



# Новоземельские вести

Газета муниципального образования городской округ «Новая Земля»

Выходит с сентября 2004 г.

пятница, 11 сентября 2015 года

№ 35 (509)

## Уважаемые избиратели!



### ВЫБОРЫ

13 сентября 2015 года приглашаем Вас принять участие в досрочных выборах губернатора Архангельской области и дополнительных выборах депутатов Совета депутатов муниципального образования городской округ "Новая Земля" четвертого созыва.

Ваш избирательный участок № 612 традиционно располагается в Доме офицеров (гарнизона), в день выборов он будет работать в 8 час. 00 мин. до 20 час. 00 мин.

Если Вам предстоит в ближайшее время уехать в отпуск или командировку, то Вы можете получить открепительное удостоверение на досрочные выборы губернатора Архангельской области в центральной избирательной комиссии, и 13 сентября 2015 года проголосовать на любом избирательном участке открытом на территории Архангельской области, а на дополнительных выборах депутатов Совета депутатов муниципального образования городской округ "Новая Земля"

четвертого созыва, можно проголосовать досрочно в помещении участковой избирательной комиссии расположенной в Доме офицеров (гарнизона).

По любым вопросам связанным с выборами Вы можете обратиться за консультацией к председателю Новоземельской ТИК Луханину Николаю Ивановичу или по телефону 8-921-478-98-59.

Вся информация о порядке заполнения избирательного бюллетеня имеется на информационных стендах, расположенных в помещении участковой избирательной комиссии.

Внимательно ознакомьтесь с информацией изложенной в избирательном бюллетене и сделайте свой выбор.

До скорой встречи на избирательном участке. Не будьте равнодушными! Будущее за Вами! Всего доброго Вам и Вашим близким.



Председатель Новоземельской ТИК Н.И. Луханин

## День специалиста по ядерному обеспечению

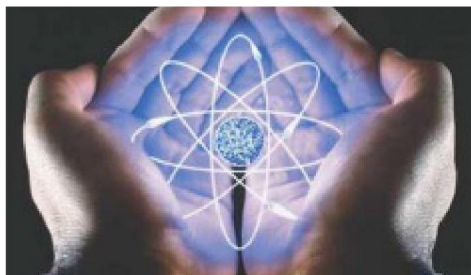
День специалиста по ядерному обеспечению - это достаточно молодой праздник, говоря официальным языком, это памятный день, который был учрежден Указом президента РФ от 31 мая 2006 года. В этот день был подписан Указ №549 "Об установлении профессиональных праздников и памятных дней в ВС РФ". Дата 4 сентября была выбрана не случайно. Именно в этот день в 1947 году был создан Специальный отдел при Генштабе ВС СССР, на который была возложена миссия по проведению испытаний ядерного оружия. В настоящее время главной задачей 12-го Главного управления Министерства обороны РФ является обеспечение хранения, эксплуатации и защиты ядерного арсенала нашей страны.

Главной задачей Специального отдела Генштаба была подготовка и проведение испытаний нового оружия. Основным итогом деятельности данного отдела стало создание в очень сжатые сроки Семипалатинского ядерного полигона, на котором уже 29 августа 1949 года были проведены первые в СССР испытания атомной бомбы, которые положили конец ядерной монополии Вашингтона.

С того самого дня в нашей стране было проведено 715 различных ядерных испытаний.

Из них на новоземельском полигоне в период с 21.09.1955г. по 24.10.1990г произведено 132 испытания ядерного оружия с суммарным энерговыделением 265,3 Мт, что при значительно минимальном количестве почти в 15 раз больше чем на Семипалатинском полигоне (17,4 Мт). На Новой земле испытана самая мощная в мире термоядерная бомба "Кузькина мать". В этом году 21 сентября исполняется 60 лет первого подводного ядерного взрыва. Последний ядерный взрыв в России прогремел также на архипелаге Новая Земля 25 лет назад - 24 октября 1990 года.

Во многом пересмотреть имеющиеся стереотипы в области ядерной



безопасности помогла Чернобыльская катастрофа. В связи с возникшей необходимостью ужесточения контроля за соблюдением требований ядерной безопасности в Министерстве обороны СССР была создана новая организационная структура - Инспекция ядерной безопасности. Также в контексте произошедшей в 1986 году Чернобыльской катастрофы следует рассматривать и создание в нашей стране профессиональной аварийно-спасательной службы 12-го Главного управления Минобороны.

В настоящее время наша страна располагает внушительным ядерным арсеналом, который состоит из наземных МБР - межконтинентальных баллистических ракет стационарного и подвижного базирования, а также морских и авиационных стратегических ядерных вооружений и их средств доставки. При этом стратегические ядерные силы постоянно модернизируются и обновляются в рамках реализуемой в нашей стране госпрограммы вооружений, рассчитанной до 2020 года. Все это позволяет обеспечить сохранение в стране ключевых базовых ядерных технологий, научно-технического и кадрового потенциала организаций, входящих в структуру "Росатома", а также обеспечение дальнейшего укрепления и развития ядерного щита России.

Ядерное оружие продолжает играть огромную роль в современном мире, оно было и остается необходимым

условием для поддержания боеспособности Российской Федерации. А значит, и потребность в специалистах по ядерному обеспечению, которые отвечают за хранение, эксплуатацию и защиту нашего ядерного арсенала, по-прежнему очень велика.

Неоценимый вклад в дело совершенствования ядерного щита России, обеспечение безопасности страны, дальнейшее развитие Центрального полигона России вносят офицеры 12 ГУ МО РФ, весь личный состав новоземельского полигона. Продолжают свою активную деятельность на различных постах и новоземельцы - ветераны подразделений особого риска - Васильев Владимир Константинович, Ковалев Игорь Федорович, Костюкович Игорь Николаевич, Перов Юрий Владимирович, Синицин Андрей Анатольевич, Сиротин Константин Владимирович, Перфилов Анатолий Александрович, Ходов Виталий Васильевич.

Заслугу новоземельцев в укреплении ядерного потенциала России по достоинству оценило государство - Указом Президента РФ Путиным В.В. 21 июля 2014 года ЦШ РФ был награжден орденом Суворова.

В этот дань, хочется выразить глубочайшее уважение всем тем людям, которые прошли нелегкий путь создания ядерного оружия, его испытаний и оценки последствий проведения этих испытаний, людям, которые работали не ради славы и наград, а ради Мира не только на своей Родине, но и на всей Земле, людям, которые были и остаются гордостью нашей Державы, которые полны надежды на возрождение и процветание России.

Дорогие новоземельцы, поздравляю вас с профессиональным праздником - Днем специалиста по ядерному обеспечению!

Мусин Жиганша Кешович,  
глава муниципального образования  
"Новая Земля"

## В честь Дня специалиста по ядерному обеспечению

Важнейшими традициями нашего народа, и в частности российской армии и флота были, есть и будут: патриотизм, верность воинскому и гражданскому долгу. С целью увековечивания исторической памяти, о героическом прошлом России, в нашей стране на законодательном уровне закреплено празднование памятных дат и профессиональных праздников. Они призваны прививать нашим гражданам уважение к нашей истории и подвигу прошлых поколений.



Поэтому День специалиста по ядерному обеспечению на нашем полигоне был отмечен широким проведением праздничных мероприятий включающий в себя: проведение торжественного собрания, концерта художественной самодеятельности, тематических вечеров и утренников, а также спортивных состязаний.



Глубокое впечатление в сердцах новоземельцев оставил проведенный силами военного оркестра гарнизона, под управлением дирижера военного оркестра старшего лейтенанта Юрия Русакова, плац-концерт на площади Создателей ядерного щита России.

Воспитание воинов-новоземельцев и подрастающего поколения нашего гарнизона на исторических традициях полигона - задача непреходящая и решается она в комплексе и



тесном взаимодействии с ветеранскими, религиозными организациями, Муниципальным образованием городской округ "Новая земля" и структурами полигона. Не переоценить здесь роль и значение нашего дома офицеров (гарнизона). Благодаря четкой организации и творческому подходу его коллектива во главе с начальником

дома офицеров Лилии Шубы, технической подготовке оператора видеозаписи Сергея Большакова, все проведенные культурно-



досуговые мероприятия прошли на высоком идейно-художественном уровне и достигли своих воспитательных целей.

Следует отметить и организацию тематического утренника "Горжусь службой



в Главном управлении" ВРИО заместителем командира войсковой части 66461 по работе с личным составом капитаном Дмитрием Соболевым, в ходе которого военнослужащие, проходящие военную службу по призыву



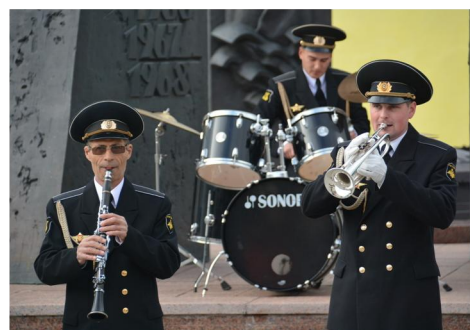
углубили свои знания об истории нашего главного управления, а многие задумались о том, чтобы связать свою жизнь с армейской службой.



В ходе литературного утренника, проведенного в доме офицеров (гарнизона) Оксаной Клышбаевой, воины познакомились с литературным наследием Михаила Шолохова и Константина Симонова.



Привитие гражданину чувства любви к Отечеству, качеств патриота начинается в семье, оно продолжается и на школьной скамье, и в армии, на протяжении всей его жизни. Этому способствует развитие музейного дела. Так в ходе экскурсии в комнату воинской



славы Центрального орденов Ленина и Суворова полигона Российской Федерации, военнослужащие ознакомились с экспозицией демонстрирующей примеры мужества и героизма, проявленных испытателями



полигона в деле создания ядерного щита России. Особый интерес посетителей вызвала демонстрация видеосюжетов об проведенных первых ядерных экспериментах на нашем архипелаге.



Повседневная практика убедительно подтверждает неоспоримую истину, что армия была и остается школой воспитания мужества и патриотизма, и военные учреждения культуры призваны всячески способствовать всеми присущими им методами и средствами формированию у защитников Отечества высоких патриотических чувств, бойцовских качеств и является важнейшим слагаемым государственно-патриотического воспитания.

Наш корр.  
Игорь ДУБОНОСОВ  
фото Виталия Юрьева

## День Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812 год)



Все дальше в глубь истории уходит грозный 1812 год. Прошло уже 203 года "со времен Бородина". Теперь это далекая страница истории. С тех пор в мире многое произошло, многое изменилось. Но героический подвиг, совершенный нашими предками в Отечественной Войне 1812 года во имя защиты нашей Родины от иностранных завоевателей, и теперь вызывает у людей восхищение и благородное чувство национальной гордости.

Этот день воинской славы утвержден Федеральным законом РФ от 13.03.1995 N 32-ФЗ "О днях воинской славы и памятных датах России". Не является выходным днем. Отмечается 8 сентября. Бородинское сражение (французы называют его сражение на Москве реке - Bataille de la Moskova) было крупнейшим сражением Отечественной войны 1812 года между русской и французской армиями. Сражение состоялось 26 августа (7 сентября) 1812 года у села Бородино (125 км западнее Москвы).

Наполеон так отозвался об этом сражении: - "Из всех моих сражений самое ужасное то, которое я дал под Москвой. Французы в нём показали себя достойными одержать победу, а русские стяжали право быть непобедимыми... Из пятидесяти сражений, мною данных, в битве под Москвой выказано наиболее доблести и одержан наименьший успех". С начала вторжения французской армии на территорию Российской империи в июне 1812 года русские войска постоянно отступали под командованием Барклая-де-Толли. Затянувшееся отступление вызывало общественное недовольство населения, поэтому Александр I сместил Барклая-де-Толли и назначил главнокомандующим генерала от инфантерии М.И. Кутузова. Следует отметить, что тактика Барклая-де-Толли видимо была единственно правильной. Русская армия была разделена на две части, и чтобы Наполеон не разбил их по частям, нужно было их соединить, что и пытался сделать генерал. Когда Кутузов М.И. возглавил войска, он продолжил такую же, единственно верную тактику. Но император Александр требовал от Кутузова остановить продвижение Наполеона к Москве. Тогда Кутузов решил дать генеральное сражение у села Бородино.

В этой грандиозной битве участвовало с обеих сторон около 300 тысяч человек при 1200 артиллерийских орудиях.

24 августа разгорелся ожесточенный бой в районе деревни Шевардино. 11-тысячный отряд под

командованием А.И. Горчакова с 36 орудиями, поддержанный частями 2-й гренадерской и 2-й сводно-гренадерской дивизий, был неоднократно атакован превосходящими силами противника. Со стороны Наполеона в этом бою участвовало около 40 тысяч человек при 186 орудиях. До наступления темноты русские удерживали позицию у Шевардинского редута, который был возведен накануне как передовой опорный пункт для защиты левого фланга русской армии. Уже в ночи по приказу главнокомандующего генерал-лейтенант Горчаков отвел остатки своих войск к основной позиции у деревни Семеновское. Потери в этом бою с каждой стороны составили до 6 тысяч убитыми и ранеными.



25 августа в районе Бородинского поля активных боевых действий не велось. Обе армии готовились к решающему, генеральному сражению, ведя разведку и возводя полевые укрепления.

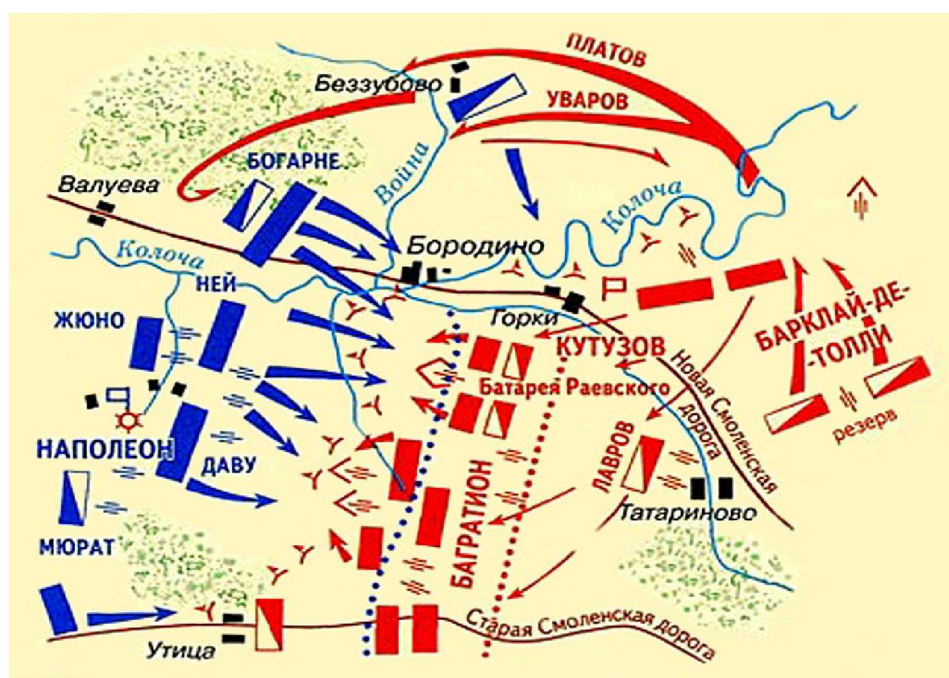
По диспозиции, подписанной М.И. Кутузовым 24 августа, 114 тысяч воинов регулярных войск армии при 624 орудиях вместе с 9500 казаками и почти 22-тысячным Московским и Смоленским ополчениями расположились по фронту на 8 км с северо-востока на юг от места впадения реки Колочи в Москву-реку до деревни Утица. Позиция правого фланга, состоящего из войск 1-й Западной армии (около 86 тысяч человек) под командованием генерала от инфантерии

М.Б. Барклая де Толли, проходила от реки Москвы вдоль высокого правого берега реки Колочи через Новую Смоленскую дорогу и заканчивалась у батареи Раевского в центре Бородинского поля. Левый фланг, состоявший из соединений 2-й Западной армии (около 34 тысяч человек) под командованием генерала от инфантерии П.И. Багратиона, начинался от батареи Раевского (включительно) и заканчивался в Утицком лесу, где проходила Старая Смоленская дорога. Главная квартира М.И. Кутузова разместились в усадьбе Татариново восточнее села Бородино.

Наполеон решил нанести главный удар по левому флангу русской позиции. Роль вспомогательных ударов отводилась атакам на село Бородино и на корпус генерала Тучкова-1, защищавшего позицию на Старой Смоленской дороге.

26 августа уже к пяти часам утра французская армия, имея в своем составе около 135 тысяч человек и 587 орудий, расположилась следующим образом. На правом фланге, в Утицком лесу на Старой Смоленской дороге, - польский корпус генерала Понятовского, между Утицким лесом и рекой Колочью - корпуса маршалов Даву и Нея, генерала Жюно, Старая и Молодая гвардия, а также три резервных кавалерийских корпуса маршала Мюрата. На левом фланге, за рекой Колочью, - итальянский корпус вице-короля Евгения Богарне, пасынка императора Наполеона, приданные ему в день сражения две пехотные дивизии и кавалерийский корпус генерала Груши. Штаб Наполеона расположился у деревни Валуево на северо-западной окраине Бородинского поля, а командный пункт - у Шевардинского редута.

Около 6 часов утра 26 августа началось знаменитое Бородинское сражение. Дивизия генерала Дельзона из корпуса Богарне внезапно атаковала село Бородино и к 7 часам утра вытеснила защитников этого села - лейб-гвардии Егерский полк, который отступил и занял позицию на правом берегу реки Колочи. На помощь лейб-егерям подоспели три



(Продолжение на стр. 4)

егерских полка, и все попытки неприятеля прорвать здесь оборону русских оказались безуспешными.

Почти одновременно главный удар был нанесен на русский левый фланг, на Семеновские (Багратионовы) флеши, которые являлись передовыми артиллерийскими укреплениями общей системы обороны левого фланга. Ожесточенные бои на этом направлении длились почти до полудня.

Десятки тысяч людей при нескончаемом грохоте 800 орудий сошлись в кровавом единоборстве. В едином стремлении одолеть противника русская пехота, артиллерия и кавалерия отразили несколько атак; при этом флеши неоднократно переходили из рук в руки. После ранения князя Багратиона около 10 часов утра командование войсками принимает генерал-лейтенант П.П. Коновницын, который, оценив обстановку, отдает приказ об оставлении флешей и отходе их защитников за Семеновский овраг на пологие высоты.

После полудня Наполеон, одержимый стремлением во что бы то ни стало прорвать оборону левого фланга русских войск, бросил в атаку кавалерийские корпуса Латур-Мобура и Нансути. В это время по приказу Кутузова командование войсками левого фланга принял генерал-лейтенант Д.С. Дохтуров - как его называли в русской армии, "железный генерал", который сумел вовремя и грамотно организовать оборону Семеновских высот.

На некоторое деревня Семеновское оказалась в руках противника, но его попытки прорвать оборону левого фланга так и не увенчались успехом. Лейб-гвардии Измайловский, Литовский и Финляндский полки при поддержке лейб-гвардии Артиллерийской бригады доблестно отразили яростные атаки неприятеля, "покрыв себя в виду всей армии неувядаемой славой".

Центр русской позиции - батарея Раевского ("Большой редут") - в первой половине дня был дважды атакован пехотинцами Богарне и Даву, но обе атаки противника были отбиты.

В боях за Утицкий курган на левом фланге войска корпуса Н.А. Тучкова 1-го мужественно сдерживали натиск польского корпуса генерала Понятовского, пытавшегося обойти



оконечность левого фланга и зайти в тыл русской армии.

К полудню, когда создалась напряженная ситуация в центре русской позиции и на ее левом фланге, гвардейский кавалерийский корпус генерал-лейтенанта Ф.П. Уварова и части Войска Донского атамана М.И. Платова по приказу Кутузова совершили рейд на левый фланг противника. Эта диверсия отвлекла часть сил армии Наполеона от главных ударов, обеспечив временную передышку изнемогавшим от атак неприятеля войскам левого фланга.

Во второй половине дня эпицентром событий вновь стала батарея Раевского. Кавалерия генерала О. Коленкура обрушилась на центральную высоту и заняла ее. Пытаясь развить успех, неприятель атаковал русские полки восточнее захваченной батареи, за ручьем Огник. Но русские драгуны и кирасиры, включая лейб-гвардии Конный и Кавалергардский полки, опрокинули французов.

Боевые действия продолжались до 9 часов вечера. В финальной части сражения отличилась русская артиллерия, которая "заставила замолчать французскую артиллерию". К концу дня 26 августа обе армии остались на поле сражения.

Баталия 26 августа 1812 года явилась

самой кровопролитной в военной истории того времени. Потери каждой из сторон составили по 40 тысяч убитыми, ранеными и пропавшими без вести. Решить в этот день важнейшую стратегическую задачу - в одном генеральном сражении разбить армию противника - Наполеону Бонапарту не удалось. Русская армия по-прежнему представляла собой грозную силу. По приказу М.И. Кутузова ранним утром 27 августа русские войска стали покидать поле битвы, чтобы, собрав новые силы, изгнать неприятеля из пределов отечества. Главным достижением генерального сражения при Бородине стало то, что Наполеон не сумел разгромить русскую армию, а в объективных условиях всей Русской кампании 1812 года отсутствие решающей победы предопределило конечное поражение Наполеона.

Бородинское сражение ознаменовало собой кризис французской стратегии решающего генерального сражения. Французам в ходе сражения не удалось уничтожить русскую армию, вынудить капитулировать Россию и продиктовать условия мира. Русские же войска нанесли существенный урон армии противника и смогли сохранить силы для грядущих сражений.

Подготовил  
Руслан КРАВЦОВ

## Разговор с психологом

### КАК СПРАВИТЬСЯ С ЖЕНСКИМ ОДИНОЧЕСТВОМ?

Чувство нехватки чего-то, кого-то, одиночество, тоска...

Это чувство, как правило, застаёт абсолютно всех людей. Это случается когда вы оказываетесь в новом незнакомом месте, возможно связанным с переездом, когда вы живете в одном доме, районе десять лет, но без семьи (а вам ее очень хочется), когда у вас есть семья, но один из супругов вечно занят, уехал, либо даже рядом, но поговорить как-то не о чем (хотя возможно и прожили вместе не один десяток лет), когда дети выросли и разъехались, когда вы только что пережили расставание или развод, когда вы находитесь даже в большой и веселой компании людей, но и здесь это чувство может не проходить, а даже только усиливаться... Причин может быть очень много.

Сегодня мы поговорим о женском одиночестве. У женщины часто, когда нет рядом детей и мужчины (либо есть),

появляется ощущение беспомощности, ненужности, ощущение "я совсем одна". Если



женщина живет в том месте, где нет возможности погулять в парке, сквере, посидеть в уютном кафе за чашкой вкусного

кофе, сходить куда-нибудь и успокоить свой ум, тогда это чувство становится порой даже очень страшным. В этом случае часто приходится слышать: "чувствую себя заключенной, брошенной, никому не нужной", "как же дальше жить", "я так больше не могу", "я боюсь оставаться одна" и т.д. Обычно период одиночества встречается после сорока лет, но нередко это чувство посещает и молодых.

На самом деле, такой период в жизни необходим. Если вы обратитесь к хорошему астрологу, то этот этап одиночества, может в вашей жизни проследить и он, а это еще раз доказывает необходимость такого периода. Как говорить: "Все, что не делается - все к лучшему!" И это верно для любой ситуации в нашей жизни. В моменты одиночества человек наиболее лучше может услышать свой внутренний голос, который, возможно, уже давно что-то пытался вам донести, свои мысли.  
(Продолжение на стр. 5)

свои страхи, желания, забытые цели, а также посвятить это время себе, только себе, что позволит завершить все "недоделанные" дела, накопить нужную энергию, в дальнейшем быть готовым к чему-то новому, увлечься чем-то интересным. Таким образом, в это время, важно правильно воспользоваться "страшным периодом" и НЕ БЕЖАТЬ от него, воспринять



его как бесценный дар. Конечно, вначале, если очень плохо, нужно и поплакать, прочувствовать всю грусть, всю свою внутреннюю жертву, НО главное в этом состоянии долго не залипать.

Рассмотрим отрицательную сторону одиночества. Что самое страшное в одиночестве, особенно женском?

Мысли. Когда вы остаетесь наедине с самим собой, первое, что мешает сосредоточиться - это поток мыслей. Они в голове постоянно, окрас этих мыслей часто не самый радостный, порой совсем печальный, который и приводит к депрессии, нервным расстройствам, срывам, постоянному беспокойству, бессоннице и естественно к болезням. Часто поток мыслей многие пытаются заглушить всем, чем только возможно: фильмы, музыка, разговоры бессмысленные по телефону, в которых обычно одни жалобы (а это отрицательная, разрушающая энергетика), телевизор ("чтоб кто-то на фоне разговаривал"), занимаются делами, лишь бы только не слышать внутренних слез. Да! Ведь нам с детства говорили: "Не ной, не плачь, это стыдно, плохо...", поэтому многие женщины и плакать разучились, не позволяют себе даже этого, стесняются. С мыслями появляются страхи, и страхи порой не от того, что, например ушел мужчина, а от того, что нет опыта жизни самостоятельно, все время рядом была мама или папа, сестра или брат, муж, дети и т.д.

Но одиночество уже пришло, и нужно воспользоваться этим жизненным даром.

О чем это я?

Практически во всех мировых религиях и духовных движениях есть практика отшельничества (нахождения в одиночестве). В Таиланде, например, детей отдают в раннем возрасте в храм, и они там живут несколько лет, следуя практикам и обетам. В Буддизме есть практика отречения. Отшельничество есть также и в христианстве, и многие святые стали таковыми только пройдя путь отшельничества. В Ведической традиции это само-собой полагающееся правило для достижения просветления и духовного совершенства.

Отшельничество (или жизнь в одиночестве) позволяет человеку встретиться с собой, узнать себя. Женщине одиночество необходимо также для того, чтобы понять куда двигаться дальше в соответствии со своими желаниями, для того чтобы раскрыть незримую нить связи с Богом, довериться жизни, услышать себя, свои истинные ценности, почувствовать сердцем свой жизненный путь.

А теперь посмотрим на положительную сторону одиночества.

Одиночество учит женщину жить своей жизнью, или даже просто иметь свою жизнь, а не проживать год за годом чужую жизнь, исполняя роль для кого-то. Женщине чрезвычайно важно научиться жить одной, радоваться, исходя из своего внутреннего состояния, находить постоянно в себе ресурс счастья и удовлетворения. Если женщине "кайф" жить с самой собой - это показатель, что она готова к настоящим отношениям. Очень часто женщины рвутся в отношения, но при этом у них нет персональной жизни, нет своих интересов, нет внутреннего мира, нет особой связи со вселенной, которая делает ее жизнь интересной. И тогда, вступив в отношения, она постоянно требует мужа побыть рядом, она ревнует его к друзьям, к гаражу, постоянно упрекает, что он мало времени с ней проводит, что ей скучно без него. Позже, это внутреннее неудовольствие переходит на детей, она контролирует их и привязывает к дому.

Нам очень важно жить своей жизнью, помимо семьи и жизни мужчины. Тогда мы будем вызывать восторг и уважение у мужчин, ведь они тоже не хотят жить с женщинами у которых нет интересов и цели. Помните, там, где слишком много внимания и напряжения, там всегда будут кризисы и проблемы.



Одна моя знакомая (Л.), переехав с мужем в совершенно незнакомый ей город, обратилась ко мне от того, что ей было очень плохо, работы для нее подходящей не было, детей также не было еще, была одна женщина, с которой Л. хорошо общалась, и она тоже уехала куда-то, связь с ней потерялась. Л. не знала, что ей делать, с мужем очень часто ругалась по пустякам, хотела даже уехать к маме, и тогда мы решили, что ей этот этап в жизни очень нужен для чего-то полезного, нужного. Она стала обустраивать с любовью свою квартиру, начала работать над собой (делать практику прощения со всеми людьми, кто хоть как-то ее обидел, начала работать с родом, чего до этого не делала никогда, так как не придавала особого значения и веры этому, да и не знала ничего об этом почти. Естественно, после всех действий, которые мы договорились выполнять, словно по волшебной палочке начались изменения: улучшились отношения с мамой, хотя они и так были хорошие; свёкр позвонил ей сам, они общались очень долго, чего до этого и представить она не могла, так как родители мужа ее недолюбливали; появилась энергия, стали появляться желания куда-то сходить, что-то полезное сделать; старые знакомые, которые давно не появлялись в ее жизни по разным причинам (ссоры, обиды, потеря связи) стали звонить и писать Л. Чему больше всего Л. удивилась, так это тому, что на доске объявлений случайно (а случайностей не бывает!) увидела номер парикмахера и позвонила ей - это оказалась ее единственная знакомая в новом городе, с которой была потеряна связь... В общем этот период первые пол года она прожила в слезах и истериках, а

потом за два месяца поняла в чем заключался урок одиночества и стала постепенно возвращать радость жизни, а главное ссор с мужем стало в разы меньше, муж с восхищением и недоумением стал ее воспринимать.

Таким образом, встретившись с одиночеством:

- Бежать от него бесполезно, примите это чувство и осознайте, что оно вам необходимо. Даже если вы попытаетесь его заглушить, оно все равно будет фоновым чувством в жизни.

- Посмотрите на свои мысли со стороны, посмотрите на свои страхи и сомнения. Признайтесь себе в том, в чем боитесь признаться, исповедуйтесь сами себе. Вы, возможно, уже очень давно не слушали себя! Расскажите себе о том, чего Вы хотите, начиная с фразы "А на самом деле, мне нравится...". "А на самом деле, я хочу...". "А на самом деле, мне не нравится то, что...".

- Просто начните дышать глубже, следите за каждым вздохом и выдохом в течении пяти минут хотя бы, это успокаивает.

- Выпустите темную сторону. Иногда мы обнаруживаем обиды, застрявшие глубоко, иногда гнев внутри себя, накопленный годами, подавленный и скрытый. Чтоб стало легче от гнева и злости, можно просто кричать, например, на природе, где вас никто не слышит, что-нибудь порвать. (Одна из психологов при сильном гневе советует своим клиентам следующее: в ванну налить теплой воды, сесть в нее, ошутите как гнев распирает вас и поднимается к горлу, как лава невысказанной боли... Опустить голову под воду и кричать, что есть сил. В воде звуки почти не слышны, поэтому так можно выплеснуть свои эмоции в полной мере. Потом омыться чистой водой, а эту слить. Вместе с водой уходит и весь негатив и гнев).

- Все что не происходит - все к лучшему! В каждой ситуации есть свои плюсы. Найдите плюсы в одиночестве. Возможно благодаря именно этому чувству вселенная, жизнь пытается дать вам возможность расслабиться, что-то доделать незавершенное, наполниться новыми силами и энергией, пожить для себя. Возможно, ваше одиночество будет ресурсом для творчества и самораскрытия.

- Станьте самодостаточной. Самодостаточный человек - это не тот, которому никто не нужен, а которому хорошо и с людьми и без людей, который счастлив в отношениях и без отношений, и его внешний мир одинаково богат и красив, как и внутренний. Для женщины - это условие долгосрочных и захватывающих отношений.

И помните, одиночество нас разрушает только тогда, когда в нашей жизни нет Бога! У каждого Бог свой, и если Вы связали свою жизнь с Богом, налаживаете с ним отношения, видите его проявления в своей жизни, то Вы никогда не будете одиноки, потому что связь Души и Бога вечна и нерушима. Мы можем просто забыть о ней, откататься от нее, но даже после этого она не перестанет существовать.

Поэтому давайте будем учиться больше доверять жизни...





**СПИСОК ДЕТЕЙ, ЗАЧИСЛЕННЫХ В СТУДИЮ  
РАННЕГО РАЗВИТИЯ «МАЛЕНЬКАЯ ШКОЛА»  
МБОУ ДОД ШДТ «СЕМИЦВЕТИК»  
(пятидневное пребывание)**



1. Калинин Егор
2. Савченко Полина
3. Белан Ольга
4. Умуриянов Артём
5. Гречко Виолетта
6. Малеев Олег
7. Горбачёв Иван
8. Украинцева Снежана
9. Коробейников Егор
10. Баев Матвей
11. Земцов Максим
12. Медведский Семён
13. Семенихина Арина
14. Софьин Ярослав
15. Писарева Вероника



## Внимание! Конкурс!

Администрация муниципального образования городской округ  
«Новая Земля»

выставку-конкурс детских рисунков

### «Такая разноцветная Белушка»



Приглашаем к участию в конкурсе  
обучающихся 1-4 классов

Работы принимаются  
до 16 сентября 2015 года

по адресу:  
Администрация, ул. Советская, д.16,  
кабинет №12



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

№ 35 (509) от 11 сентября 2015 года  
Тираж 200 экз. Распространяется бесплатно

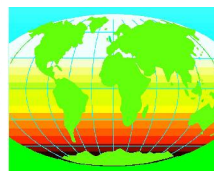
Адрес редакции:  
п. Белушья Губа, ул. Советская, дом 16

тел.: 8(495)514-05-81\*1115, 10-93

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

### А Н О Н С

В программе  
«Новоземельский  
меридиан»



12 сентября в 19.30  
13 сентября в 11.30 и 19.30

на канале «Детский мир» / «Телеклуб»

1. Навстречу выборам.
2. Плац-концерт военного оркестра.

### ОБЪЯВЛЕНИЕ

#### Уважаемые жители муниципального образования!

14 сентября 2015 года с 16 час. 00 мин. до 18 час. 00 мин. в помещении Совета депутатов МО "Новая Земля", ул. Советская, дом 14, будет осуществляться прием граждан по личным вопросам, в том числе по вопросам доступности дошкольного образования. Прием будет вести помощник прокурора Архангельской прокуратуры по надзору за исполнением законов на особо режимных объектах Дыкоменко Антон Леонидович.

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ "НОВАЯ ЗЕМЛЯ"

#### РАСПОРЯЖЕНИЕ

" 08 " сентября 2015 г. № 151

г. Архангельск-55

#### О проведении конкурса детского рисунка

в соответствии с Программой социально-экономического развития МО ГО "Новая Земля" на 2015-2017 гг., утвержденной решением Совета депутатов МО ГО "Новая Земля" от 03.12.2014 № 167 (в последней ред. решения Совета депутатов МО ГО "Новая Земля" от 26.08.2015 № 209), муниципальной программой МО ГО "Новая Земля" "Дети Новой Земли" на 2015-2017 гг., утвержденной постановлением администрации МО ГО "Новая Земля" от 28.10.2014 № 17 (в последней ред. от 21.08.2015 № 21),  
р а с п о р я ж а ю с ь:

1. Организовать проведение конкурса детского рисунка "Такая разноцветная Белушка" для учащихся 1-4 классов ФГКОУ СОШ №150, посвященного Дню образования р.п. Белушья Губа, в период с 08 по 16 сентября 2015 года.

2. Сформировать комиссию по проведению конкурса детского рисунка "Такая разноцветная Белушка" в следующем составе:

Председатель комиссии:

Сидоренко Ольга Викторовна - ведущий специалист отдела ОКиСР;

Члены комиссии:

-Зинчук Наталия Адамовна - главный специалист правового отдела;  
- Ходова Ольга Анатольевна - заместитель директора по воспитательной работе ФГКОУ СОШ № 150 МО РФ;  
- Шуба Лилия Александровна - начальник гарнизонного дома офицеров.

3. Настоящее распоряжение опубликовать в газете "Новоземельские вести" и на официальном сайте Муниципального образования городской округ "Новая Земля".

4. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на ведущего специалиста отдела ОКиСР Сидоренко О.В.

Глава муниципального образования

Ж.К. Мусин

Над выпуском работали:

Главный редактор:

И. В. Шевченко

Корреспонденты:

И. Л. Дубоносов

Р. В. Кравцов

И. В. Шевченко

Компьютерная верстка:

Н. А. Зинчук