больше, чем свежие овощи и фруктов. Он также дает необходимую энергию и запас бодрости. Также можно отметить важность йода в питании для жизни на севере. Он обеспечивает нормальную работу щитовидной железы, которая отвечает за обмен энергии и другие процессы в организме.

Очень важное значение как во время полярной ночи, так и в период выхода из нее, для организма человека имеет сон. Отсутствие



дневного света полярной ночью и долгий полярный день, когда солнце стоит над горизонтом, сказываются на циркадных ритмах человека. Это может вызвать бессонницу и нарушения сна. В головном мозге человека есть биологические часы. Это не просто образное название, а реально существующий биохимический процесс выработки различных активирующих и тормозящих веществ в головном мозге, цикл которых составляет примерно сутки. Запускаются биологические часы пробуждением и попаданием света на сетчатку глаза. Нарушения сна, его продолжительности и стадий вызывают увеличение массы тела, могут приводить к сахарному диабету, повышению артериального давления, снижению иммунитета, а также увеличивают риск онкологических заболеваний.

Избежать проблем со сном поможет правильный режим: ложиться и вставать нужно примерно в одно и тоже время вне зависимости от дня недели. Перед сном желательно не смотреть в телефоны, телевизоры, планшеты и компьютеры. Не должно быть источников света на сетчатку глаза. Это позволит нормально вырабатываться мелатонину - гормону, вызывающему сонливость.

Итак, подведем итоги. В период смены полярной ночи световым днем правильно питайтесь, хорошо высыпайтесь и много гуляйте - всегда, когда позволяет новоземельская погода. И качественный переход из полярной ночи в полярный день нашему организму обеспечен. Теперь северное солнышко будет ежедневно радовать нас своими лучами! А это говорит о приближении весны и дарит хорошее настроение - ведь и долгожданный отпуск уже не за горами!

**Материал подготовила
Ирина ШЕВЧЕНКО
с использованием интернет-ресурсов.**

Суровый арктический климат не балует новоземельских жителей теплом и солнцем. Длинная, холодная зима и короткое лето, полярный день и полярная ночь, продолжительность которой составляет около четырех месяцев, сказываются на настроении и самочувствии даже привычных к северным условиям людей. Но, наконец, световой день становится все продолжительнее, заканчиваются беспросветные полярные ночи. Солнце после длительной спячки поднимается из-за горизонта и наступают долгожданные полярные дни.

Днем появления первых лучей солнца на Новой Земле принято считать 25 января. В этот день новоземельцы празднуют День Солнца. С этого дня яркое солнышко будет радовать жителей архипелага вплоть до глубокой осени.

Исторический факт. *День Солнца отмечают все северные народы, живущие за Полярным кругом. Традиция встречать солнце насчитывает не одну сотню лет. Небесное светило и священный огонь, согревающий яранги северян, являлись для них божествами, которым они поклонялись. А восход солнца после нескольких недель сумерек считался великим чудом. Этот день на Севере всегда отмечали очень торжественно. Этому событию посвящали различные обряды, многие из которых исполнялись у большого священного костра.*

Под звуки бубна и заклинания главного шамана кружили единым хором, призывая солнце поскорее вернуться и согреть землю своими лучами. У некоторых северных народов была традиция забивать оленя. Затем разжигался большой костёр, и лучшие куски оленины преподносились огню. Таким образом, северяне благодарили духа огня за покровительство в долгие зимние ночи. А у

"Новый год под знаменем спорта и здорового образа жизни".



Вот и наступил Новый 2022 год, а это значит, что настало время начинаний, возможностей и перспектив! Время оставить в прошлом году вредные привычки, заняться самосовершенствованием и саморазвитием, уделить максимум времени и сил своему здоровью и самочувствию.

Спортивный комплекс "Арктика" является центром организации спортивной работы в гарнизоне. Трехэтажное здание имеет: плавательный бассейн; игровые зал;

методический класс; тренажерный зал; тяжелоатлетический зал; два реабилитационных центра; душевые (мужская и женская); раздевалки (мужская и женская); медицинский кабинет. В "Арктике" проводятся занятия по физической подготовке военнослужащих, организованы спортивно-массовые мероприятия в выходные и праздничные дни, ежедневно предоставляются спортивные услуги жителям гарнизона.

На новогодних праздничных днях в Новоземельском гарнизоне проводились спортивные праздники, которые включали в себя различные виды соревнований: турнир Центрального полигона Российской Федерации по баскетболу, соревнования по кросс-фиту "Синди" на время, соревнования по жиму штанги лёжа, соревнования по нырянию в длину, военизированная эстафета, эстафета по плаванию, а также лыжные прогулки для личного состава, не вошедшего в сборные команды.

Такое разнообразие спортивных мероприятий однозначно настраивает на то, что Новый 2022 год в гарнизоне будет проходить под знаменем спорта и здорового образа жизни!

Необходимо уделять внимание

правилам и нормам по сохранению и укреплению здоровья и физического развития, правилам первичной профилактики возникновения соматических и инфекционных заболеваний, понимать важность общеоздоровительных мероприятий (режим труда, отдыха, питания, физической культуры, спорта, закаливания для укрепления и сохранения здоровья).

Регулярные занятия физической культурой и спортом, ведение подвижного образа жизни являются универсальным средством, которое может противостоять напряженному ритму воинской службы, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде, улучшить самочувствие, настроение, работоспособность.

Как известно, в здоровом теле - здоровый дух! Так пусть наступивший год приносит множество возможностей для его поддержания и укрепления, которыми мы обязательно будем пользоваться!

**Материал подготовила
Хохлова Анастасия,
старший инструктор
(по ВПП и И) ВПО в/ч 77510.**



СОБЫТИЯ

В школе детского творчества "Семицветик", при поддержке Администрации МОГО "Новая Земля", в период с 5 по 14 января 2022 года был проведен конкурс "Зимняя песенка".

Победителями стали Макар Вишняков и Красинская Милана. Победителям и участникам конкурса были вручены сертификаты, грамоты, сладкие и ценные подарки.

Поздравляем!



Наш корр. Людмила ШКАРУПА,
фото автора.

А Н О Н С

В программе
«Новоземельский
меридиан»



21 января 2021 года в 18.00
22 января 2021 года в 13.00

1. Новогодний утренник в д/с "Умка" в группе "Цыплята".
2. Работы участников конкурса «Зимняя песенка».



ПРЕСС-РЕЛИЗ "ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ"

Прокуратура ЗАТО г. Мирный разъясняет порядок восстановления граждан в родительских правах.

Согласно статье 72 Семейного кодекса Российской Федерации родители (один из них) могут быть восстановлены в родительских правах в случаях, если они изменили поведение, образ жизни и (или) отношение к воспитанию ребенка, в отношении которого ранее лишены родительских прав.

Дела о восстановлении в родительских правах рассматриваются судьями районных судов по заявлению родителя. В рассмотрении таких дел принимает участие представитель органов опеки и попечительства и прокурор.

Суд вправе с учетом мнения ребенка отказать в удовлетворении иска о восстановлении в родительских правах, если это противоречит интересам ребенка. Восстановление в родительских правах в отношении ребенка, достигшего возраста десяти лет, допускается только с его согласия.

В случае, если ребенок усыновлен и усыновление не отменено, восстановление в родительских правах не допускается.

Суд в течение трех дней с момента вступления решения о восстановлении в родительских правах направляет выписку из решения в орган опеки и попечительства и ЗАГС.

**Прокурор
старший советник юстиции
А.В. Филимонов**

Учредители:
Администрация
и Совет депутатов
МОГО «Новая Земля»
Издатель: МБУ «Узел связи
Новая Земля»

Новоземельские вести
№ 02(860) от 21 января 2022 года
Тираж 200 экз.

Адрес редакции:
п. Белушья Губа, ул. Советская, дом 16

тел.: 8(495)514-05-81*1115, 10-93

Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов публикаций.
Авторы несут ответственность за достоверность предоставляемых материалов.

Над выпуском работали:
Редактор отдела:
Л.Т. Сафиканова

Корреспонденты:
Л.Т. Сафиканова
И.В. Шевченко
Л. В. Шкарупа

Компьютерная верстка:
Л.В.Шкарупа

Подпись в печать
по графику - 18.00
фактически - 18.00