

**С заботой и уважением**

19 декабря в Центре культуры и досуга ядерного центра прошёл традиционный новогодний вечер ветеранов РЯЦ-ВНИИЭФ

Стр. 3

**Лучшие гости «Умного радио»-2019**

В конце декабря принято подводить итоги уходящего года и вспоминать о лучших моментах, остающихся в нем. Даша Оськина рассказывает о 5 самых ярких гостях эфиров «Умного радио»

Стр. 6

**Тусклое уличное освещение**

В эфире «Пятого комитета» Михаил Маркелов обсудил с депутатом Евгением Данченко проблему городского освещения

Стр. 10

Информационно-рекламная газета (выходит с марта 2004 г.) № 48 (368), 21 декабря 2019. Возрастное ограничение: 16+

Саров • Дивеево  
Арзамас  
Н. Новгород • Москва

Прием заказов с 3<sup>00</sup> до 24<sup>00</sup>

Междугородние пассажирские перевозки

**ПОПУТЧИК**

ГЛОБАЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ЦЕН!

92222.рф \*152  
8 800-201-28-28  
8 987-55-9-22-22  
8 (831 30) 9-22-22

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**

БЕЗ НЕРВОВ  
КАЧЕСТВЕННО

**5-06-60**

**ТВОЙ СТИЛЬ**  
натяжные потолки

**ОКНАГРАД**

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ  
ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО**

Телефоны:  
3-11-03, 8-952-44-00-610

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**

- Бесшовные
- Тканевые от 1000р/м
- ПВХ Россия от 400р/м
- ПВХ Германия от 500р/м
- ПВХ Франция от 500р/м
- Двухуровневые от 2200р/м
- Фотопечать

Специальное предложение для новоселов  
Консультация и замер БЕСПЛАТНО  
Рассрочка платежа

**8 (910) 135-2200**

Предъявителю купона – скидка 10%

**ПАМЯТНИКИ.  
Благоустройство мест захоронения.  
ГРАНИТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ.**

СКИДКА, РАССРОЧКА

Т. 5-67-61, УЛ. ЗЕРНОВА, 24А.

**ОКНА КОМПАС**

опыт, которому доверяют!

**ЗИМНЕЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**

Акция до 30.12  
ВСЕГО 15 минут БЕЗ ОКНА

- БЕЗ ПРОМЕРЗАНИЙ
- БЕЗ КОНДЕНСАТА

ДВУХСТОРОЧНОЕ ОКНО 1300x1400  
**14 800 руб.**  
**8 200 руб.\***

+7 (903) 605-05-63  
г. Саров, ул. Силкина, 31 (ст. «Канал») **www.oknakompas.pf**

**АВТОМОЙКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ**

**МОЮ 24 САМ**

ул. КУРЧАТОВА, 54

**МОЮ 24 САМ**

**TURBO**

ул. СИЛКИНА, 48

20% скидка для владельцев карт

**24/7**

**РЕМОНТ**

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,  
ЭЛЕКТРОПЛИТ, ГАЗОВЫХ ПЛИТ,  
ВАРОЧНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ,  
ДУХОВЫХ ШКАФОВ

\*ЗАПЧАСТИ В НАЛИЧИИ И ПОД ЗАКАЗ

Мы всегда готовы предложить своим клиентам одни из лучших цен

ТЦ «Куба», 1 этаж. Тел.: 3-19-23, 8 (929) 052-34-56 Владимир

**КОМПЛЕКС - СТРОЙ** 8-952-468-39-74  
3-24-88

**GRAND LINE**

- Металлочерепица
- Гибкая черепица
- Профнастил
- Сайдинг
- Доборные элементы
- OSB плиты
- Водосток

**deceuninck**

- Окна двери витражи из ПВХ и алюминия
- Тонирование
- Бронирование
- Энергосберегающие окна
- Подоконники **23 DANKE** ОТ ЭКОНОМ ДО ПРЕМИУМ

Утеплитель  
Мансардные окна **FAKRO**  
Паро- и гидроизоляция  
Цокольные фасадные панели

Готовые решения заборов  
Металлический штакетник  
Кровельная вентиляция  
Террасная доска

**ДОСКА, БРУС**  
в наличии и на заказ

**СТРОИТЕЛЬСТВО**

- ДОМА из бруса, каркасные
- БАНИ
- ДАЧНЫЕ ДОМИКИ
- МОНТАЖ ВИНТОВЫХ СВАЙ
- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
- ЗАБОРЫ ВСЕХ ВИДОВ
- ДОСТАВКА МАТЕРИАЛА

**ВЫЕЗД МАСТЕРА НА ЗАМЕР БЕСПЛАТНО**

**ООО «МАК-ВЕГА»**  
Производство в г. Саров с 2003 г.

**ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ**

ИЗГОТОВИМ ПОД ЗАКАЗ: отливы, доборные элементы для кровли крыши; нарезка стекла.

Фурнитура **MACO** **ARTEC**

Пенсионерам **СКИДКА** Беспроцентная рассрочка платежа до 6 МЕСЯЦЕВ Первоначальный **ВЗНОС** от 20%

ЛАМИНАЦИЯ ПРОФИЛЯ любой цветовой гаммы

**ЗАМЕРЫ, ДОСТАВКА изделий и ВЫВОЗ мусора БЕСПЛАТНО!**

**(831-30) 7-72-70, 3-08-19, 3-12-40 в Сарове**





## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

## Лучшие гости «Умного радио»–2019

В конце декабря принято подводить итоги уходящего года и вспоминать о лучших моментах, остающихся в нём. Поэтому я решила рассказать вам о 5-ти самых ярких гостях эфиров «Умного радио»

Даша  
ОСЬКИНА



Не стану лукавить, мне было очень сложно из немалого количества участников «Умного разговора» выбрать всего лишь пятерых. Но, увы, иногда такие нелёгкие решения в жизни приходится принимать. Для начала мне хотелось бы поблагодарить абсолютно всех, кто беседовал со мной на эфире. Каждый гость был прекрасен, с каждым я узнавала много нового и интересного, каждый чему-то научил меня и, надеюсь, научился сам. В уходящем году мне довелось познакомиться с множеством прекрасных людей, а о самых ярких и запоминающихся гостях мне хочется рассказать вам.

Когда я задумала написать эту статью, первым делом мне на ум пришёл человек, подаривший мне целый час безграничного удовольствия и позитива. Речь идёт о чудесной девочке Юлечке. Отдельного внимания заслуживает история её появления в нашем эфире. Оказалось, что Юля очень любит «Умное радио» и хотела познакомиться с ведущими эфира. Её родители смогли осуществить детскую мечту, и восьмилетняя девочка сделала за микрофоном и общалась со мной и Михаилом Маркеловым как самая настоящая звезда. Юля очень талантливая ребёнок. Она и шьёт, и танцует, и даже рисует мультфильмы. А ещё Юлечка принесла нам на эфир бесценный подарок – радиоприёмник-брелок, который она сделала сама с помощью 3D-ручки. Я не могу передать словами всех тех чувств, которые испытывала во время разговора с самой юной своей гостьей, но одно могу сказать точно – Юлиным родителям очень повезло с дочкой, а ей очень повезло с мной.

Безусловно, у каждого из моих гостей очень интересная и насыщенная жизнь, и с каждым было приятно пообщаться. Но разговор

с капитаном 3 ранга, настоящим подводником Сергеем Командным можно смело признавать одним из лучших. Все, кто находился во время моей беседы с Сергеем в радиорубке, слушали наш разговор буквально с открытыми ртами. Такого рассказа о жизни на подводной лодке не прочитаешь даже в книгах. Беседа с Сергеем получилась настолько живой, что казалось, будто я сама прогулялась по отсекам подводной лодки, попробовала стряпню кока и прошла тренировочную эвакуацию через торпедный отсек. Я безумно боюсь открытого моря и глубины, но мне кажется, что после разговора с человеком, влюблённым в море и в свою работу, этот страх остался за бортом. Мне очень хочется верить, что в следующем году мы непременно встретимся с Сергеем Командным ещё раз и поговорим обо всём, о чём не успели за этот эфир. Все же иногда час – это очень мало.

Признаюсь честно, я всегда восхищалась фотографиями. Люди, умеющие останавливать время и сохранять самые ценные моменты нашей жизни, вызывают у меня искреннее уважение. А если человек способен почувствовать и тебя, и твоё настроение, и тот образ, в котором тебе хотелось бы остаться на фотографиях, то это и вовсе бесценно. Именно таким мастером является чудесная девушка Даша Латышева. Помимо несомненно таланта в фотографировании, Даша умеет останавливать время и по-другому – создаёт прекрасные украшения из застывших в смоле трав и цветов. Талантливый человек талантлив во всём – так, кажется, говорят? Это точно про Дашу. А ещё она просто источает доброту и мягкость. Безумно люблю таких людей, с ними всегда приятно даже помолчать, а уж общение с ней доставило мне огромное удовольствие. Очень хочется пожелать ей дальнейших творческих достижений и открытий своей собственной выставки. Думаю, она этого достойна.

Неожиданно приятным и ненапряжным получился



эфир с Игорем Лашмановым – начальником МСЧ № 3. Неожиданно потому, что мы разговаривали на сложную и малоприятную тему – инсульты и инфаркты. После беседы с Игорем Викторовичем я отчётливо поняла, что даже самая тяжёлая и пугающая тема может стать интересной, если разговаривать о ней с настоящим специалистом. Да и сам по себе начальник МСЧ № 3 – очень приятный в общении человек. Вот бы все врачи были такими! Я не знаю, что ещё можно сказать об Игоре Викторовиче, кроме искренней благодарности за возможность узнать больше о профилактике и лечении инфарктов и инсультов, а также о реабилитации после них. После разговора с Игорем Лашмановым лично у меня появилась надежда, что с саровской медициной не всё так плохо, как нам всем кажется.

Мальчик-паж из фильма «Золушка» говорил: «Я не волшебник, я только учусь», и было бы не совсем правильно говорить только о суперудачных эфирах. Очень сложным для меня получился разговор с представителями юнармейского отряда «Барс» из 5 школы. Дело в том, что с двумя гостями общалась я приновилась, однако появление сразу трёх героев в студии стало профессиональным вызовом и серьёзным испытанием. С руководителем и координатором отряда юнармейцев Станиславом Сорокиным, командиром отряда Марией Головиной и заместителем командира Дмитрием Ермаковым у нас получился очень необычный и сложный для меня эфир. Тем не менее, я искренне благодарна им за возможность узнать больше о «Юнармии» и

попробовать свои силы в общении с таким количеством людей в прямом эфире. Не буду лукавить, получилось не всё, но этот опыт я никогда не забуду. У меня редко бывает такое, что статья пишется на одном дыхании, но сегодня, кажется, удалось. Во время работы улыбка не сходила с моего лица, потому что все гости «Умного радио» мне по-своему дороги, и общение с каждым из них доставило мне огромное удовольствие. Я очень надеюсь, что следующий год окажется таким же богатым на знакомства с удивительными саровчанами. А пока я от всей души благодарю всех, с кем имела удовольствие общаться в 2019 году и с нетерпением жду новых встреч в 2020.



21.12.19  
Даша Оскина  
Начальник МСЧ №3



08.10.19  
Саша, Маша и Даша  
Юнармай



28.09.19  
Сергей Викторович  
Подводник



06.08.2019  
Даша Латышева

Чтобы посмотреть записи радиозаписей в группе «Умного радио», отсканируйте QR-код



## ОТЧЁТ ДЕПУТАТА

## Закрываем год

В конце года традиционно нужно подводить итоги и поздравлять. Поэтому текущий отчёт из двух пунктов

Сергей КУГУКИН,  
депутат  
городской Думы  
по округу № 24

КОМПЛЕКСНОЕ  
БЛАГОУСТРОЙСТВО  
НА ДУХОВА, 4

Как всегда, у нас МАФы, рассчитанные на летнюю эксплуатацию, окончательно установили к первому снегу. Я сколько не пытался

это понять, так и не смог. Уже мы и заявки депутатские формируем не к марту, как раньше, а буквально к началу года. Значит и аукционные мероприятия по выбору подрядной организации начинаются раньше. И всё равно каждый год в октябре доделывают. Беда.

Ну, да, так или иначе, но очередной этап комплексного благоустройства двора на углу Духова и Ленина завершён. Напомню, что вместо неэксплуатируемой хоккейной коробки, по желанию жителей, мы комплексно реконструируем территорию. Очередным этапом появились детские МАФы, скамейки типа «диван», урны.

Это ещё не финал истории. Необходимо дальше реализовывать заложенное проектом и попутно планировать подобную работу в других дворах.

## ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Друзья!

Я не президент, поэтому не буду говорить вам про то, что год был

сложный. Мы и так это все знаем. У нас простых лет не бывает.

Именно поэтому хочу пожелать вам душевно отдохнуть в новогодние праздники, обязательно полениться на диване, пересмотреть любимые фильмы в кругу близких, сходить к друзьям, с которыми не виделись уже тысячу лет.

А новый 2020 год пусть подарит вам новые впечатления, наполнит каждый день простыми человеческими радостями, исполнением желаний и любовью. Пусть ваши близкие будут рядом, зарплата растёт, и всё задуманное получается. С Новым годом, Друзья!

Чтобы попасть на сайт депутата Сергея «Мартина» Кугукина, отсканируйте QR-код



Чтобы попасть на сайт депутата Сергея «Мартина» Кугукина, отсканируйте QR-код



## МЕДИЦИНА

## Новые направления в Центре восстановительной медицины

Кинезиотейпирование против боли

Академия  
здоровья



Кинезиотейпирование – термин, образованный от слов «Kinesio» (движение) и «tape» (лента).

Кинезиологическое тейпирование – это простой и эффективный метод лечения растяжений связок, мышечных болей и других травм, а также гематом и отеков с помощью специальной клейкой ленты (тейпа). Метод разработан японским рефлексотерапевтом и хиропрактиком Кензо Казе в 70-х годах XX века и уже более 20 лет применяется по всему миру, но в России стал известен совсем недавно.

## СУТЬ МЕТОДА

Кинезиотейпы – это эластичные хлопковые ленты, покрытые гипоаллергенным клеящим гелем на акриловой основе. Они

накладываются на кожу, и при температуре тела клей активизируется. При этом пациент абсолютно не ограничен в движениях, и может спокойно принимать водные процедуры.

Суть методики состоит в том, что к больному месту (растянутой мышце, сухожилию или гематоме) особым способом приклеивается тейп длиной несколько десятков сантиметров и шириной 5-10 см.

ПОКАЗАНИЯ  
К ПРИМЕНЕНИЮ  
И ЭФФЕКТ

Кинезиотейпинг – один из методов физической реабилитации. Обычно специалисты используют несколько методов сразу, объединяя процедуры в программы реабилитации. Каждая из них предназначена для восстановления функций организма после определённой травмы или операции. Действие тейпа начинается сразу после приклеивания и



продолжается круглосуточно до 5 дней. В течение этого времени его не нужно отклеивать и снимать. Самый значимый эффект – обезболивающий и противовоспалительный. Уже через несколько минут после правильного приклеивания тейпа чувствуется облегчение боли и увеличение объема движения большой конечности.

Таким образом, кинезиотейпинг позволяет организму задействовать собственные силы для излечения благодаря поддержке, стабилизации мышц, суставов и связок и увеличению пространства для

циркуляции межклеточной жидкости, крови и лимфы.

Кинезиотейпинг эффективен в лечении:

- растяжений связок;
- ушибов мягких тканей и гематом;
- подвывихов лодыжки, плеча, пальцев;
- плечелопаточного периартрита (боли в плече);
- локтя теннисиста и других эпикондилитов;
- плантарного фасциита (пяточной шпоры);

- боли в колене, подвывиха надколенника, болевого синдрома при хондромалиции;
- боли в шее;
- головной боли;
- боли в пояснице и отёков ног у беременных;
- остеохондроза позвоночника;
- люмбаго.

Квалифицированный специалист по кинезиотерапии принимает в «Академии здоровья». Запись по телефонам: 7-61-11, 7-34-55.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА











**ПАССАЖИР**  
ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ

Москва • Н. Новгород • Арзамас • Саранск

**9-44-44**

**СНИЖЕНИЕ ЦЕН!**  
Н.Новгород — 300 Р  
Арзамас — 150 Р  
Москва — 800 Р



звонки **БЕСПЛАТНЫЙ**

**8-800-555-05-39**  
**8-960-18-9-44-44**

\*1152

9 4 4 4 4 . R U

в наличии и на заказ

**СТЁКЛА и ЗЕРКАЛА**

тел.: 8 (904) 398-21-24

**Добрая Кровля**

- МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА
- ПРОФЛИСТ
- САЙДИНГ
- ВОДОСТОКИ

Официальный дилер **GRAND LINE®**

Приходи в ТЦ «КУБА»!  
Замер бесплатно!

**3-22-20**

магазин **ИКРА-РЫБА**

морепродукты отечественного производства

**ДЛЯ ВАС В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ:**

- красная икра вылов 2019 г.
- горбуша, нерди, кеты, **чавычи**
- черная икра • мясо краба
- лангустины
- креветки • гребешок
- вкусная селедочка
- свежемороженая рыба: рипушка, барабулька, жорюшка, нета, нерка, нивкуч, треска
- лучшие российские рыбные консервы

ул.Московская, д.3/5  
между ТЦ Московский Пассаж и ТЦ Плаза

компания «Кристалл»

**ПАМЯТНИКИ**

- Изготовление и установка
- Хранение бесплатно
- Выезд агента на дом бесплатно

**ОБУСТРОЙСТВО**

- Все виды работ по обустройству
- Оградки, столики, лавочки, фонарь
- Скидки, рассрочка платежа

тел. 7-08-25, 8(991)39-41-636  
8(920)028-67-11 (ежедневно)  
<http://pamyatniki-sarov.ru>  
ул. Гоголя, 21-1



**МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ШТАКЕТНИК**  
\*П/М-СЕРАЗЫЙ 0,4 мм

**МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА**  
\*КЛАССК, ТОЛЩИНА 0,4 мм

~~324.-~~  
**251,2.\*- КВ.М**

~~79.-~~  
**56.-\***

Т. 8 920 004 16 16

**ОКОННЫЙ Двор**

ул. ЧАПАЕВА, Д. 26, ОФ. 34  
**3-75-08**  
**8 (908) 762-05-08**

- ОКНА** пластиковые и деревянные
- БАЛКОНЫ** остекление и отделка
- ЖАЛЮЗИ** и рулонные шторы
- ДВЕРИ** межкомнатные, входные

**Рассрочка 0%**

рассрочку предоставляет ООО КЦ «Лидер»

**БЕТОН РАСТВОР**

**БЕТОН ДИВЕЕВО**

доставляем от 1 м³ **8 905-192-11-36**

• продажа • монтаж  
• обслуживание • проектирование

**КОНДИЦИОНЕРЫ**

**3-72-12, 6-97-21**  
Октябрьский проспект, д.13

Центр ритуального обслуживания

**3-000-3**

**Вечность**

ул. Семашко, 1 (круглосуточно)

Ритуальная компания

**ХАРОН**

КРУГЛОСУТОЧНО

**7-444-7**

ул. Зернова, д.65

ОГРАДЫ  
столы лавки цветники  
порошковое покрытие

ФОТООВАЛЫ  
срок изготовления  
2 недели

ПАМЯТНИКИ  
гравировка портрета  
бесплатно

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОРОН

БЕСПЛАТНО перевозка умершего в морг\*  
\*при заказе похорон

БЕСПЛАТНОЕ оформление документов

**3-33-33**

**Ритуал-Сервис**

ул. Куйбышева, 11, круглосуточно

[www.ritual-services.ru](http://www.ritual-services.ru)