



Новоземельские вести

Газета муниципального образования городской округ «Новая Земля»

Выходит с сентября 2004 г.

пятница, 18 августа 2017 года

№ 33 (617)

О ГЛАВНОМ

Конкурс по отбору кандидатур на должность главы муниципального образования городской округ "Новая Земля" был объявлен решением Совета депутатов муниципального образования городской округ "Новая Земля" от 14 июня 2017 года. Проведение конкурса решением Совета депутатов назначено на 10 часов утра 24 августа текущего года, место проведения: г.Архангельск-55, улица Советская, дом 14 (Совет депутатов МО ГО "Новая Земля").

Оценка кандидатур на должность главы муниципального образования осуществляется на основании оценки программы кандидатов, тестирования и собеседования.

Для участия в конкурсе подали документы следующие лица:

Винник Сергей Владимирович - руководитель МБУ "АвтоЭнергия";
Минаев Александр Иванович - заместитель главы

администрации;
Мусин Жиганша Кешович - глава муниципального образования городской округ "Новая Земля".



ВЫБОРЫ ГЛАВЫ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В состав конкурсной комиссии Губернатором Архангельской области

назначены:
Андреев Александр Николаевич - председатель Общественной палаты Архангельской

области;
Новожилов Виктор Феодосьевич - председатель Архангельского областного собрания депутатов;

Проселков Александр Юрьевич - руководитель агентства по организационному обеспечению деятельности мировых судей Архангельской области.

Решением совета депутатов муниципального образования городской округ "Новая Земля" членами конкурсной комиссии назначены:

Гуменный Владимир Иванович - депутат Совета депутатов МО ГО "Новая Земля";

Марач Леонид Владимирович - председатель Совета депутатов МО ГО "Новая Земля";

Шабалина Екатерина Борисовна - депутат Совета депутатов МО ГО "Новая Земля".

31 августа 2017 года состоится сессия представительного органа по избранию главы муниципального образования.

«НАПРЯЖЕННЫЕ» РЕГИОНЫ

Наша жизнь - это череда событий, абсолютно разных, веселых и грустных, экстремальных и ожидаемых. И каждый раз мы испытываем ряд эмоций, свойственных произошедшей ситуации. Решение любых проблем требует от нас сосредоточенности, внимания и напряжения, как физического, так и морального. Но случается зачастую так, что человек в нынешнем современном мире считает свою жизнь "напряженной". Действительно, сегодня, чтобы жить "хорошо" и получать достойную заработанную плату сидеть, сложа руки, не приходится, нужно суетиться. А вся "суета", как правило, сконцентрирована в больших мегаполисах. В этой статье поговорим о том, в каких регионах самая напряженная жизнь, а в каких, наоборот, размеренная.

Социологи составили рейтинг регионов, где люди чаще всего испытывают стресс на работе. Мнение, что Москва является самым "напряженным" регионом, - миф. В ходе опроса выяснилось, что столица нашей Родины лишь на восьмом месте в топ-10 регионов, страдающих ежедневно от стресса. А на первом месте - Орловская область, один из самых живописных регионов с населением около 750 тысяч человек. Активно тратят нервные клетки на работе и жители Ярославской и Тамбовской областей, занявшие второе и третье места в рейтинге. И даже в Санкт-

Петербурге переживают на службе больше, чем в Москве. По мнению специалистов, в Орловской области действительно есть из-за чего нервничать. Рабочих мест мало, начальство загружает подчиненных сверх меры без какой-либо компенсации. В самом же Орле бытует мнение, что без связей в приличное место вообще не устроиться, а если и повезет с должностью, то придется мириться с тем, что отношение к "своим" все равно будет лояльное.

Интересно и другое наблюдение: в числе лидеров по стрессу, оказались регионы, где сейчас активно развивается аграрный сектор. Объясняется это тем, что бизнесмены этой отрасли, подгоняемые своими амбициями и желанием получить больше прибыли, не щадят своих подчиненных. В Москве же, напротив, люди спокойнее, чем в регионах. Они знают, что, потеряв работу, всегда найдут другую, часто даже лучше предыдущей. И в самом деле, по данным столичного департамента труда и социальной защиты населения, с начала только августа в банке вакансий Москвы зарегистрировано почти сто восемьдесят тысяч свободных должностей.

А теперь поговорим о том, где

работать спокойнее всего. Оказывается, самыми уверенными себя чувствуют сибиряки, работающие в Тюменской и Кемеровской областях. Тюмень славится нефтяными промыслами, на которых работают устойчивые группы вахтовиков. Замену найти им сложно, и если там увольняют, то сразу всю вахту, а не поодиночке. В Кемеровской области главная работа - шахты, там везде устойчивые коллективы шахтеров. Они твердо стоят на ногах, ведь спрос на уголь всегда есть. Комфортно чувствуют себя и жители Липецкой области, где в отличие от Орловской развит и промышленный сектор и аграрный, что позволяет людям спокойно работать.



(начало, продолжение на стр. 2)

(продолжение, начало на стр. 1)

Но и москвичи тоже испытывают то и дело стресс. Причины те же, что и в других регионах: слишком большой объем работы, с которым не всегда в силах справиться, быстрый темп работы и самокритичность, также спокойствия не добавляют и ссоры с начальством и конфликты с коллегами.

Снимают же стрессы россияне по-разному. Большинство людей отвлекаются от работы с помощью увлечений: идут в спортзал, женщины часто медитируют под вязание, шитье или чтение. В Москве процент увлеченных такой же, как и в целом по стране. Правда, возможностей для занятий любимым делом у них больше: все-таки кругом театры, музеи, выставки, разные студии и школы с

мастер-классами. Одним словом - есть куда себя деть и чем отвлечь.



А вот некоторым россиянам ничего этого и не надо - им достаточно поделиться проблемами с друзьями. Кстати, алкоголем залечивают душевные раны незначительный процент россиян, что не может не радовать. А вот за помощью к психологу обращаться в России совсем не принято, кому-то стыдно, а кто-то не хочет тратить на него денег.

Во всем важен настрой! С каким настроением подойдешь к делу, такой итог и получишь. Трудности возникают у всех без исключения, только все смотрят на происходящее под разным углом. Меняйте свое отношение к проблеме, и тогда решить ее будет проще.

Наш корр. Анна БЕЛИНИНА

ВАШЕ ЛИЦО В ВАШИХ РУКАХ

Факт, что каждая девушка, женщина желает, как можно дольше сохранить свою красоту и молодость. Страницы интернета, журналов и газет содержат уйму информации как это сделать. Диеты, упражнения, маски, подтяжки...



Сегодня мы поговорим о сохранении вашей молодости с помощью гимнастики лица. На лице, как и на всем теле, есть мышцы и их нужно тренировать как, например, на руках и ногах. Когда мышцы напряжены и натренированы, то они удерживают в натянутом состоянии покрывающую их кожу.

Фейсформинг, фейслифтинг, фейсбилдинг, фейскультура, селфлифтинг ("face" - лицо с англ.) - все это объединяет не только комплекс упражнений на мышцы лица, шеи и спины, но также это личное развитие, позитивный настрой, и любовь к себе. Ваше настроение отражается на вашем лице! Фейсформингом можно начать заниматься в любом возрасте. Самые юные девушки смогут сформировать правильные привычки мимики лица, молодые - сохранить естественную молодость мышц и кожи лица, а женщины постарше - замедлить процессы старения, уменьшив глубину морщин и подтянув кожу.

Мимика на лице от спонтанно выраженных чувств не является причиной признаков старения. Чаше складки и морщины на лице отражают психологический портрет человека, когда доминирующая эмоция становится привычкой. Примером

может служить так называемая складка гордецов - вертикальная линия, проходящая между бровями на переносице. Можем уверенно сказать, что наше лицо - зеркало тела. Проверьте, как положение вашего тела напрямую влияет на мышцы лица, поднимите плечи вверх - голова сместится вперед по отношению к первому шейному позвонку, и тогда мышцы шеи сразу теряют натяжение, что со временем приведет к образованию двойного подбородка. Занимаясь фейсформингом, надо учитывать в первую очередь, что упражнения не дадут результат, если не исправить осанку.

Для выполнения гимнастики лица вам потребуется только стул и зеркало перед собой, поэтому можно легко заниматься в домашних условиях, уделив этому 15-20 минут в день. За счет регулярности занятий можно добиться видимых результатов.

Давайте научимся нескольким основным упражнениям. Как правило, все занятия начинаются с принятия правильного положения тела и с разминки. Для этого сядьте ровно на стул, опора на тазовые кости и стопы, колени согнуты под углом 90 градусов, втяните живот, опустите плечи вниз, сделав ими круговые движения назад. Теперь вытяните позвоночник вверх за макушку от копчика через крестец, верх спины, шею, как будто вы висите подвешенные за ниточку. Упражнения фейсформинга выполняют сверху вниз, по линиям оттока крови и лимфы.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗГЛАЖИВАНИЕ МОРЩИН НА ЛБУ.



Указательные пальцы положить горизонтально на лоб над бровями. Попробуем поднять брови вверх, сопротивляясь давлению пальцев (10-15 секунд, десять раз). Представим, что мы поднимаем бровями тяжелый груз и делаем упражнение с напряжением, чтобы не появились складки на лбу. Необходимо почувствовать жжение на лбу.

УПРАЖНЕНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ НИЖНЕГО ВЕКА.



Поместите средние пальцы на внутренние уголки глаз, а указательные пальцы - на внешние. Сделайте сильное сощуривающее движение нижним веком. Почувствуйте напряжение, расслабьтесь. Повторяйте сощуривание и расслабление десять раз. Подтяните нижнее веко и досчитайте до тридцати. Повторите два раза.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ЩЕК.

Спрячем губы, закатаем их вовнутрь, а уголки губ поднимем максимально вверх. Как нарисованный улыбающийся "смайлик". Удерживаем на восемь счетов. Уголки рта выше, они тащат подбородок, поднимают щеки. Если вас не устраивают образовавшиеся носогубные складки, то на них можно положить пальчики. Сильное напряжение должно оказаться в подбородке. Внимательно отнеситесь к этому, почувствуйте двурисную мышцу, которая подтягивает наш подбородок. Третий и четвертый подходы удерживайте на шестнадцать счетов. После таких упражнений второго подбородка у вас

не будет, подтянется овал лица, укрепятся мышцы губ и щек.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГУБ - ПОДНИМАЕМ УГОЛКИ ГУБ.



Сожмите губы, при этом не поджимайте их. Указательные пальцы положите на те места, где при улыбке образуются морщины. Попробуйте приподнять уголки губ как при крохотной улыбке. Пальцы удерживают при этом уголки губ. Теперь наоборот опустите.

Расслабьтесь. Эффект: исчезает печальное выражение лица - опущение губ.

УПРАЖНЕНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЛИНИИ ПОДБОРОДКА.

Расслабьте верхнюю часть лица, попытайтесь достать языком до носа.



Удерживайте такое положение десять секунд и повторите восемь раз. Почувствуйте напряжение и работу мышц подбородка и шеи. Чтобы избежать складок в носогубной области, надо верхнюю губу завести за верхние зубы. Если чувствуете неприятное напряжение в нижней челюсти, то не старайтесь язык высунуть далеко, просто кончиком языка сильно нажмите на верхнюю губу.

Попробуйте выполнять эти простые упражнения регулярно, и уже через некоторое время вы обязательно почувствуете, как повысился тонус мышц вашего лица. Много времени у вас это не займет, а результат останется на долго. Поставьте себе цель и идите к ней настойчиво, не бойтесь экспериментировать и составлять самостоятельно свой комплекс упражнений. Ваше лицо скажет Вам: « С п а с и б о ! »

Наш корр.

Диана САЙФУТДИНОВА

ТРИ СПАСА

Нет ничего лучше, чем проснуться утром от приветливых лучей солнца, встать с мягкой кровати и босыми ногами протопать до кухни, налить холодного молока, оторвать хрустящую горбушку белого хлеба и янтарными слоями налить на нее горьковато-сладкого меда. Или проснуться от невероятного запаха свежесорванных яблок из собственного сада. Это детские воспоминания многих из нас, кто хоть раз в жизни провел свои летние каникулы в деревне у бабушки. Ностальгия... Она так приятна и тепла для русского человека. Август богат праздниками, посвященными сбору урожая. Трижды чествуются самые значимые дары русской природы: яблоки, мед и орехи. Однако, во время трех Спасов внимание уделяется не только этим продуктам. О том, как проводят эти традиционные торжества, расскажем в этой статье.

Начнем с медового Спаса, в этом году, как и всегда, православный народ отметил праздник Великого медового Спаса, который пришелся на 14 августа. Наши предки считали, что после этого дня пчелы начинают приносить "неправильный" мед, а потому спешили собрать последние подарки маленьких тружениц. Этот мед считался особенно целебным, а употребляли его в пищу исключительно после освящения в церкви.



"Героem" Медового Спаса, помимо собственно меда, является и мак. Еще одно "имя" этого праздника - Маковой. Вместе с дарами пчел в этот день освящают и маковые головки. Как раз к этому времени мак вызревает окончательно. Поэтому на праздничный стол ставят и блюда, в которых он используется: маковые рулеты, мак, вываренный в меду, булочки, а также салаты, первые и вторые блюда, например, сочиво (пшеничная каша с изюмом, медом, грецкими орехами и маком).

Следующее чествование даров природы - Яблочный Спас, его отмечают 19 августа по новому стилю. По православному канону Спас совпадает с праздником Преображения Господня, а по народному календарю - с проводами лета. По традиции до этого дня не едят яблоки и блюда из них. Помимо яблок 19 августа освящают груши и виноград и также подают на праздничный стол в сыром и в приготовленном виде. На праздник готовят постные блюда - яблочные пироги, компоты, варенья, шарлотки, а также яблоки, запеченные с медом и пряностями, груши в сиропе. Допускается и рыба. Впрочем, если вы - человек нерелигиозный, то можете дополнить меню уткой или курицей с яблоками, мясом в яблочно-брусничном соусе, печеными яблочками с мягким сыром

(или творогом), салатом из сыра, винограда и ветчины. В Яблочный Спас принято угощать яблоками всех, даже незнакомых людей. Яблоки - символ плодородия и семейного благополучия, поэтому своим подношением вы пожелаете тем, кто вам дорог, всего самого наилучшего. Если вы собираетесь отмечать и этот Спас, то помните, что, помимо угощений и подарков, празднование предусматривает и вечерние прогулки. В нашем поселке нет парков, но есть удивительной красоты закаты, отправляйтесь на прогулку, чтобы проводить лето и встретить осень.

В этот день необходимо увидеть закат, данная традиция несет в себе глубокий сакральный смысл. Провожая глазами скрывающееся за горизонтом светило, вы благодарите природу за ее дары, за изобилие, и просите, чтобы следующие двенадцать месяцев были благодатными, щедрыми и сытными. Кроме того, согласно поверьям, последний кусок первого съеденного после освящения яблока принесит удачу - его тщательно разжевывают, загадывая желание. Считается, что оно обязательно сбудется.

Третий Спас не так популярен, как два предыдущих, но из всех трех он наиболее важен. Ореховый Спас отмечают 29 августа по новому стилю. К этому дню вызревают орехи, их начинают активно собирать и употреблять в пищу. Однако первый ореховый сбор тоже освящают в церкви. Несмотря на то, что многие называют этот Спас Ореховым, основное его название - Хлебный. По традиции в этот день заканчивается уборка хлебов и печется первый каравай из муки нового урожая. Хлеб относят в храм для освящения, а потом едят всей семьей. В некоторых областях нашей страны до сих пор существует обряд - остатки первой коврижки заворачивают в холщевую тряпочку и кладут за икону. Таким образом

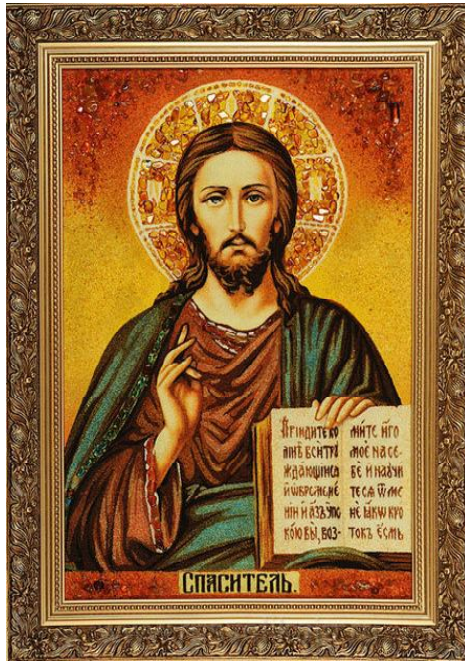
(начало, продолжение на стр. 4)

(продолжение, начало на стр. 3)
"приманивают" в дом благополучие, оберегают семейство от голода.

Хлебный (Ореховый) Спас не принято отмечать каким-то особым образом, так как в это время страда была в разгаре, и нашим предкам было не до развлечений. Они утром посещали церковь, святости орехи, хлеб, зерна и отправлялись готовить ниву к озимым посевам. Тем не менее, кое-какие праздничные обычаи все же соблюдались - пекли хлеб для малоимущих, угощали орехами родных и прохожих, на ужин подавались пироги с орехами и другими дарами уходящего лета. Кроме того, преподнесите родственникам, друзьям и коллегам символические подарки: орехи, булочки, испеченные своими руками, или холщевые полотенца - изделия из ткани тоже имеют непосредственное отношение к этому празднику.

У Третьего Спаса и еще одно "имя" - "Спас на холстах", или "Холщевый Спас". Это название уходит своими корнями в христианскую традицию. Считается, что некогда пришел к Христу художник - посланец от князя Эдесского - и попросил разрешения запечатлеть Иисуса, чтобы его изображение помогло исцелить больного в ту пору владыку Эдессы.

Однако у живописца не получалось написать образ Спасителя. Тогда Христос умылся, вытер лицо холстиной, и на ней



отчетливо проступили его черты. Он передал этот кусок ткани князю, тот быстро излечился, а чудотворная материя стала реликвией. Сначала холст с ликом Христа хранился в Эдессе, потом его перевезли в Константинополь. Произошло Перенесение Нерукотворного образа Христа Спасителя 16 августа по старому стилю (29 августа - по новому). С тех пор это событие отмечается православными христианами всего мира, а в России оно совпадает с языческим, народным праздником хлеба и орехов. В память же о холсте с проявившимся изображением Иисуса Христа в этот день было принято торговать тканями.

Три Спаса - прекрасный повод полакомиться тем, что созрело в лесах, садах и на полях. Считается, что в эти дни во фруктах, орехах, меде и хлебе сосредоточена вся положительная энергия земли. И обычные, казалось бы, продукты становятся мощнейшим зарядом, который помогает приобрести здоровье, удачу и благополучие. Уверенны, что в доме каждого новоземельца есть все эти продукты, а значит праздники не пройдут стороной наших жителей гарнизона. После трех Спасов пора прощаться с летом, а это всегда грустно, поэтому в новую пору возьмите с собой все самое лучшее!

Наш корр. Светлана СВЕТИКОВА

НЕБЕЗОПАСНЫЕ СМС

Ни для кого не секрет, что интернет на архипелаге не только дорогой, но и не достаточно быстрый. Но нас это не останавливает, мы всё равно продолжаем общаться. Сидим, переписываемся. Стоим, переписываемся. Идем, переписываемся. Голова опущена, спина скрючена, шея и плечи каменные. Такие позы очень опасны для позвоночника.

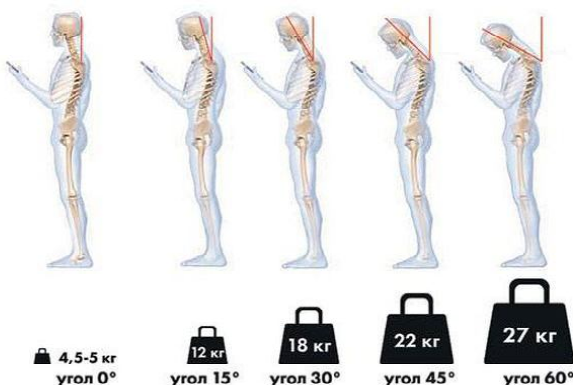
"Когда голова в наклоне под шестьдесят градусов - позвоночник в шейном и грудном отделах испытывает давление, сравнимое с массой двадцать семь кг, - пишут ученые в журнале "Международные хирургические технологии". А для тех, кто проводит в положении "сиду - пишу СМС" от двух до четырех часов, нагрузка увеличивается вдвое". Голова, когда мы выпрямляем шею и смотрим вперед, весит около четырех - пяти кг, но каждый наклон головы уже дает другую нагрузку позвоночнику. Всего пятнадцать градусов добавляет давления, как от массы в двенадцать кг. Позвоночник очень хорошо

защищен от так называемого износа. Его окружает множество мышц (порядка восьмидесяти глубоких), создавая плотный каркас. Но мышцы могут устать, их может тянуть, если надолго оставаться в одном положении. Особенно в так называемой позе кучера - когда телефон или планшет лежит на коленях, а мы над ним сгибаемся.

В том, что болят мышцы шеи, можно обвинить не только телефон или планшет, но и компьютер, за которым многие люди проводят время в одной позе. Когда мышцы находятся долго в одной позиции, нарушается кровоток. И тут могут пострадать зрение, даже мозг (ухудшается снабжение кислородом) - нарушится внимание, ослабнет память.

Исследования не раз доказывали, что искривление позвоночника нарушает многие процессы в организме, например, производство гормонов серотонина, тестостерона. Зато выработку кортизола (гормона стресса), искривление позвоночника, наоборот, повышает. И, как правило, у человека с проблемами позвоночника более слабые умственные возможности, склонность к депрессиям, частые головные боли. Что делать? Все очевидно, тратьте меньше времени на переписки по телефону и компьютеру. А если уж "прилипли" к экрану гаджета, то старайтесь держать голову прямо.

Как положение, в котором мы пишем sms, «давит» на позвоночник



Антон Гилев с Днем Рождения поздравляют его жена Юля и сын Саввушка!

Любимый муж, прекрасный папа!
Достоин званый этих ты!
Пусть воплощаются все планы
И все сбываются мечты!
Мы с Днем Рождения поздравляем
Тебя сегодня всей семьей,
Мы любим, ценим, обожаем,
И будем мы всегда с тобой!



Учредители:
Администрация
и Совет депутатов
МОГО «Новая Земля»

Издатель: Администрация
МОГО «Новая Земля»

Подпись в печать
по графику - 18.00
фактически - 18.00

Новоземельские вести

№ 33 (617) от 18 августа 2017 года
Тираж 200 экз. Распространяется бесплатно

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:

Главный редактор:
А.С. Белинина
Корреспонденты:
С.А. Светикова
Д.Р. Сайфутдинова
А.С. Белинина
Компьютерная верстка:
Н.А. Зинчук