



# Новоземельские вести

Газета муниципального образования городской округ «Новая Земля»

Выходит с сентября 2004 г.

пятница, 05 февраля 2021 года

№ 04 (808)

## НОВОЗЕМЕЛЬСКОМУ ГОСПИТАЛЮ - 65!



### Администрация МО ГО "Новая Земля" поздравляет коллектив Филиала №8 ФГКУ "1469 ВМКГ" МО РФ с юбилеем!

Что может быть почетнее и ответственнее, чем возвращать людям здоровье, а порой и жизни! Пусть в жизни каждого из вас будет понимание, уважение, любовь, радость и светлая надежда. Желаем всем крепкого здоровья и бодрости духа, усердной работы и доброй помощи вашим пациентам, искренней благодарности и уважения, личного счастья и великих достижений!

Существование госпиталей и больниц стало для нас само собой разумеющимся. Здоровье - это одно из главных составляющих нашей комфортной, счастливой и долгой жизни. Сохранить себя и свое хорошее самочувствие в условиях Крайнего Севера достаточно сложная и кропотливая задача. И это вовсе не зависит от наличия того или иного врача, просто наш организм по-разному реагирует на холод, перепады температур, полярные дни и ночи, при которых наблюдается либо избыток солнца, либо его полное отсутствие.

Помимо всех этих климатических условий, влияющих на наше общее самочувствие, существуют, к сожалению, и другие недуги, с которыми порой без врачебной помощи не справиться.

На архипелаге Новая Земля мы не обделены докторским вниманием. Здесь есть свой островной филиал № 8 Федерального государственного казенного учреждения "1469 Военно-морской клинический госпиталь" Министерства обороны Российской Федерации, который в этом году, 10 февраля, отмечает свой 65-ый день рождения. Стоит отметить, что врачи новоземельского лечебного учреждения работают в сложных, а порой даже в экстремальных условиях Заполярья.

История освоения северных просторов нашими доблестными медиками началась со времен Великой Отечественной войны, с того момента, как в 1942 году на Новую Землю прибыли первые работники медицины для оказания помощи раненым при защите северных рубежей Родины. Базовый лазарет № 1054, первый медицинский пункт на полигоне, был образован в 1954 году. Работать в Заполярье отправились самые опытные и достойные медики. На их плечи выпали серьезные испытания, ведь суровый климат и опасные последствия испытаний ядерного оружия могли иметь непредсказуемые воздействия на здоровье, как испытателей-первопроходцев, так и самих медработников. Всем нуждающимся своевременно оказывалась квалифицированная медицинская помощь

терапевтов и хирургов. Врачи помогали адаптироваться на Новой Земле первым жителям гарнизона, открыв своей вахтой дорогу следующим поколениям новоземельцев. Жить и работать на холодном, открытом всем ветрам острове оказалось возможным, в том числе и благодаря их самоотверженному труду. С 1956 года базовый лазарет был переименован в Военно-морской госпиталь, в 1961 году началось возведение нового здания на двести коек, в котором и по сей день оказывают медицинскую помощь новоземельским военнослужащим и членам их семей.

Сегодня, в ходе многочисленных реформ и преобразований медицинской службы Вооруженных Сил РФ будущее военной медицины на Новой Земле стало более радужным и предсказуемым. Отрадно наблюдать, как военный госпиталь развивается и совершенствуется. Несмотря ни на что, здесь, в суровой Арктике, с непредсказуемыми природно-климатическими условиями, самоотверженные люди в белых халатах продолжают выполнять взятый на себя профессиональный долг - возвращать здоровье, а порой и жизни новоземельским жителям.

На сегодняшний день в военном госпитале функционируют следующие отделения: хирургическое, терапевтическое, инфекционное анестезиологии-реанимации. Также на базе госпиталя работает рентгеновский и стоматологический кабинеты. Помимо всего перечисленного в поселке Белушья Губа функционируют поликлиническое и санитарно-эпидемиологическое отделения госпиталя.

О функционировании новоземельского госпиталя, сложностях работы и радужных планах на будущее в беседе с редакцией "Новоземельские вести" рассказал руководитель Филиала №8 ФГКУ "1469 ВМКГ" МО РФ подполковник медицинской службы Илья Шкарупец.

**Н.В.:** Илья Владимирович, здравствуйте! Спасибо, что в столь не простое для всех нас время, уделите редакции время для разговора. Начнем с

традиционного вопроса. С чем был связан выбор Вашей профессии?

**И.Ш.:** "Здравствуйте! Профессию по большому счету выбрали мне родители, им я доверяю, ведь ни один родитель не желает плохого своему ребенку. Поэтому поставленная задача, как видите, была мной выполнена".

**Н.В.:** С какими сложностями в работе в здешных условиях сталкиваются наши врачи?

**И.Ш.:** "Сложность работы врачей - это в первую очередь отсутствие современных методов лабораторной и инструментальной диагностики, что в свою очередь заставляет работать с подключением своего опыта и клинического мышления".

**Н.В.:** В этом году стоит ли ожидать изменений в работе госпиталя?

**И.Ш.:** "Да, изменения грядут. В надежде на введение нового служебного жилья появляется возможность на доукомплектование госпиталя до полного штата за счет гражданского персонала, отмечу, что на протяжении ряда лет функционируем с дефицитом кадров в объеме 50%. Из конкретного - в сентябре 2020 года утверждено медико-техническое задание на постройку двух новых корпусов из быстровозводимых конструкций с полным оснащением современной медицинской техникой, постройка запланирована на этот год".

**Н.В.:** О наболевшем. Какие коррективы в Вашу работу внесла новая коронавирусная инфекция?

**И.Ш.:** "Вирус внес изменения, к сожалению, не только в нашу работу, но и в систему жизни страны в целом. COVID-19 на сегодняшний день, пожалуй, пощадил единицы. В нашей работе коррективы больше носят юридический характер, они известны. В деятельности утвердилось незыблемость постулатов советской медицины и эпидемиологии".

**Н.В.:** Хотелось бы узнать о проводимой на территории поселка Белушья Губа вакцинации против ковида.

**И.Ш.:** "На сегодняшний день проводится второй этап иммунизации в количестве 600 доз. По мере поступления вакцины дальнейшее проведение запланировано на этот месяц".

**Н.В.:** И все же, какие бы трудности не выпадали на наш век, мы уверены, мы справимся. Тем более, имея на острове таких профессионалов в своем деле, как Вы и ваши коллеги, трудящиеся в суровых арктических условиях, можно быть уверенным - наше здоровье под защитой. Редакция газеты "Новоземельские вести" от души поздравляет Вас и Ваш коллектив с наступающим юбилеем. Желаем Вам крепкого здоровья, семейного благополучия, оставайтесь всегда верны своей профессии и своей судьбе: спасать жизни людей.

**И.Ш.:** "Благодарю за поздравления. В свою очередь сотрудникам госпиталя желаю крепчайшего здоровья, стойкости и оптимизма, в трудовой деятельности - ответственности и благородства".

Наш корр. Людмила ШКАРУПА.

# ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ НАУКИ



«Восьмого февраля отмечается государственный праздник "День российской науки". Центральный полигон Российской Федерации является научно-испытательным и исследовательским учреждением и непосредственно связан с Днем российской науки.

Для научно-испытательных

подразделений Центрального полигона Российской Федерации День российской науки является профессиональным праздником. В этот день хочется искренне поблагодарить личный состав научно-испытательного центра и научно-испытательных групп за вклад в прикладные исследования и разработку новейших образцов специальной техники и лабораторно-экспериментальной и испытательной базы. Создание перспективных образцов специальной техники и объектов лабораторно-экспериментальной и испытательной базы на долгие годы обеспечивают поступательное и динамичное развитие полигона и его инфраструктуры.

В День российской науки хочется сердечно поздравить весь личный состав Центрального полигона, который

добивается высоких результатов служебной деятельности, решает важные уровневые задачи и гарантированно обеспечивает решение главных задач и задач по предназначению Центрального полигона Российской Федерации. Всеми личному составу полигона желаю крепкого здоровья, семейного благополучия, творческого вдохновения, исполнения самых смелых и амбициозных замыслов и начинаний, дальнейших успехов в служении Российской Федерации.

**С уважением, заместитель командира по научно-исследовательской и испытательной работе - начальник научно-испытательного центра войсковой части 77510, кандидат технических наук полковник Владимир Хоботов».**

## В ПРОДОЛЖЕНИИ ТЕМЫ...

Из истории, день российской науки был учрежден указом Президента РФ № 717 в 1999 году.

Россия всегда была известна пытливыми умами и исследователями. Но в ранг научных деятелей ученые были возведены только при Петре I. Указом правительствующего Сената по распоряжению Петра 18 февраля 1724 года в России была основана Академия наук. В 1925 году она была переименована в Академию наук СССР, а в 1991 году - в Российскую Академию наук.

Первое научное учреждение было основано по уникальному проекту, отличному от европейских школ и университетов. Организация объединила гимназию и университет. Сотрудниками и студентами Академии могли стать именно талантливые люди. Статус в обществе, наличие власти или денег не имели значения - учениками Академии могли стать дети и дворян, и простолединов.

Пролетали столетия, менялись правители, а Петровская Академия продолжала работать. И даже при Советах, когда многие достижения царской России были

уничтожены, Академия продолжила свою деятельность. И лишь в 1925 году сменила название на Академию наук СССР. С распадом Союза учреждению было присвоено новое название - Российская академия наук. Фактически современный РАН - это все та же Петровская Академия, которая была возрождена в 1991 году как высшее научное заведение.

Известными выходцами Академии стали действительно талантливые люди, прославившие российскую науку на весь мир, такие, как М. Ломоносов, И. Павлов, Д. Менделеев, Л. Ландау, П. Капица, К. Циолковский, И. Курчатов, С. Королев. Россия стала первой страной, где было разработано учение о биосфере, впервые в мире в космос запущен искусственный спутник Земли, введена в эксплуатацию первая в мире атомная станция.

Немало российских и советских ученых были отмечены Нобелевскими премиями. Первым из удостоенных, в 1904 году, стал академик Иван Павлов за работу по физиологии пищеварения, далее, в 1908 году, - Илья Мечников за труды по иммунитету,

известный советский физик Петр Капица - в 1978 году за открытие явления сверхтекучести жидкого гелия. Последним российским лауреатом стал физик К.С. Новоселов, в 2010 году получивший Нобелевскую премию за новаторские эксперименты по исследованию двумерного материала графена.

Мир науки - это особое сообщество, состоящее из одаренных и неординарных людей. Важность упорного труда ученых неоспорима. Редакция "Новоземельские Вести" поздравляют всех причастных к празднику - тех, кто неутомимо трудится во имя развитого и технологичного будущего нашей страны!

На заседании попечительского совета МГУ им. Ломоносова 24 декабря 2020 года президент России Владимир Путин подписал указ о том, что 2021 год в стране будет Годом науки и технологий, в связи с этим редакция газеты запускает цикл статей о российских известных ученых и о новых прорывах науки.

**Материал подготовила  
Лейсан САФИКАНОВА**

## DO YOU SPEAK ENGLISH?

На сегодняшний день знание иностранных языков является большим и даже, не побоюсь этого слова, жирным плюсом в нашей жизни. Зачастую, например, английский язык значит в требованиях при устройстве на работу. Вот тут у многих неувязка, уровень - школа.

Поэтому многие родители в современном мире стараются с самого детства включать в жизнь своего чада второй язык. Знакомство с английским языком может начаться с развивающих центров, где занятия проходят в форме игры. В более старшем возрасте - это школа, которая может подпитываться извне занятиями с репетитором. На Новой Земле, к сожалению, нет толкового, быстрого интернета, чтобы, к примеру, заниматься с учителем английского языка по видео, нет и просто репетиторов, которые бы смогли подтянуть школьную программу и дать языковую практику. На помощь новоземельским детям приходит всеми любимый "Семицветик" (школа детского творчества), где педагог Елена Рагимова преподаёт английский язык для дошкольников и школьников. Редакция газеты "Новоземельские вестни" в продолжении цикла статей о школе детского творчества сегодня расскажет все о занятиях иностранным языком

в арктических условиях.

**Н.В.:** Елена, здравствуйте! Ваш предмет не из легких, к этому еще добавляются дети, сложно вдвойне. Или это не так? Почему решили преподавать детям?

**Е.Р.:** "Я очень люблю детей. Дети - это чистый лист, а видеть результат своего обучения - невероятное счастье. Для того, чтобы работать педагогом, необходимо находить подход к каждому ребенку, ведь все дети разные, как по возрасту, так и по настроению, нужно обладать терпением, показывать детям, что их рады видеть. В любой профессии существуют сложности, основная сложность в данный момент - это то, что очень много детей хотят заниматься английским, но на всех не хватает рабочих часов и помещений - это очень расстраивает".

**Н.В.:** С чего вообще начинается изучение английского языка? Правда ли, что дошкольникам не стоит начинать изучать английский язык, пока он не выучил русские буквы и не научился читать?

**Е.Р.:** "Изучение языка начинается со знакомства с его культурой и происхождением, затем осваиваются буквы и звуки. Существует огромное количество практик,

когда с ребенком с рождения общаются на нескольких языках, ведь у маленьких детей прекрасная память, которая как губка впитывает иностранную речь, я работаю с группой дошколят и они отлично осваивают материал".

**Н.В.:** Как вы считаете, знание английского языка необходимо на сегодняшний день? Какой еще язык посоветовали бы учить?

**Е.Р.:** "На сегодняшний день, английский язык является базовым языком во многих зарубежных странах, основные знания английского необходимы каждому, как для путешествий, так и для работы. В последнее время огромную популярность набирает китайский язык, мне посчастливилось его изучать в университете, это конечно сложный, но очень интересный язык, его я так же посоветовала бы изучать, как второй иностранный язык".

**Н.В.:** В наших стесненных условиях нет репетиторов, сторонней помощи преподавателей. Как Вы думаете, родителям школьников стоит нанять репетитора во время отпуска на "большой земле"?

**Е.Р.:** "Я считаю, что в данном вопросе необходим индивидуальный подход, ведь (начало, продолжение на стр. 3)

(продолжение, начало на стр. 2)

уровень знания иностранного у детей разный. Репетитор необходим тем, у кого возникают сложности в изучении, для повторения или для усовершенствования речи".

**Н.В.: Что Вам больше всего нравится в Вашей профессии? А что наоборот угнетает?**

**Е.Р.:** "В моей профессии мне нравится практически всё, общение и работа с детьми - это всегда радость, особенно, когда виден положительный результат, когда дети интересуются, задают вопросы, когда родители пишут слова благодарности - это очень радует и придает сил работать еще больше, чем вчера. На Новой Земле угнетает только отсутствие быстрого интернета, в наше время - это очень тормозит работу".

**Н.В.: Есть ли в вашей работе место творчеству?**

**Е.Р.:** "Работа педагога - это и есть творчество. Каждый день планирую, как удивить и завлечь детей к изучению иностранного языка, делаем и подписываем поздравительные открытки на английском к разным праздникам, проводим познавательные викторины, учим стихотворения и поем песни".

**Н.В.: Елена, спасибо за разговор и уделенное время.**

Знание - сила. Никогда не поздно прокачать свой мозг, а что касается детей, то рядом есть профессионал, который обеспечит детям знание иностранного языка, стоит только захотеть.



Наш корр. Анна БЕЛИНИНА,  
фото из архива редакции.

## ВЕЛИКИЙ И УЖАСНЫЙ... ФЕН - ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?



**Что делают женщины, просыпаясь каждым утром? Конечно же, умываются и начинают наводить красоту и "чистить перышки". Это обязательный утренний ритуал, и никто и ничто не может помешать этому - ни муж, ни дети, ни домашние питомцы. Ухоженность - это уважение к себе, своему телу, образу, это то, повышает уверенность в себе и неминуемо поднимает настроение.**

На сегодняшний день человечество придумало много способов экономить время и силы в домашнем быту, и, кроме стиральных, посудомоечных машинок, мультиварок, микроволновок и прочих замечательных изобретений, есть еще один важный предмет, облегчающий жизнь женщине (ну и мужчине тоже). Это фен. Про него всегда ходило много разных слухов и мнений. Одни считают, что фен очень вредит волосам и высушивает их. Вторые считают, что фен безвреден, главное - знать, как правильно сушить волосы. Третьи просто им пользуются, независимо от того, вредит он их волосам или нет. Ученый из Великобритании Тим Мур на основании проведенных им исследований доказал, что вода ослабляет наши волосы, поэтому к их сушке надо приступать сразу после мытья головы. Но, делать это надо с умом.

Почему сушить волосы без фена? вредно? Доктор Мур уверяет, что "натуральная сушка" - самое плохое, что вы можете сделать со своими волосами. Он объясняет это так. Контакт волос с водой с первых секунд на молекулярном уровне изменяет их структуру, кстати, не самую простую. Каждый волос представляет собой сложную конструкцию. Прежде всего, он имеет внешний защитный слой (кутикулу), состоящий из нескольких слоев ороговевших клеток вытянутой формы, так называемых, волосных чешуек. Основная часть волоса - кортекс, образованный из чистого белка, каротина. Он отвечает за объем волоса (определяется

генетически) и его цвет (химические процессы изменения пигмента протекают именно в кортексе). Центральный элемент волоса (правда, не каждого - например, его нет в пушковых волосках) - медулла, мозговое вещество, отвечающее за теплопроводность (наши пряди нагреваются или остывают в зависимости от температуры медуллы). У каждого из нас на голове от 100 000 до 150 000 волос. В среднем мы теряем от 50 до 100 волос каждый день.

**Теперь рассмотрим типичные ошибки при сушке волос.**

**Первая ошибка - не сушить волосы тщательно после мытья.** Что же происходит, когда мы моем голову или просто мочим волосы? Попробуйте представить себя внутри дома с протекающей крышей: когда речь идет о волосах, в вашей роли окажется кортекс, а кутикула будет представлять собой черепицу, через зазоры в которой влага проникает внутрь. Из-за воды кортекс разбухает, и волос увеличивается в объеме. Это было бы неплохо, не станешь ли при этом очень хрупким и практически беззащитным, ведь чешуйки кутикулы, размягчившись, полностью раскрываются. Самое главное: чем дольше мы оставляем волосы мокрыми и чем дольше длится контакт с водой, тем больше они продолжают набухать, "растягивая" бедную кутикулу. Волосы могут поглощать до 30 процентов своего веса в воде. Каждое мытье с последующим медленным высыханием раз за разом подвергает испытанию защитный слой волоса, вызывая появление трещин на защитном слое. Пожалейте свои волосы, сушите их сразу после мытья.

**Вторая страшная ошибка, которой ученый советует избегать - это ложиться спать с мокрыми волосами.** Да, в целях экономии времени, мы часто отправляемся в кровать, как только помыли голову. Делая так, можно причинить шевелюре ущерб, исправление которого займет долгие месяцы. В чем тут дело? Во сне мы совершаем произвольные движения, в том числе, елозя головой по подушке тоже - это трение достаточно сильное и может привести к истончению и ломкости волос. Кстати, погодные условия сильно влияют на качество сушки: большая влажность моментально сведет все усилия по укладке к нулю - используйте термозащитный спрей для уменьшения ее воздействия на шевелюру. Проведенные доктором Муром тесты показали, что, как ни трудно в это поверить, наши волосы лучше всего чувствуют себя зимой - в холодный ясный день при температуре ноль градусов.

**Третье - не трите волосы полотенцем.** Вы вышли из душа и, несомненно, сразу берете фен. Но есть одна важная вещь, которую вы должны сделать в первую очередь, - это вытереть волосы полотенцем. При этом ни в коем случае не тереть и не прикладывать усилий. Мало того, что соорудите на голове подобие гнезда, которое затем тяжело будет распутать - еще и травмируете кутикулу волосаого стержня. Движения должны быть мягкими, аккуратными. Ну и полотенце, само собой, чистое и из натуральных материалов.

**Четвертое - не расчесывайте мокрые волосы.** Ни в коем случае не делайте это щеткой или брашингом! Берите в руки только гребень или расческу с крупными редкими зубьями и медленно продвигайтесь от кончиков к корням (именно в таком - обратном - направлении). Расчесывать мокрые волосы нужно максимально аккуратно и осторожно: мы уже говорили о том, что в таком состоянии они крайне беззащитны, и малейшая силовая манипуляция может их сломать. Облегчит процесс несколько капель масла или доза несмываемого ухода. Если волосы продолжают сильно путаться, попробуйте следующее: в течение нескольких минут пройдитесь по ним феном струей холодного воздуха и "расслоите" пальцами.

**Пятое - не используйте сразу высокую температуру и скорость фена.** Сначала используйте низкую температуру и скорость - очень важно следить за тем, чтобы волос (точнее, как мы помним, (начало, продолжение на стр. 4)



(продолжение, начало на стр. 3)

медулла) не нагревался, пока вода полностью не испарится из внутреннего слоя. Разделите волосы на большие зоны - выделите, например, затылочную, височные и макушку - и равномерно продувайте прохладным воздухом, держа фен на расстоянии 15 см от головы. Даже если температура фена кажется теплой - она, вероятно, будет около 70 градусов, - температура волос не поднимется выше 30 градусов, пока они не высохнут. Волосы сами собой "потеплеют", когда будут на 80-90% сухими - вы почувствуете это. Теперь можно увеличить температуру, чтобы быстро завершить процесс сушки.

**Очень важный момент:** в заключение пройдите по всем прядям холодной струей воздуха - разница в температурах как бы закапсулирует внутренние связи в стержне волоса и закрепит укладку. Сушка "вверх головой" совсем не обязательна для суперобъема: его можно получить, если прибавить температуру и придвинуть сопло фена поближе к корням, приподняв их расческой.

**Шестое - используйте утюжки и выпрямители только на сухих волосах.** Применять щипцы к влажным волосам - катастрофическая ошибка. Когда вы нагреваете воду, она превращается в пар и расширяется. Влага, оставшаяся внутри волоса, при нагревании в буквальном смысле может вспыхнуть, практически испепелив его содержимое. Если нужно закрепить укладку, лучше использовать лак для волос, но делать это только после полного высыхания волос. И еще - дайте лаку высохнуть перед тем, как начать выпрямлять или завивать волосы раскаленными приборами. Еще важно выбирать приборы хорошего качества, которые равномерно нагревают все пластины и стволы до оптимальной температуры 185 градусов, и избегайте температур выше 210 градусов - это очень сильно вредит как их цвету, так и качеству.

Исследования ученых - это хорошо, но еще интересно выслушать мнение мастера, который работает в сфере парикмахерских услуг много лет и ему есть, что сказать, опираясь на свой личный опыт. Кто еще из новоземельцев не знает, знакомьтесь - **Любовь Айдарова**, мастер-стилист на Новой земле с множеством сложных специализаций.

**Н.В.: Здравствуйте, Любовь. Расскажите, как начинался Ваш путь в бьюти-индустрии?**

**Л.А.:** "Здравствуйте! Благодарю за ваше обращение ко мне. Я с радостью поделюсь своим опытом и расскажу немного о себе. Меня зовут Любовь. В сфере красоты работаю уже более десяти лет. Так как по натуре я трудолюбива, то с 17 лет работала на трех работах, пока не нашла своё призвание! Быть стилистом - это моя мечта детства. Я начинала свою карьеру мужским мастером. После трех лет обучения у меня было недостаточно знаний, но была "корочка". В практике я поняла, что работа парикмахером - это не так уж и просто. К каждому человеку нужен свой подход. Шаг за шагом, через боль, переживания, ошибки, я преодолевала все этапы сложности этой профессии и наконец стала мастером-универсалом. Когда ты видишь и чувствуешь человека, то всегда можешь предложить что-то, что ему понравится. Так я стала стилистом! Сейчас при любой возможности я пытаюсь получать новые знания и опыт. Прохожу курсы колористики, курсы сложных окрашиваний, школу барберов. А также посещаю различные

**А Н О Н С**

**В программе**  
**«Новоземельский**  
**і а ð è à è à і »**



**05 февраля 2021 года в 18.00**  
**Новогодний утренник в**  
**подготовительной группе д/с**  
**«Пуночка».**

**06 февраля 2021 года в 13.00**  
**Новогодний утренник в группе**  
**«Паровозики» д/с «Умка».**

семинары по определённым темам, которые актуальны любой женщине - это ботокс и кератиновое выпрямление волос, Буст Ап (процедура создания прикорневого объема) и семинары по лечению волос - это самая большая тема каждого клиента!"

**Н.В.: Какой уход нужен волосам - окрашенным, осветленным, неокрашенным?**

**Л.А.:** "Выглядеть красиво хотят все. Каждая девушка мечтает о здоровых волосах и густой шевелюре. Как это сделать при нашем суровом климате? У многих блондинок после осветления ломаются волосы, и как бы она не мечтала, а отстригать концы повреждённых волос придется... Затем необходимо начинать восстановление волос. При осветлении волос становится пустым, и поэтому старается напитаться всем, даже ржавой водой. На пустой волос неправильно ложится пигмент, краска. С таким волосом очень сложно и опасно работать! Поэтому всегда восстанавливайте волосы после осветления. Для брюнеток советую пользоваться исключительно профессиональной краской. Она более безопасна и не так глубоко проникает в волос. Обязательно всем девушкам, женщинам советую маски для волос. Как на корни для образования новых луковичек, так и на всё полотно... Можно чередовать по понедельно. И это не обязательно должна быть профессиональная косметика, можно использовать даже "бабушкины" рецепты. Это разные масла, травы, мед, яйцо, витамины группы В12, В6, желатин. Всё это работает. Проверено столетиями! Главное не лениться и делать регулярно. Это же советую и мужчинам для роста новых волос, предотвращения облысения".

**Н.В.: Что Вы скажете про фен? Вреден ли он?**

**Л.А.:** "Есть миф, что феном сушить нельзя! А я скажу, что нужно, сейчас вам это докажу! При использовании тёплым, холодным воздухом на расстоянии 15 см от волос, сушка феном не представляет опасности для кожи и состояния волос. Сушка - это не укладка, поэтому температура должна быть оптимальной. Есть ещё два явных преимущества сушки феном помимо экономии времени. Первое: под мокрыми волосами тепло и влажно, а это отличное условие для размножения микроорганизмов нашей кожи. Некоторые наверняка сталкивались с обострением перхоти на отдыхе во влажном, теплом климате. Второе: вспомним пляж, море... После частого купания волосы не успевают высохнуть, а солнце ещё больше припекает их, таким образом они сгорают под ультрафиолетовым излучением, вывод: снова повреждённый волос... При комнатной температуре волос сохнет очень долго, выматывая извне всю влагу. Отсюда и сильная пористость, и сечение кончиков. Сушить волосы феном надо, но используя разные термозащитные средства! Если кому-то пригодятся мои советы, буду очень рада! Люблю свою работу, люблю каждого клиента! На душе хорошо, когда клиенты уходят от меня счастливыми. Берегите себя и свои волосы!"

**Н.В.: Спасибо за полезную информацию!**

Попробуйте следовать советам профессионала, любите себя и берегите свою красоту!

**Наш корр. Лейсан САФИКАНОВА, фото**  
**предоставила Любовь АЙДАРОВА**

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

**Новоземельские вести**  
**№ 04 (808) от 05 февраля 2021 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.

Подпись в печать  
по графику - 18.00  
фактически - 18.00

**Над выпуском работали:**  
Редактор отдела:  
А.С. Белинина  
Корреспонденты:  
А.С. Белинина  
Л.Т. Сафиканова  
Л. В. Шкарупа  
Корректор:  
В.В.Цицкиева  
Компьютерная верстка:  
Л.В.Шкарупа