



# Новоземельские вести

Газета муниципального образования городской округ «Новая Земля»

Выходит с сентября 2004 г.

пятница, 08 сентября 2017 года

№ 36 (620)

## ЗНАНИЕ - СИЛА



Первосентябрьская линейка состоялась в Доме Офицеров (гарнизона). Всех школьников с началом учебного года поздравили директор школы Светлана Юрьева, командир войсковой части 77510 полковник Андрей Сеницын и глава муниципального образования городской округ "Новая Земля" Жиганша Мусин, который вручил первоклашкам памятные подарки. После торжественной части, школьники отправились на уроки. Впервые сели за парты и ученики первых классов, у которых состоялся первый в их жизни урок - классный час, на нем ребята познакомились друг с другом и со своим классным руководителем. По традиции, после урока, новоиспеченные школьники были приглашены в кафе "Причал" на сладкий стол.

Подарки, цветы, нарядная одежда, новые друзья, новые наставники, новое все. Запах осени, небольшой дождь, волнение на лицах взрослых и детей. И все это по случаю торжественной линейки, посвященной Дню Знаний, который, как и всегда, прошел по всей стране 1 сентября. На нашем архипелаге в поселке Белушья Губа функционирует средняя общеобразовательная школа № 150. Здесь учатся ребята с первого по одиннадцатый классы. В этом году, как и в прошлом, образовалось два первых класса, отмечу, что остальных классов по одному. Так классным руководителем 1 "А" класса стала новоприбывшая на остров Александра Александровна Пироква, 1 "Б" класс под свое крыло взяла Светлана Петровна Козьмина.

желает всем школьникам отличного учебного года и легкой учебы!

Наш корр. Анна БЕЛИНИНА, фото автора



## ВСЕ ЛУЧШЕЕ - ДЕТЯМ!

В день знаний, 1 сентября, свои двери вновь распахнул новоземельский детский сад "Умка". В этом году открытие было особенно трепетным и волнительным. Ведь начался не только новый учебный год, но и открылась новая десятилетка в жизни детского сада.



Со столь значимыми событиями дошкольное учреждение поздравил глава муниципального образования Жиганша Мусин. В своем поздравлении он отметил сплоченность коллектива, а также качественную и слаженную работу всего педагогического состава. От администрации МО ГО "Новая Земля" воспитанникам детского сада были вручены подарки.

А воспитатели для своих подопечных устроили

настоящий праздник. Приглашенный гость Карлсон пел и танцевал вместе с ребятами. В конце праздника дети запустили "салют" из воздушных шариков.



Много веселья, задорный смех и искренние улыбки - это настроение, которое каждый день создают воспитатели детского сада "Умка" для своих воспитанников. Пусть так будет еще на протяжении многих лет!

Наш корр. Светлана СВЕТИКОВА  
фото автора

## БЫТЬ КРАСИВОЙ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

"Красота спасет мир!", "Красота требует жертв!" Несомненно, эти фразы известны всем. Чтобы выглядеть хорошо, необходимо приложить усилия. К сожалению, с каждым годом мы не молодеем, а кожа и волосы подвергаются ежедневным стрессам, будь то погода или неурядицы в жизни. Кстати, у "красоты" есть свой официальный праздник - 9 сентября 1995 года, тогда силами Международного комитета, занимающегося проблемами эстетики и косметологии, был учрежден Международный день красоты. В этот день особенно приветствуется все красивое, прекрасное, что доставляет эстетическое и нравственное наслаждение. Поэтому во многих городах и странах именно 9 сентября проводятся конкурсы красоты.

В преддверии этого праздника давайте поговорим о сохранении женской красоты в нашем суровом заполярном климате. В первую очередь от низких температур страдают наши волосы и кожа лица и рук, к тому же у нас жесткая вода. Без тщательного ухода кожа станет сухой, обветренной, появятся покраснения, шелушения, а волосы потускнеют и станут ломкими и секущимися. Чтобы сберечь нашу кожу рекомендуется пользоваться специальным защитным кремом от морозного воздуха и сильного ветра, так называемый колд-крем. Такое средство образует тонкий защитный слой на коже и бережет ее от обветривания и всех негативных воздействий. Также полезно использовать косметические средства, обладающие противовоспалительным и успокаивающим действиями, за счет входящих в их состав компонентов. В холодную погоду следует отказаться от кремов на водяной основе. Дело в том, что содержащаяся в кремах вода, быстро испаряется и стягивает кожу, что способствует возникновению микротрещин на лице. Внимательно читайте упаковку. Не забудьте позаботиться и о нежной коже ваших губ. Пользуйтесь губными помадами и бальзамами с питательными компонентами, желательно с содержанием витамином Е. А еще вы можете по утрам делать массаж губ с помощью мягкой зубной щетки.

Перепады температур воздуха и воды, нехватка витаминов, приводит к обезвоживанию и преждевременному старению наших рук. Конечно, защитить кожу рук в осенне-зимний период помогут теплые варежки или перчатки, однако это не панацея. Перед выходом на улицу - наносите питательный крем, а находясь дома, или перед сном используйте увлажняющий. Если же, вы все-таки, не уберегли руки от холода, то вам помогут примочки из зеленого чая (берем марлю, смачиваем в зеленом чае, кладем на кожу на пятнадцать минут и затем протираем сывороткой). Еще от покраснения кожи рук спасет маска из протертого картофеля или пшеничной муки, смешанной со свежим молоком. Если у вас сильно обветрились руки, вам на помощь придут масляные ванночки: 300 мл нерафинированного подсолнечного масла слегка подогрейте

на водяной бане, после чего погрузите в приготовленную ванночку руки на 30 минут. По истечении времени просто оботрите руки бумажной салфеткой, а на ночь нанесите питательный крем.

В уходе за волосами важное место занимает выбор головного убора, он должен быть из натуральных материалов и не сдавливать кожу головы. Распускать волосы зимой вредно. Особую опасность представляет переохлаждение волосных луковиц, так как это приводит к сужению кровеносных сосудов и уменьшению их питания, в результате чего рост волос ослабляется и начинается их выпадение. В холодное время года, а у нас на архипелаге оно занимает большую часть времени, наши волосы нуждаются в увлажнении и питании, страдают от недостатка влаги из-за морозного воздуха, холодных ветров и пересушенного отопительными приборами воздуха в помещениях.



Любовь Айдарова - парикмахер салона красоты "Сто капитанов" поделилась с нашими читателями рецептом по уходу за волосами: "Одна столовая ложка репейного масла с добавлением трех капель эфирного масла апельсина и двух капель пиперина. Достаточно делать один раз в неделю". При выпадении волос мастер рекомендует горчичную маску: "Горчичный порошок с несколькими каплями касторового масла и эфирного масла апельсина развести водой до кашеобразной консистенции, нанести на корни волос и держать двадцать минут, при сильном жжении смыть". Еще один рецепт от жительницы Новой Земли: "Берем по одной ампуле витамина В6 и витамина В12, в равных количествах - мед, репейное масло, бальзам для волос. Все ингредиенты

смешиваем, наносим на волосы, покрываем целлофановым пакетом и ходим один час. После проведенной процедуры смыть обычным шампунем". Друзья, не забывайте ухаживать за своим телом не только снаружи, но и изнутри, принимая витамины, но только после консультации с врачом.

Любите себя, и вы не останетесь незамеченными! Красоты вам не только внешней, но и душевной!

Наш корр. Диана САЙФУТДИНОВА

## ВКЛЮЧАЕМ МОЗГ

Самый уставший человек-это тот, кто только что вышел из отпуска. Первый день на работе обычно дается непросто. Хочется поболтать с коллегами за чашкой чая или кофе, а после обеда так вообще мечтаем поспать. Вернуться к повседневному рабочему ритму после отпуска, неважно, где он проходил, на морях или у бабушки в деревне, сложно большинству россиян - таковы итоги опроса, проведенного в интернете поисковиком Momondo. Участвовали в нем пятнадцать тысяч путешественников. Итог: семьдесят один процент российских туристов признались, что первые дни на работе даются им с трудом. А сорок семь процентов пожаловались на настоящую послеотпускную депрессию. Кстати, женщины страдают от нее больше - пятьдесят один процент отпущенных чувствует тоску и подавленность. Что касается сильного пола, то он быстрее включается в рабочий режим, но тоже далеко не все - сорок три процента туристов все же хандрят в первые дни после возвращения из отпуска.

Ну ладно, денек-то можно и понасталгировать по беззаботному отдыху. А потом как настроиться на работу? Самый простой способ прийти в чувство и настроиться на рабочий лад-помассируйте "третий глаз". Эта "волшебная" точка находится между бровями, там, где переносица встречается со лбом. Надавите на эту точку кончиком пальца и сделайте несколько глубоких вдохов. Повторите раза три - четыре. Сделайте так два или три раза за день. "Третий глаз" связан с гипофизом и эндокринной системой. Давление на эту точку стимулирует память, снимает стресс и помогает сконцентрироваться.

Если "третий глаз" для Вас покажется не более действенным способом, то попробуйте сделать дыхательную гимнастику: вдох - на шесть счетов, задержка дыхания на два счета и медленный выдох на девять счетов. И через несколько секунд Вы почувствуете, как мозг просыпается, стресс уходит, а приходит спокойствие и уверенность. Глубокое медленное дыхание поможет сосредоточиться, успокоиться, насытить мозг кислородом и активировать тета-волны, которые улучшают память. Дышите животом и сосредоточьтесь на вдохе и выдохе.

Еще один вариант быть настроенным на работу-это посмотреть на котиков. Да и это не шутка! Японские ученые доказали, что просмотр фотографий милых животных (например, котят, щенков, ежиков) помогает сосредоточиться и войти в рабочее состояние. Во время эксперимента студенты, которым предлагалось в течение некоторого времени просматривать фотографии зверюшек, вели себя в рабочем процессе более серьезно, осознанно и собранно. Так что фото котиков на рабочем столе - это не только мило, но и полезно для работы.

Что касается улучшения мыслительного процесса, всем известно, что мозгу для работы требуется кислород, а чем еще мы можем разбудить расслабившуюся во время отпуска голову,

чтобы взяться за дело? Мозг может выдержать без кислорода минут десять. И даже когда ничто не мешает нам дышать, кислорода мозгу может не хватать. Зимой кругом батареи и обогреватели, они потребляют кислород, толпы народа и помещения, где людей много, тоже лишают нас необходимого количества кислорода. Простуда, заложен нос - мы вроде бы дышим, но, оказывается, не качественно! Во всех этих случаях Вы замечали, что начинаете хотеть спать? Это недостаток кислорода так влияет на мозг. Что делать? Проветривать помещения, открывать окна обязательно! А так же во время занятий спортом, да и любого движения - будь то лыжи или

просто ходьба, усиливается кровообращение во всем теле, кровь при этом обогащается кислородом и лучше насыщает мозг! Так что все связано. Если работа у вас сидячая, периодически отвлекайтесь и разминайте шею - делайте наклоны в стороны. Любую умственную деятельность чередуйте с физической.

Мозг обязательно нужно кормить. Но не закармливать до "отупения", а обеспечивать необходимой энергией. Есть рекомендуется понемногу, но часто. Чувство голода может послужить причиной ослабления внимания и даже головокружения. Не доводите себя до состояния, когда живот урчит от голода, а голова не соображает и может думать только о горячем пюре с котлеткой. Лучше питайтесь по расписанию. В сумке лучше всегда держать спасительный кусочек шоколадки (горькой) или пакетик сухофруктов и орешков. Не пропусайте приемы пищи и поддерживайте мозг энергией постоянно.

Улучшить концентрацию внимания и работоспособность нашего мозга

доказано улучшают: чай, особенно зеленый - благодаря содержанию теанина (или L-теанина) - аминокислоты, которая способна улучшать концентрацию внимания; кофе - за счет действия кофеина, также способного стимулировать внимание, тем самым увеличивая работоспособность; куркумин - это природный краситель, содержащийся в корнях растения куркумы, встречается в виде приправы карри; одно из проявлений его биологической активности - легкое антидепрессивное действие. Все эти вещества позитивно влияют на работу мозга, улучшают концентрацию внимания, мотивацию, в целом повышают работоспособность, но подходящие дозы нужно определять индивидуально. Если переборщить - скажем, выпить в течение дня не две чашки кофе, оптимальные именно для Вас, а три, то вместо концентрации внимания можно получить перевозбуждение и раздражительность, что только навредит работе и общению в целом. Так что подбирайте "свою" дозу опытным путем, ориентируясь на собственное состояние и ощущения, единой нормы для всех не существует. В этом плане, как заставить мозг работать, подскажет Ваш собственный организм!

Наш корр.  
Ирина ТЕТЕРЕВЛЁВА

## ОБЪЯВЛЕНИЕ!

На замещение вакантной должности руководителя МБУ ДО "ШДТ "Семицветик" объявляется конкурс. Срок подачи документов с 05.09.2017 по 05.10.2017 года. По вопросам подачи документов обращаться в администрацию МО ГО "Новая Земля" каб. 4 (отдел кадров) и по телефону 10-93

Для участия в Конкурсе Кандидаты представляют в Конкурсную комиссию в установленный срок следующие документы:

- заявление установленной формы;
- личный листок по учету персонала, фотографию 3x4 см;
- заверенную в установленном порядке копию трудовой книжки;
- копии документов о профессиональном образовании, дополнительном профессиональном образовании;
- заверенную собственноручно программу развития образовательного учреждения;

- мотивационное письмо о занятии вакантной должности руководителя образовательного учреждения;
- согласие на обработку персональных данных;
- справку о наличии (отсутствии) судимости, в том числе погашенной и снятой, и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования;
- медицинскую справку установленной законодательством формы;
- иные документы, предусмотренные в информационном сообщении.

Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность, предъявляются лично на заседании Конкурсной комиссии. Несвоевременное представление документов, представление их не в полном объеме или с нарушением правил оформления являются основанием для отказа гражданину в их приеме.

**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ "НОВАЯ ЗЕМЛЯ"**

**РАСПОРЯЖЕНИЕ**

**"05" сентября 2017 г. № 178**

**г. Архангельск-55**

**О проведении конкурса на замещение  
вакантной должности  
руководителя МБУ ДО "ШДТ "Семицветик"**

В соответствии с Уставом МО "Новая Земля", Положением об организации конкурса на замещение вакантной должности руководителя муниципального образовательного учреждения, утвержденным постановлением администрации муниципального образования городской округ "Новая Земля" от 01.03.2013 № 03 и для формирования на конкурсной основе высокопрофессионального руководящего кадрового состава муниципального бюджетного учреждения - руководителя МБУ ДО "ШДТ "Семицветик",  
р а с п о р я ж а ю с ь:

1. Объявить конкурс на замещение вакантной должности руководителя муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Школа детского творчества "Семицветик".
2. Установить срок приема документов - с 05 сентября по 05 октября 2017 года включительно.
3. Назначить дату проведения конкурса на замещение вакантной должности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Школа детского творчества "Семицветик" - 06 октября 2017 года.
4. Утвердить состав конкурсной комиссии по проведению конкурса на замещение вакантной должности руководителя муниципального

бюджетного учреждения дополнительного образования "Школа детского творчества "Семицветик", согласно приложению.

5. Настоящее распоряжение подлежит публикации в газете "Новоземельские вести" и размещению на официальном сайте муниципального образования городской округ "Новая Земля" nov-zemlya.ru.

6. Настоящее распоряжение довести до должностных лиц в части касающейся под роспись.

7. Контроль над исполнением настоящего распоряжения оставляю за собой.

**Глава муниципального образования**

**Ж. К.**

**Мусин**

**Приложение  
к распоряжению  
"О проведении  
конкурса на замещение  
вакантной должности  
руководителя МБУ  
ДО "ШДТ "Семицветик"**

Председатель комиссии - руководитель  
правового отдела - Шевченко И.В.;

Члены комиссии:

- руководитель отдела экономики и финансов - Абрамова Н.П.;
- руководитель отдела организационной, кадровой и социальной работы - Кравцова Т.Н.;
- руководитель отдела по управлению имуществом и землеустройству - Москалева А.Э.
- руководитель МБДОУ Детский сад "Умка" - Зырянова С.В.

**А Н О Н С**

**В программе  
«Новоземельский меридиан»**

**на местном канале:  
09 сентября в 19:30  
10 сентября в 11:30 и 19:30**

**Репортаж с торжественной  
линейки, посвященной Дню Знаний.**



**Свою дочь Анастасию Москалеву с  
ее Днем рождения поздравляют  
родители и младший брат!**

*Ты маленькой девочкой будешь для  
нас  
Всегда, наша дочка родная!  
Мы помним, как дружно вели в  
первый класс,  
А вот ты уже и большая...*

*Так пусть день рождения подарит  
тебе  
Все то, о чем в жизни мечтаешь!  
Успехов и верной дороги в судьбе –  
Ты самой счастливой станешь!*

**Учредители:  
Администрация  
и Совет депутатов  
МОГО «Новая Земля»  
Издатель: Администрация  
МОГО «Новая Земля»**

**Новоземельские вести**

**№ 36 (620) от 08 сентября 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.

Подпись в печать  
по графику - 18.00  
фактически - 18.00

**Над выпуском работали:**

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