



## День Морской авиации

История Морской авиации началась 16 сентября 1910 года, когда над Севастополем был выполнен первый в истории Российского флота полет на аэроплане, который пилотировал лейтенант Станислав Дорожинский. Именно в период 1910-1915 годов, был получен первый опыт использования самолетов для ведения морской разведки, поиска и борьбы с подводными лодками, нанесения бомбовых ударов по кораблям и береговым объектам противника, обеспечения связи между кораблями. В



эти же годы были оборудованы и нашли достойное применение первые авианосные корабли России. Уже в самом начале 1-й мировой войны флотские авиаторы осуществляли на своихажурных «стрекозах» отважные боевые полеты. Именно русским морским летчикам принадлежит первенство в нанесении бомбового удара с неба по кораблям противника.

Русские морские летчики действовали успешно не только на театрах военных действий. 8 августа 1914 г. вековое молчание Арктики было нарушено ревом авиационного мотора: поручик Я. Нагурский совершил первые полеты на поплаковом аэроплане «Фарман» над Ледовитым океаном. Он искал исчезнувшую экспедицию Георгия Седова. Полет Нагурского можно без натяжки считать началом практического применения морской авиации в условиях Крайнего Севера.

За официальную дату образования Морской авиации, приказом ГК ВФМ от 15.07.1996 года № 253, принята дата первой победы морских летчиков Балтики в воздушном бою 17 июля 1916 года. Четыре гидросамолета М-9 авианосного судна «Орлица» Балтийского флота поднялись в воздух и вступили в бой с четырьмя немецкими самолетами.

В русском флоте гораздо раньше, чем в других флотах, зародилась мысль о создании авианосца. Впервые ее четко сформулировал корабельный инженер

капитан Л.М. Мацевич, впоследствии известный русский летчик. Из доклада, представленного им в 1909 г. начальнику Морского генерального штаба, явствует, что именно ему принадлежит идея создания авианосцев, а также катапульт, обеспечивающих взлет аэропланов с палубы корабля.

В период Гражданской войны и красные и белые использовали самолетный парк, оставшийся от бывших царских армии и флота. В боях авиация несла большие потери, авиационные заводы не работали, самолетный парк не пополнялся, что привело к полному упадку авиации в Советской России. Только к началу первой пятилетки в советской морской авиации начали появляться первые отечественные самолеты конструкции Д. П. Григоровича и Конструкторского бюро морского самолетостроения. В 30-е годы у нас получила развитие корабельная катапультная авиация, которой были вооружены линейные корабли и крейсера.

Когда 30 декабря 1937 г. был образован Народный комиссариат Военно-Морского Флота, морская авиация стала именоваться Военно-воздушными силами ВМФ (ВВС ВМФ) и окончательно определилась как один из основных родов сил флота. За короткое время ВВС ВМФ значительно выросли в количественном и качественном отношении.



Гидросамолет Нагурского Farman MF.11 в бухте Крестовая губа на Новой Земле

К началу Великой Отечественной войны самолетный парк нашей морской авиации насчитывал более 2,5 тыс. боевых самолетов. Уже в первые дни войны фашистская пропаганда поспешила оповестить мир, что советская авиация уничтожена, что ни одна советская бомба не упадет на «фатерланд». Однако уже в начале августа; 1941 г. наша авиация бомбила столицу фашистской Германии. За годы Великой Отечественной войны, выполняя различные задачи на море и на суше, авиация ВМФ произвела более 350 тыс. самолетов-вылетов. Морские летчики потопили (по нашим данным) 835 вражеских кораблей и транспортов, сбили

в воздушных боях и уничтожили на аэродромах 5500 фашистских самолетов; уничтожили большое число танков, артиллерийских батарей, 1 дотов, складов, железнодорожных эшелонов. Родина по достоинству оценила подвиги морских летчиков: 259 авиаторов флота стали Героями Советского Союза, а пятеро из них - А.Е. Мазуренко, В.И. Раков, В.Ф. Сафонов, Н.Г. Степанян и Н.В. Челноков - удостоились этого звания дважды. Были отмечены государственными наградами не только летчики, но и многие



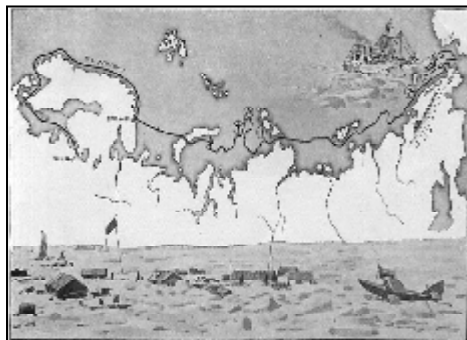
соединения и части морской авиации, 50 из них стали Краснознаменными и, многие удостоены других орденов. Две авиационные дивизии и 23 авиационных полка были преобразованы в Гвардейские.

В послевоенные годы на смену поршневым самолетам пришли реактивные боевые машины со сверхзвуковыми скоростями, летающие на больших высотах и на огромных расстояниях, снабженные новейшими средствами поиска и поражения морских и береговых целей. Сегодня авиация ВМФ берегового и корабельного базирования располагает всепогодными морскими ракетноносцами, штурмовиками, истребителями, противолодочными самолетами и вертолетами, корабельными самолетами с вертикальным взлетом и посадкой. В качестве носителей морской корабельной авиации используются противолодочные крейсера типа «Новороссийск» и тяжелые авианесущие крейсера типа «Адмирал Кузнецов».

Дальнейшее развитие авиации ВМФ идет по пути совершенствования летательных аппаратов, увеличения скорости, дальности и продолжительности полета, его автоматизации, создания средств поиска морских и наземных целей на новых физических принципах, а также разработки высокоточного дальнего оружия с мощными боевыми зарядами.

## ЭКСПЕДИЦИЯ «ЧЕЛЮСКИНА»

В 1929 году геологическая партия открыла на Чукотке крупнейшее в мире месторождение олова и других ценнейших металлов, спутников оловянной руды. Два года месторождение изучалось. А в начале 1933 года Совнарком принял решение построить в конце того же года на Чукотке шахту, обогатительную фабрику и социалистический посёлок, чтобы страна имела собственное олово.



Для перевозки грузов было решено использовать два больших океанских грузопассажирских парохода, заказанных ранее в Дании. В июле 1933 года оба корабля прибыли в Мурманск и встали под погрузку. «Челюскин» просто грузился, а на «Пижме» происходила реконструкция: плотники превращали корабельные трюмы в плавучую тюрьму для двухтысяч заключённых. Надо сказать, что оловянный рудник «Депутатский» и посёлок с тем же названием, были построены только в 1937 году. В 1990 году поселение насчитывало 6 тысяч жителей, а летом 1996 года прекратило существование – добывать оловянную руду на краю света, да ещё за Полярным кругом, оказалось в несколько раз дороже, чем покупать готовое олово в Малайзии.

Подготовка к экспедиции проходила в невероятной спешке,

работали днём и ночью и всё-таки уложились только за четыре месяца. Вот почему «Челюскин» и «Пижма» вышли из Мурманска в море лишь пятого декабря – в разгар полярной ночи. В составе этой необычной высокоширотной экспедиции были женщины и даже дети – семьи охранников, которые должны были остаться на руднике.

Официальной датой начала экспедиции считается дата начала её подготовки. Объявленная в печати цель – проход из Мурманска во Владивосток по Северному морскому пути за одну навигацию. Обнародованное число участников в рейса – 111 человек экипажа. Начальник экспедиции – О.Ю. Шмидт, капитан – В.И. Воронин. На «Пижме» – капитан Чечкин, начальник конвоя Кандыба, 2 тысячи узников и конвой.



В Беринговом проливе «Челюскин» был затёрт льдами, а затем вынесен в Чукотское море и 13 февраля затонул, раздавленный льдами. Участники высадились на лёд. Вледовый плен попала и «Пижма».

Американский президент Ф. Рузвельт предложил Советскому Союзу безвозмездную помощь в спасении челюскинцев. Так как по официальной версии экспедиция состояла из одного «Челюскина», а наличие «Пижмы» и заключённых на ней от спасателей невозможно было бы скрыть, СССР отказался от помощи. На материк (мыс Ванкарем) советскими лётчиками были вывезены женщины, дети и экипажи обоих

судов. «Пижму» взорвали вместе с заключёнными. Однако многим из них удалось покинуть корабль до погружения. Среди узников были радиотехники, которые вызвали помощь из США. Для того, чтобы избежать шумихи, осенью 1934 года был издан Указ «Об ужесточении мер в отношении лиц, предпринимających попытки незаконного перехода границы». Ключевым в нём было не столько положение о смертной казни для тех, кто это сделал (тем самым закрыли путь домой убежавшим с «Пижмы»), сколько перекладывание ответственности за побег на близких родственников (10 лет строгого лагерного режима), заставившее спасшихся молчать вплоть до изменения политического режима в нашей стране. Беглецы вспомнили о своих родителях, жёнах и детях, сменили фамилии и никому больше не рассказывали свою биографию.

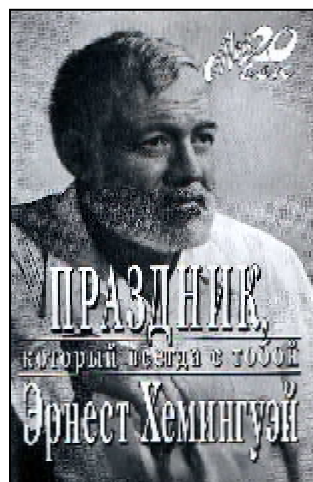


Советские лётчики, вызволившие ледовых пленников – А.В. Ляпидевский, С.А. Леваневский, В.С. Молоков, Н.П. Каманин, М.Т. Слепнёв, М.В. Водопьянов и И.В. Доронин – первыми были удостоены звания Героя Советского Союза, введённого в связи с этой спасательной операцией.

### Жизнь замечательных людей

## Эрнест Хемингуэй

Двадцать первого июля исполняется 115 лет со дня рождения замечательного писателя Эрнеста Хемингуэя. Это очень известная фигура в



истории американской литературы. Стиль его письма и его вклад как автора и журналиста, сделали его одним из самых известных и влиятельных авторов в США. Индивидуальный и неповторимый стиль написания Хемингуэя

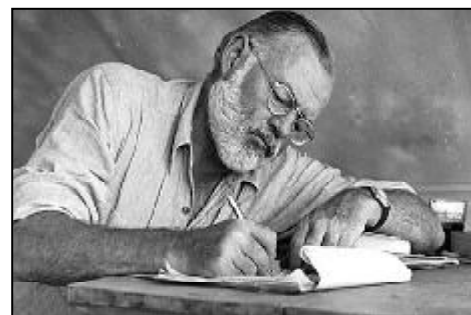
сделал его уникальным и прославил как писателя. Когда читаешь рассказы Эрнеста Хемингуэя, понимаешь, что они лишены ненужных слов. Многим людям

импонирует такой стиль, потому что в центре внимания представлена реальная история, а не описываются совершенно незначительные мелочи. Он стал известен еще как журналист, опять же, благодаря своей манере письма, излагая все крайне лаконично. Появился даже такой стиль журналистики, как стиль Хемингуэя - еще его называют "теория пропусков" - когда все ненужные слова пропускаются, с целью максимально упростить восприятие рассказываемой новости или истории.

Как автор повестей и рассказов, Хемингуэй также стал известен благодаря своему уникальному стилю - он описывал главные моменты, пропуская мелкие нюансы. При таком стиле, читателю приходилось действительно "копать" глубоко, чтобы полностью понять творение Хемингуэя, ведь истории Хемингуэя далеко не лежат на поверхности, и поэтому его романы или рассказы были краткими и насыщенными одновременно.

Одно из наиболее популярных произведений Хемингуэя - роман "Старик и море". Именно этот роман, опубликованный в 1952 году, и заработал Хемингуэю признание и награды, включая Нобелевскую Премию по Литературе и

Пулитцеровскую Премию по беллетристике. Получив такие престижные награды, Хемингуэй стал еще более известным и влиятельным в области письменности и литературы.



Всемирное признание Эрнест Хемингуэй получил, с одной стороны, благодаря своим многочисленным рассказам и романам, а с другой - благодаря своей захватывающей жизни, полной неожиданностей и приключений. Стиль Хемингуэя - одновременно краткий и насыщенный, имел значительное влияние на литературу двадцатого века.

Подготовила  
Наталья Зинчук

## Это интересно. Не много о красоте.

Лето в самом разгаре. Пусть погода в этом году и не балует нас, северян, но на "большой" солнечно и тепло. Кто-то уже был в отпуске, а кто-то, только собирается. Впереди отдых, море, пляж... Думаю, каждая женщина мечтает выглядеть в купальнике шикарно. И поэтому, «садиться» на всевозможные диеты. А что это такое - диета? Давайте об этом поговорим.



### История появления диет

Сегодня учёные продолжают спорить о пользе и вреде диет. Чтобы лучше разобраться в этом вопросе стоит вспомнить историю появления диет. Разобравшись кто и зачем придумал те или иные диеты, нам будет проще сделать выбор - придерживаться их или нет.

Понятие "диета" появилось в нашем лексиконе в 30-х гг. 19 столетия, благодаря американскому проповеднику Сильвестру Грэхму, разработавшему теорию, согласно которой к лишнему весу, а соответственно, возникновению многих заболеваний, приводило чрезмерное потребление пищи. Первой разработанной им диетой стал пост, который должен был приводить к искуплению грехов.

Через 20 лет появилась книга, написанная Уильямом Батингом, с советами по голоданию. Автор книги назвал две главных причины накопления жира - макаронные изделия и картофель, употребляемые в огромных количествах.

В начале 20 века произошел расцвет науки диетологии, а также появились первые таблетки для похудения. В 1917 году появилась книга доктора Лулу Ханга Петерса, в которой особое внимание в питании уделялось подсчету калорий и сохранению веса.

В 1930 г. впервые был разработан метод раздельного питания, а в 40-х гг. обществом отрицаются любые диеты, т.к. чрезмерное увлечение ими ведет к дистрофии.

В начале 50-х гг. появляется сахарин, призванный утешить сладкоежек, которые борются с лишними калориями. В 60-х гг. в моду входят протеиновые коктейли, употребление нежирного мяса и таблетки для снижения веса.

В 70-х гг. мода на похудение дошла и до жителей СССР, а в мире появляются скандалы, связанные с употреблением БАДов.

Благодаря диете "Бeverли-Хилз", которая появилась в 1982 г., для похудения стали использовать клизму.

В последние 30 лет самым эффективным способом борьбы с лишним весом стала хирургия, в том числе и пластическая.

## Правила диет



Среди всех диет необходимо выбрать подходящую. Но самое главное не переусердствовать при стремлении к красоте. Если вы решили "сесть" на любую диету, то обрести желаемый результат и при этом сохранить здоровье можно соблюдая определенные правила.

**Правильно определить с видом диеты, которая подойдет именно вам и не навредит здоровью.**

Некоторым людям диеты категорически противопоказаны, в самую первую очередь, это относится к беременным женщинам и кормящим мамам, а также к детям.

На диету необходимо настроится - организм должен быть полностью здоров, а у вас должно присутствовать огромное желание сбросить вес и главное - уверенность в результате.

Найти силы выдержать самую жесткую диету, не сорваться во время ее соблюдения. В то же время необходимо обеспечить присутствие отличного настроения и уверенности в силах и в результате, помогут наши несложные советы.



**Помните, что нужно не только ограничить поступление калорий, но и повысить физическую активность** - ввести в свой режим физкультурные нагрузки, массаж, посещение бассейна и бани.

При проявлении любых нежелательных эффектов, таких как плохое самочувствие или обострение хронических заболеваний, диету необходимо прекратить.

**Не используйте диету слишком часто или дольше рекомендованных сроков** - это может привести к снижению их эффективности и нанести вред здоровью.

Возвращаться к своему режиму питания необходимо правильно, чтобы не расслабиться и не набрать еще больший вес.

**После завершения диеты и правильного выхода из нее, необходимо на протяжении всей жизни придерживаться правильного режима питания и, конечно же, соблюдать здоровый образ жизни.** И результат останется с вами навсегда!

## Можно ли контролировать чувство голода

Когда вам хочется пить, вы ощущаете сухость в горле. А когда вы хотите есть, вам кажется, что у вас в животе пустота. Но на самом деле ни первое ощущение в горле, ни второе - в животе не являются причинами, вызывающими чувство голода и жажды.



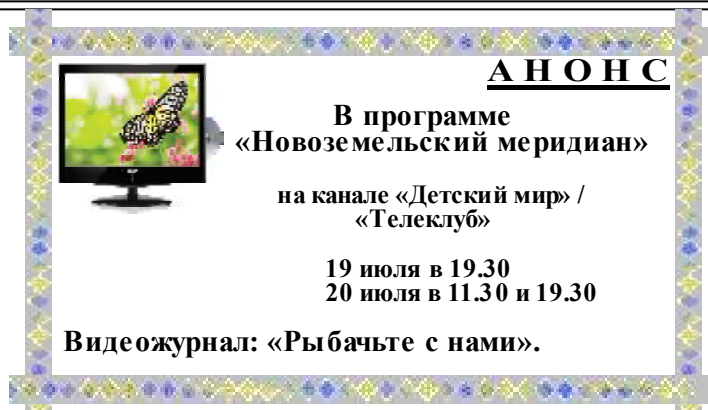
Обычно ваша кровь содержит определенное количество воды и соли. То же самое касается и тканей тела. Теперь представьте себе, что этот баланс по каким-то причинам нарушен. Тогда кровь, чтобы поддержать это равновесие, вынуждена забирать воду из тканей, что сразу же отмечается в вашем мозгу в "центре жажды". Этот центр посылает импульс в горло, заставляя ткани сокращаться. Эта ответная реакция вызывает ощущение сухости во рту, - и вы начинаете чувствовать жажду.



Чувство голода возникает тоже в мозгу. Там есть "центр голода", который контролирует работу желудка и кишечника. Когда в крови находится достаточное количество питательных веществ, центр голода притормаживает работу желудка и кишечника. Но если в крови этих веществ не хватает, центр голода "отпускает тормоза". Кишечник начинает усиленно сокращаться, и мы ощущаем чувство голода. Наш желудок начинает "урчать".

До некоторой степени мы можем контролировать наше чувство голода, определяя скорость потребления нашим организмом имеющихся в нем запасов питания. В природе быстрее всех расходуют свои запасы маленькие животные, ведущие активный образ жизни. Например, маленькие птицы умирают от голода за пять дней, а собака может прожить без пищи все двадцать. Многие зависят от состояния организма. Когда человек спокоен, запаса протеина в его организме хватает на более длительный срок, чем когда он возбужден или напуган.

Некоторые люди причудой свой организм обходиться без пищи длительные промежутки времени. Они достигают этого волевыми усилиями, так же, как спортсмены могут заставить свое тело выполнять труднейшие упражнения. Намного сложнее контролировать чувство жажды, но усилием воли можно приучить себя выносить какое-то время и жажду.



### Разгрузочные дни

Наверняка вам приходилось слышать о так называемых "разгрузочных днях". Много есть сведений о пользе, которую они могут принести для всего вашего организма. Основными побуждающими мотивами для включения в свой распорядок таких дней, являются желание похудеть и вывести вредные вещества. Впрочем, в таком, на первый взгляд, простом деле главное не переусердствовать, чтобы достичь положительного результата вполне достаточно одного разгрузочного дня в неделю.



Основной ошибкой является то, что многими принято считать такие дни "голодными", когда нельзя ничего употреблять. Наоборот, питаться необходимо, но употреблять стоит лишь те продукты, которые не будут нагружать организм и не заставят его "работать на износ". Поэтому существует огромная разновидность разгрузочных дней, которые основаны на одном-единственном или же сочетаниях нескольких продуктов. Если вы решили придерживаться такого режима питания, вам самим под силу составить свой собственный рацион, который будет по нраву именно вам и принесет только удовольствие.

Помимо однодневного разгрузочного дня, существуют разгрузочные недели. Кроме этого, использование такого режима питания можно предусмотреть в другие временные промежутки. Принятие такого решения напрямую будет зависеть от того, какого результата вам хотелось бы достичь. Например, включение разгрузочных дней

для похудения обычно рекомендуют делать 1-2 раза в течение недели (еще раз заметим, такие дни не должны быть подряд); с целью очистки организма, поддержания веса, для профилактики достаточно 1-2-ух дней в течение одного месяца.

Наиболее интересными из существующих разгрузочных режимов питания можно назвать овощные, яблочные, огуречные, мясные, кефирные, творожные, шоколадные и рыбные дни.

### Как не есть после 18.00

Многие знают про то, что не нужно кушать после 18 часов. Это назвали диетой "минус ужин". Всем известно изречение "завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужинотдай врагу". Человек, при нормальном образе жизни, большую часть энергии тратит днем, следовательно, в это время необходимо хорошо кушать. А вечером энергия практически не расходуется и, надеясь на ночь, вы



способствуете отложению лишнего жира, поскольку организм не успевает за ночь израсходовать те килокалории, которыми вы его накормили вечером. Ученые выяснили, что самая высокая активность пищеварительного процесса наблюдается в утренние часы и вечером равна нулю. Практика показывает, что при таком режиме питания за год можно потерять до 10 кг веса. Для быстрого похудения этот метод окажется длительным. И не для всех людей он годится, т.к. при современных ритмах жизни многие работают до 18-00, а домой попадают не раньше 19-20 часов. Зачастую утром

большинство людей в лучшем случае съедают бутерброд, а многие и этого не успевают, и в течение дня довольствуются легкими перекусами. Так что основное питание организм получает как раз вечером и далеко после 18 часов. Если такая диета, как "минус ужин" тяжело дается и приводит к стрессу, не следует ее использовать. Значит, вашему организму необходим привычный ужин, а лишние нервные потрясения не принесут ничего хорошего.

Советы, как не есть после 18-00, годны для тех, кто, хоть и с трудом, но все-таки способен отказаться от ужина. Можно кушать все, что не содержит много калорий. Перед сном, съешьте кусочек сыра, это поможет быстрее уснуть с пустым желудком. Или можно заменить сыр стаканом кефира. Перед сном полезно принять теплую ванну, это действует расслабляющим образом и способствует быстрому засыпанию. Чтобы не соблазняться видом высококалорийных продуктов, постарайтесь их просто не покупать, а также не употреблять при готовке острые специи, чтобы не провоцировать аппетит. Питаться нужно в течение всего дня равномерно, небольшими порциями. Однако для людей из типа "сов" отказ от ужина требует большой воли. Поэтому им можно употреблять вечером творог, фрукты, овощи, ягоды, обезжиренный



йогурт, тушеные овощи, курицу, приготовленную на пару, гречку, омлет.

Помните! В человеке должно быть прекрасно не только тело, но и душа!

Будьте красивы!

Подготовила  
Наталья Зинчук

Учредители:  
Администрация  
и Совет депутатов  
МО ГО «Новая Земля»

**Новоземельские вест**

№ 28 (448) от 18 июля 2014 года  
Тираж 200 экз.

Адрес редакции:  
п. Белушья Губа, ул. Советская, дом 16  
тел.: 8(495)514-05-81\*1115, 10-93

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

Над выпуском работали:  
Главный редактор:  
И. Шевченко

Корреспонденты:  
И. Дубоносов  
Р. Кравцов  
И. Шевченко

Компьютерная верстка:  
Н. Зинчук