

**ЗДОРОВЬЕ**

# Новый дом «Клиники инновационной травматологии»

Клиника открылась полтора года назад и, конечно, только на травматологии это учреждение не остановилось

Сегодня здесь принимают врачи разных специальностей, работающие как в Сарове, так и в Нижнем Новгороде и Саранске.

И вот 12 декабря очередное знаковое событие – клиника обзавелась собственным зданием, расположенным по адресу: ул. Зернова, 61/3. На фасаде здания указано, что клиника носит имя Цыпкина Валерия Ивановича.

Дело в том, что именно этот меценат, фактически сделал подарок городу. Ещё год назад он за собственные средства выкупил здание, заказал и разработал проект ремонта и реконструкции, который реализовал силами предприятия ООО НПП «ЭКОТЕСТ ЛТД», которое возглавлял.

Закупил новейшее оборудование, о котором расскажем чуть ниже, и передал всё это «Клинике инновационной травматологии». В своё время врачи, руководящие сегодня клиникой, помогли Валерию Ивановичу справиться с проблемами опорно-двигательного аппарата с помощью своих авторских методик.



Валерий Иванович счёл своим долгом сделать всё, чтобы такие врачи остались в Сарове и также качественно лечили наших земляков. К сожалению, этот замечательный человек ушел из жизни в конце прошлого года, но успел сделать благое дело.

Отдельно стоящее здание понадобилось клинике именно потому, что для качественной диагностики нужен рентгеновский аппарат. Размещать такое оборудование в жилом доме нельзя.

А сегодня «КИТ» обладает самым современным рентгенологическим аппаратом. Высокотехнологичное оборудование моментально делает снимки в высочайшем разрешении 4K. Мало того, аппарат умеет дозировать



излучение, исходя из возраста обследуемого.

Кроме рентгена у клиники теперь есть и аппарат для УЗИ-исследований премиум класса. Такое оборудование себе и в областном центре не всякая больница может позволить. Этот аппарат, фактически, в некоторых аспектах может заменить собой даже магнитно-резонансный томограф, давая очень четкую трёхмерную картинку.

Увеличился и перечень специалистов, оказывающих медицинские услуги на базе клиники. Хирург, нейрохирург, ревматолог, остеопат, ЛОР, специалисты по УЗИ-диагностике из Нижнего Новгорода и Саранска.



Ну и самое, наверное, главное ещё год назад руководство клиники обозначило перед собой амбициозную цель: войти в систему обязательного медицинского страхования. И эта задача была выполнена.

Таким образом жители города могут получить медицинские услуги в «Клинике инновационной травматологии» бесплатно, как в государственной медицине. Просто по своему полису ОМС.

Набор услуг, правда, пока ограничен. В течение года за деятельностью клиники будут наблюдать, и затем список услуг в рамках ОМС будет расширен. Уже сегодня можно делать «по полису» внутривенные и внутримышечные инъекции, физиопроцедуры, лечебный

массаж, проводить рентгенологические исследования, консультационные осмотры травматологом.

На торжественном открытии, кстати сказать, руководитель Центра поддержки предпринимательства вручила директору клиники Руслану Джафарову диплом победителя конкурса «Лучший предприниматель» в номинации «Успешный старт-ап». И совершенно заслуженно. Саровчане уже оценили качество услуг «КИТ», а в новом здании, с новым оборудованием смогут ещё лучше заботиться о своём здоровье.

Клиника  
Инновационной  
Травматологии

Доверяйте своё  
здоровье лучшим!

Адрес: ул. Зернова, 61/3,  
ул. Лесная, д.35, П2,  
тел.: 5-99-85,  
www.zatotravma.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## 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.

\*Склад и розничные представительства ООО «МАК-ВЕГА»

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



## ВОПРОС – ОТВЕТ

## Администрация

Ольга  
КАЛИНКИНА

Оперативно реагируют на подобные запросы.

## НЕУБРАННЫЙ СНЕГ

Вопрос: 11.01.2022

Не убран снег около Музрукова, 39/1 и 39/2, а также при

подъезде к этим домам. Проехать невозможно, припарковаться тем более.

Ответ: 13.01.2022

Выполнена уборка внутримикрорайонной территории.

## СОСУЛЬКИ НА КРЫШЕ

Вопрос: 12.01.2022

На ул. Фрунзе, д. 25 висят огромные сосульки.

Ответ: 13.01.2022

Готово. Работы по очистке кровли от снега и наледи произведены 13.01.2022 г.



Подавляющее большинство заявок сейчас связаны со снегом, что не удивительно.

## ЧИСТКА ПАРКОВОЧНОГО КАРМАНА

Вопрос: 09.01.2022

Не убран снег в парковочном кармане, расположенном вдоль дороги по ул. Семашко. Так же завалены снегом въезд и выезд. Большая просьба почистить парковку.

Ответ: 12.01.2022

Парковочный карман почищен.

Комментарий пользователя: Парковочный карман не почищен! Посмотрите разницу чистенного места и не чистенного. Снега по колону! Выезд с парковки узкий, едешь на свой страх и риск, перепад высот такой, будто с бордюра съезжаешь! Я буду писать жалобы снова и снова до тех пор, пока ситуация не будет решена должным образом. Если тут не будет реакции, напишу официальное письмо, куда следует.



## ГЛАВРЕДНОЕ

## Двор за «Востоком» получит деньги

29 декабря были подведены итоги проекта «Вам решать». Коротко ещё раз напомним историю

Сергей  
«Мартин»  
КУГУКИН

Любой житель нашего города может выйти с инициативой по благоустройству своего двора: собрать инициативную группу, подготовить пакет документов, собрать подписи жителей и отправить это всё на рассмотрение специальной комиссии в Нижнем Новгороде.

Если всё складывается удачно, то по итогу на один двор может быть выделено 4 000 000 рублей прямо из областного бюджета. Мы с жителями двора за «Востоком» такую процедуру уже проходили в прошлом году. Всё сложилось удачно, и во дворе был проведён первый этап запланированной нами большой реконструкции. В этом году снова заявили с целью привлечь деньги на организацию освещения двора.

И я через все доступные мне СМИ и лично, телефонными звонками, электронными письмами и сообщениями в соцсетях просил жителей двора поучаствовать в голосовании на сайте «Вам решать» и проголосовать за двор домов 34 и 36 по проспекту Ленина, 21 по улице Пионерская и 16 по улице Александровича — тот самый двор за «Востоком».



Всего в голосовании от нашего города участвовало шестнадцать проектов. И тут важно понимать, что голосование не соревновательное. Его цель не распределить призовые места среди проектов и отдать деньги победителям. Цель голосования выяснить — сколько людей поддерживает тот или иной проект. Дело в том, что по каждому проекту есть расчётное число благополучателей. То есть, если говорить о нашем проекте — это число жителей всё тех же четырёх домов, составляющих двор.

И комиссия уже смотрит: если число проголосовавших близко к числу благополучателей, значит этот проект не выдумка двух-трёх человек,

а реальная необходимость. Такому проекту деньги дают.

Тут я хотел бы отдельно остановиться на том, как жители Сарова голосовали. Проект за «Востоком» поддержали 356 человек. Это отличный результат. И его удалось достичь благодаря тем, кто поверил мне, кто уже убедился, что схема рабочая и приносит свои плоды. Я искренне благодарен вам, друзья, что вы откликнулись на мои призывы.

А вот в общем по ситуации с голосованием я могу отметить, что в нашем городе люди в массе своей негативно воспринимают те методики, которые применяются для повышения процента голосующих. Я слышал о том,

что на отдельных предприятиях людей в приказном порядке заставляли голосовать, что, естественно, вызвало негативную реакцию. Так и получилось, что из нашего почти стотысячного города за все проекты проголосовало всего 6136 человек.

Это очень печально. Ведь людям надо объяснять подробно, зачем нужно голосование, показывать реализованные проекты — убеждать, а не заставлять. И пока те, кто владеет административным ресурсом, не поменяют своё отношение к пропаганде хороших и нужных вещей, так и будет.

Из 16 проектов, таким образом, финансирование получат только десять:

• Ремонт проездов и тротуаров в районе домов пр. Музрукова, 37, корп. 1, 2, 3, 4, 39, корп. 1, 2 городского округа город Саров.

• Ремонт спортивной площадки в микрорайоне 12 городского округа город Саров Нижегородской области в районе домов ул. Некрасова, 13, 15.

• Устройство объектов наружного освещения в квартале 18 городского округа город Саров Нижегородской области в районе домов пр. Ленина, 34, 36, ул. Пионерская, 21, ул. Александровича, 16.

• Ремонт проездов в микрорайоне 15 городского округа город

Саров Нижегородской области в районе домов ул. Московская, 37 и ул. Березовая, 4.

• Устройство спортивной площадки на территории Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Молодежный центр» города Сарова.

• Благоустройство бульвара в микрорайоне 16 городского округа город Саров Нижегородской области.

• Благоустройство дворовой территории в квартале 22 городского округа город Саров в районе домов пр. Ленина, 33, 35, ул. Александровича, 31.

• Благоустройство дворовой территории в микрорайоне 14 городского округа город Саров в районе домов ул. Курчатова, 13, 13/1.

• Благоустройство территории в микрорайоне 16 городского округа город Саров в районе домов ул. Курчатова, 26, 28, 30.

• Устройство объектов наружного освещения тротуара по пр. Ленина от МКД № 2 до МКД № 14 (участок от ул. Шверника до ул. Чапаева) городского округа город Саров Нижегородской области.

## НОВОСТИ

## Итоги недели

Ольга  
КАЛИНКИНА

## МУП «ЦЕНТР ЖКХ» — ЛИДЕР ОТРАСЛИ

Наш МУП «Центр ЖКХ» получил диплом призёра престижного всероссийского конкурса «Лидер Отрасли». Это независимый рейтинг предприятий, который вот уже 15 лет определяет победителей в самых разных номинациях. В этом году в число призёров в номинации «Управление и эксплуатация жилого фонда» вошло МУП «Центр ЖКХ». Не так давно и мы спрашивали вас о том, как вы оцениваете работу коммунальных служб, и многие отзывались достаточно хорошо.

## 27 РУБЛЕЙ ЗА ПРОЕЗД

Новый год уже десять дней наступил, а подарки для всех нас продолжают поступать. Вот и саровские маршрутовики решили порадовать всех, кто привык платить за проезд банковской картой. Теперь по безналичному расчёту проезд будет стоить 27 рублей. Против 25 наличком. Судя по всему, настало время домашних копилочек, в которые мы все сгружали из кошельков «щепень».

## МОЛЕЛЬНАЯ В РОДДОМЕ

В акушерском отделении КБ-50 в преддверии Рождества Христова открылась молеельная

комната с благословения священника больничного храма Святого Великомученика и Целителя Пантелеймона.

Там можно помолиться о благополучном вынашивании ребёнка и о родах, позаботиться как о своём здоровье и здоровье малыша, близких людей, так и о своей душе.

Двери комнаты будут круглосуточно открыты для беременных, роениц и сотрудников отделения.

## ДИРЕКТОР МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Михаил Бурцев официально вступил в должность директора музыкальной школы им. Балакирева.

Сначала в 2012 году он получил среднее образование, окончив ГБОУ СПО «Армавасский музыкальный колледж» по специальности «Теория музыки», квалификация «Преподаватель музыкально-теоретических дисциплин, преподаватель ритмики». Затем в 2016 году получил высшее музыкальное образование в ФГБОУ ВО «Нижегородская государственная консерватория им. М. И. Глинки», по специальности «Преподаватель. Музыкальный журналист. Редактор СМИ».

В 2020 году окончил магистратуру по выбранной специальности.

По профессии работает уже 4 года, проходил курсы повышения квалификации, имеет множество различных дипломов, сертификатов и благодарственных писем. Его ученики также

занимают призовые места в олимпиадах и конкурсах.

## КУБОК ПО ЛОВЛЕ НА МОРМЫШКУ

8 января на территории пруда профилактория «Морозовский» состоялся Кубок Нижегородской области (1 этап) по ловле на мормышку со льда. Саровские рыболовы стали чемпионами Кубка, к тому же завоевали первенство и в личном зачёте!

## КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ

С 22.00 18 января до 03:00 19 января на пруду Боровом организуются Крещенские купания.

Традиционно будет подготовлен спуск к купели, освещение, а также оборудованы места для переодевания и обогрева. На всё время запланированы дежурства бригады спасателей и скорой помощи.

Администрация Сарова напоминает, купания будут организованы с учётом ограничений, связанных с распространением коронавирусной инфекции. Обязательно соблюдение социальной дистанции в 1,5 метра и масочного режима. Нахождение в воде более 1 человека (за исключением детей и родителей) не допускается.

Будут приняты меры по соблюдению социальной дистанции при заходе в воду и ограничено количество людей в местах для переодевания. Специалисты настоятельно рекомендуют саровчанам ответственно относиться к своему здоровью и воздержаться от купаний, особенно, при наличии любых признаков

недомогания или хронических заболеваний. Также советуют воздержаться от участия в мероприятиях людям старше 65 лет.

Кроме того, не следует заходить в воду в необорудованных местах — это может быть опасно для жизни и здоровья.

## МАЛЬЦЕВ ПРИМЕТ УЧАСТИЕ В ОЛИМПИАДЕ-2022



Саровский спортсмен Артём Мальцев примет участие в Зимней Олимпиаде-2022 в Пекине. Президиум Федерации лыжных гонок России утвердил состав команды на Олимпийские игры, которые пройдут в Китае с 4 по 20 февраля.

В состав мужской команды вошли восемь спортсменов:

— трёхкратный серебряный призёр Олимпиады 2018 года Александр Большунов (Архангельская область);

— двукратный чемпион мира Сергей Устюгов (ХМАО-Югра);

— серебряный призёр Олимпийских игр 2018 года и чемпионов мира Алексей Червошкин (Москва);

— серебряный призёр чемпионата мира 2021 года Иван Якимушкин (Тюменская область);

— трёхкратный призёр Олимпийских игр 2018 года Денис Спицов (Тюменская область);

— двукратный чемпион зимней Универсиады 2019 года Александр Терентьев (Архангельская область/НАО);

— чемпион России Илья Семиков (Коми);

— серебряный призёр чемпионата мира 2021 года Артём Мальцев (Нижегородская область/Мордовия).

## ИТОГИ ОПРОСА

В последнее время у нас сплошные снегопады, бросающие вызов коммунальным службам. В связи с чем мы спросили у вас, как на ваш взгляд Саров справляется с уборкой снега?

В опросе приняли участие 1526 человек, 56% из которых качеством уборки категорически не довольны. 21% считают, что коммунальные службы работают на твёрдую тройку. 18% довольны качеством уборки дорог, но не во дворах. 2% напротив, считают, что дворы чистят лучше, чем дороги. 3% считают, что город от снега очищает быстро и хорошо.

## АФИША

## Что смотрим

Даша  
ОСЬКИНА

Новый российский мультфильм от мультипликационной студии «Мельница» рассчитан скорее на детей или, уж на крайний случай, на семейный просмотр. Сюжет таков — горящий конь Юлий меняется телами с князем киевским со всеми вытекающими последствиями. Если многого от мультфильма не ожидать, то и удовольствие можно получить, а детям точно понравится, проверено лично.

## ИДЁМ В КИНО

Если у вас нет планов на выходные, а отдохнуть душой хочется, то можно посетить кинотеатр и провести пару часов у большого экрана

## «Три богатыря и конь на троне» (6+)



картина точно для вас. История создания одного из самых знаменитых и мощных разведывательных агентств придёт по вкусу всем поклонникам приключенческих боевиков. Плюс отличный повод выбраться со своей второй половинкой в кино или собраться с друзьями.

## «Крик» (18+)

Трейлер данной картины, прямо скажем, вызывает самые негативные эмоции. Возможно, он не отражает всю полноту творения современных режиссёров, у которых, похоже, совсем закончилась фантазия. Хочется верить, что пересём культового ужастика не будет слишком уж отвратительным, но я бы не сильно на это рассчитывала. В любом случае любителям потрепать нервы себе или пугливым второй половинке стоит взять билет на ночной сеанс. А вдруг хорошее кино?

## СМОТРИМ ДОМА

## «Эволюция» (16+)

В этот раз очень рекомендую обратить внимание на картину 2001 года с Девидом Духовны в главной роли.

Сюжет таков — в одном из штатов Америки упал метеорит. Изучая его, доктор биологии обнаруживает странную клеточную активность, которая является признаком стремительной эволюции. За несколько дней пещера, в которой находится небесное тело, превращается в развитую экосистему с необычными формами жизни. И они начинают выбираться наружу. Разумеется, мир нужно спасать.

Фильм очень смешной, динамичный, местами пошловатый, но это уместно. Великолпно подойдёт для просмотра с компанией друзей или для расслабления после тяжёлой рабочей недели.

## «Сергий против нечисти» (18+) ©Мартин

Отец Сергий — бывший священник, отстранённый от служения. Теперь он раскрывает преступления, совершённые при участии тёмных сил. Для Сергия это не

только борьба со злом, но и бизнес: за каждую добытую нечистью он получает от церкви в лице Матушки неплохое вознаграждение.

Отец Сергий не сторонится земных удовольствий (любит выпить и провести время в компании женщин) и довольно часто нарушает закон, в связи с чем на его след выходит следователь полиции капитан Катя Земцова. Катя не готова поверить в сверхъестественное и подозревает Сергия в совершении страшных преступлений. Вместе им придётся пройти большой путь и научиться доверять друг другу. Впереди их ждут не только битва с нечистью (в первом сезоне это Упырь, Кощей и Кот-Баюн), но и козни вредной или для расслабления после тяжёлой рабочей недели.

Рекомендую мужчинам однозначно, а барышням — если такое кино вообще нравится. Крушецкая, само собой есть, но не вот уж фантазиями. Штутят здорово и серии короткие.



## ПРОИЗВОДСТВО

## Кружка «С Днём рождения»

«2Аякса»



Новый год наступил, Рождество прошло, но это не значит, что закончились поводы для подарков. Каждый день кто-то празднует

свой день рождения, и это отличный повод делать друг другу приятные сюрпризы.

У нас вы всегда можете заказать индивидуальную кружку. Нужно лишь выбрать понравившийся вам дизайн, подобрать фото именинника, можно ещё добавить поздравительную надпись, и ваш маленький, но полезный подарок готов!

Делайте друг другу сюрпризы, ведь это так приятно!

Стоимость такой кружки: 400 рублей.

Для заказа:  
тел.: 9-55-55  
эл. почта: info@2ajaks.com  
наш адрес: ул. Юности, д. 15



Ваше фото

## СУВЕНИРКА

## Футболка «Курчатов»

Саровский сувенир



На этой неделе 12 января был день рождения Игоря Васильевича Курчатова, ему бы исполнилось 119 лет. Он — советский физик, учёный,

изобретатель и родоначальник советского атомного проекта. За свою деятельность и огромный вклад в развитие науки он был удостоен множеством наград.

2022 год в «Саровском сувенире» начался с новинки — теперь у нас вы можете приобрести футболку с Игорем Курчатовым. Принт для неё специально был разработан питерским художником. И такие футболки вы можете приобрести только у нас!

Модель unisex, свободный крой, круглый вырез. Материал: 100% хлопок. Стоимость: 1650 рублей.

Купить такую футболку с доставкой в любую точку мира можно на сайте store.sarov.info. Там же можно заказать и другие подарки. Подробности можно узнать и по телефону: 8 (903) 057-88-14.



## #ЛЮДИВАЖНЕЕ

## Марина Волгина

Ольга КАЛИНКИНА



Родилась: 4 сентября

Работает в лагере «Гайдар»

Можно встретить в лагере

Марина Волгина — начальник группы педагогического отдела лагеря «Гайдар». Творческий человек, которому удалось сложить сильный педагогический коллектив в «Гайдаре». Она — начальник, но не сидит в кабинете, а всегда в первых рядах принимает участие в жизни лагеря, превращаясь в сказочных цариц и волшебниц. Ее глаза всегда горят, а значит, горят они и у детей в лагере.

Марина говорит, что буквально выросла в «Гайдаре», поскольку с рождения жила в Сарове. Впервые приехала в лагерь в 1982 году, тогда ей было семь лет, и теперь её жизнь неразрывно связана с этим местом и его обителями. Всё своё время Марина посвящает работе, так что скучать не приходится, ибо времени для этого нет ни минутки. Как говорит

сама Марина: «Гайдар» — это моя жизнь. Мой дом».

В юности Марина училась в музыкальной школе и успешно закончила ее, плела макраме, вязала, в общем, всегда активно развивала свои творческие способности. Потом получила два высших образования. 20 лет работала в школе-интернате № 9 учителем и параллельно ездила работать в лагерь. В «Лесной поляне» отработала с 1994 по 2010 год. Там же работала методистом, а в январе 2017 года перешла на постоянную работу в ДОЛ им. А. П. Гайдара. Самая большая мечта для Марины — это чтобы всем детям, которые приезжают в «Гайдар», было очень хорошо и комфортно. Чтобы они приезжали отсюда с самыми тёплыми воспоминаниями и впечатлениями.

Больше всего Марина гордится тем, что Гайдар сейчас на такой недостижимой высоте (это субъективное мнение). И тем, что она приложила к этому свою руку, и вместе с ребятами и коллективом подняла его на такую высоту. Марина молодец! Будь как Марина!



#ЛюдиВажнее

КРАСОТА  
ТРЕБУЕТ УХОДА!ПОДАРКИ  
ПРИ ПЕРВОМ  
ПОСЕЩЕНИИ!

## ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

самый эффективный и долгосрочный вид эпиляции волос на теле и лице

## ОМОЛОЖЕНИЕ

безыглекционный уход за кожей, подтяжка, очистка

## КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

Идеальное тело? Легко! С нами ваша фигура будет более стройной, утончённой, шелковистой и восхищать своей изящностью

\*Организатор акции ИП Петренко Е.С. Подробности по телефону.

epilier  
СТУДИЯ КОСМЕТИЧЕСКИХ УСЛУГСеть по России  
и странам СНГ —  
в Сарове!

ЗЕРНОВА, 34

8 (83130) 7-08-91

+7 (991) 191-89-86

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Дано по ЗАТО:

Даша Оськина — 1 шт.  
Сергей "Мартин" Кугукин — 1 шт.

КОГДА? Каждый будний день в 8:00

ЧТО? Рассказываем о главных новостях Сарова, страны и мира на 107.0 FM

Ждем ваши комментарии по телефону: **77-151**

и в видео-трансляции группы ВК vk.com/radiosarov



## ЛИРИКА

## Как работать после праздников?

Закончилась первая рабочая неделя. Не всем просто было снова приняться за дело

Мария Затонская,  
поэт, член Союза  
писателей России

Сидишь себе в Новый год с бокалом шампанского перед телевизором, в котором показывают Путина, и думаешь: «Ну, вот теперь всё изменится, закрыли страницу, начнётся другая». И будто бы никогда на работу будет не нужно, а какой-то дивный новый мир ждёт за поворотом.

— Как вспомню, что через пару дней на работу, тошно становится, — вздыхала Ира, пока мы плелись по заснеженному городу до остановки. — Думала, этот день не наступит, и праздники будут длиться и длиться...

Кому-то с этим проще: если работа любимая, если дело важное, если принимаешься за него сам, а не потому, что начальник стоит над душой. И все мы так хотели бы. Но вот клинический психолог Михаил Хорс отмечает, что современные представления о том, что работа должна быть хобби (а хобби, в свою очередь, работой) — довольно инфантильные:

— Наше общество сейчас накачивают социальной программой, что работа обязательно должна быть в удовольствие. Если работа не в удовольствие, то либо ты плохой, либо надо всё бросать и менять. Вот это приводит к тому, что люди начинают к своей работе относиться сверхтребовательно.

Эдакая обратная сторона стремления к идеалу: мы капризничаем, топая ножкой. Не подходит, не нравится, скучно. А рядом ещё витает лозунг о самореализации, о поиске себя. Но человек себя всё равно не находит, а только ещё больше запутывается.

— Если мы требуем идеальную работу, то мы, по сути, инфантильно фантазируем, и реальность для нас серая и болезненная... — подчёркивает Хорс. — А если человек не требует от работы, чтобы она была идеальной, реалистично относится к миру, то это приводит к тому, что он выходит на работу спокойно.

В общем, не хочется разочаровываться — не надейся, а планируй. А если кажется, что весь мир против и времена нынче не те, то можно вспомнить советского физика, лауреата Нобелевской премии по физике, Льва Ландау: «...Все эти разговоры о том, какое сейчас трудное время — это



хитроумный способ оправдать своё бездействие, лень и разные унылости. Работать надо, а там, глядишь, и времена изменятся».

\*\*\*

Ещё один фактор, вызывающий уныние после праздников, — алкоголь. Кроме того, что мы привыкаем отдыхать, поглощать праздничную пищу и просыпаться, когда вздувается, мы потребляем его чаще обычного. То сами пошли в гости, то гости пришли к нам — как тут не выпить бокальчик-другой. Между тем, алкоголь — это мощный депрессант. Это сначала он расслабляет, радует, а в итоге — истощение, уныние, печаль.

Учёные из Высшей школы экономики и нижегородского Института прикладной физики РАН отмечают, что алкоголь нарушает в организме баланс дофамина, гормона радости.

Пока мы его пьём, он вызывает дофаминовый взрыв — оно-то нам и нужно. Эрнест Хемингуэй писал: «Я пью, чтобы окружающие меня люди становились интереснее». И действительно, без «горючего» порой сложно найти общий язык с другими, раскрепоститься, дать волю своему остроумию и артистичности. А тут — выпил, дофамин выработался, жизнь удалась.

Естественным путём дофамина выделяется как награда за то, что

сделал что-нибудь нужное и полезное. Алкоголь просто обманывает организм. Но всплеск этот, хоть и сильный, — ещё и очень кратковременный, и после него наступает спад, дофаминовый голод. Человек это ощущает, как пустоту, тоску или даже депрессию. Чтобы из этого состояния выйти (а тело помнит!), самый простой способ — выпить. И так начинается порочный круг: всплеск — спад — голод — всплеск и так далее.

Тут главное помнить, что спад — естественная реакция на потребление алкоголя. Организму просто нужно время, чтобы восстановить силы. Спорт, здоровое питание, режим сна и восстановления — всё это поможет ускорить процесс.

Психологи говорят, что после длинных каникул человеку нужно пару недель, чтобы адаптироваться к рабочим будням. Они рекомендуют распечатать фотографии с отпуска и залепить ими рабочие столы дома, на работе, в гаджетах.

Так что смотрим на своё счастливое лицо на обоях мобильника и — в бой!

## ИСТОРИЧЕСКИЙ САРОВ

## Школа № 13

В связи с недавним сносом старого здания тринадцатой школы, которое долгое время было заброшенным, публикуем материал, подготовленный музеем ядерного оружия РФЯЦ-ВНИИЭФ

## ЗАТОНОВОСТИ

#ЗАТО

Свой первый учебный год школа-десятилетка №13 на улице Белинского начала 1 сентября 1957 года. Там учились дети из посёлков Строителей, Молодежного и Индивидуальной застройки. Школьный комплекс включал в себя здание мастерских, спортивную площадку и приусадебный участок. Всё это занимало целый переулок от улицы Гоголя до улицы Кольцова. В школе много внимания уделялось приучению детей к труду. Они выращивали овощи на огороде и разводили кроликов. Мясо и зелень с собственного огорода неплохо разнообразили школьное меню. Во время летних каникул можно было и заработать.

Например, в 1960 году старшеклассники Вова Миронов, Гена Кузнецов, Люба Кивина и Люся Гаврикова отремонтировали два класса и заработали тысячу рублей, которые потратили на туристическую поездку.

Когда в 1960 и в 1961 годах открылись 1 интернат и школа №17, часть учеников начали поступать туда, и 13 школа стала восьмилеткой. По инициативе директора А. А. Полякова к 100-летию Ленина в школе открылся мемориальный музей, а через год — краеведческий. В создании музея принимали участие все — от учеников до учителей. Например, учитель труда Н. П. Зеленцов был озадачен вопросом директора: «Сможете сделать бюст питекантропа?» «Если будет пятьдесят пачек пластилина!» Бюст этот потом долгое время демонстрировался в краеведческом музее.



Со временем к школе пристроили столовую и спортзал, а местную котельную заменила котельная аэродрома. Когда в конце 1980-х годов начался снос ветхого жилья

и строительство микрорайонов №№ 15 и 16, количество учащихся заметно увеличилось. Была введена вторая смена, нередко в классе насчитывалось сорок

человек, а детям приходилось сидеть за партой по трое.

Проблему решили только в начале 2000-х годов. Летом 2004 года ученики переехали в новое здание, которое для них построили по соседству.

Оно вмещало 33 класса, рассчитанных на 825 учеников, спортивный стадион с трибунами, бассейн, двухуровневый актовый зал, прекрасная столовая — это была самая передовая по оснащению школа города. За многолетнюю историю 13 школы ее выпускниками стало множество замечательных людей: прекрасных рабочих, инженеров, врачей, спортсменов. Есть среди них и те, кто вернулся в родную школу в качестве педагогов.

## ЗА КОЛЮЧКОЙ

## Несаровские новости

Даша  
ОСЬКИНА

## КОЛЕЯ? СПРАВИМСЯ!

Думается мне, что в ближайшее время этот совет будет весьма актуален для водителей. С помощью сайта ezdiupno.ru разбираемся, как выехать из глубокой колеи?

Итак, допустим вам нужно выехать вправо (→).

1. Снизьте скорость до минимальной.

2. Крепко возьмите руль обеими руками в положении «без пятнадцати три».

3. Резким движением руля примерно на четверть оборота в противоположную сторону (в нашем примере влево).

4. Как только шины упруго упрутся в левую стенку колеи, и машина слегка приподнимется, быстро поворачивайте руль в нужную для выезда сторону (в нашем случае вправо (→)) и слегка добавьте газ. Колёса как бы оттолкнутся от левой стенки, и машина легко выедет из колеи в нужном направлении.

5. Как только почувствуете, что колеса выскочили из

колеи, слегка сбросьте газ, чтобы автомобиль не развернуло поперёк дороги.

**ВАЖНО!** Перед использованием этого несложного приёма в реальных условиях лучше заранее научиться выполнять его в каком-нибудь безопасном месте. При правильном совершении всех действий колея перестанет быть для вас ловушкой.

## ВОЛНА МИНИРОВАНИЯ

За утро 13 января в Нижнем Новгороде было эвакуировано уже свыше 30 школ, сообщает попов.кр.ги. Произошло это из-за сообщений о минировании.

Известно, что в некоторых из тех школ, где уже прошли эвакуации, занятия пришлось отменить. Остальные учебные заведения работают в штатном режиме.

Правоохранительные органы по-прежнему никак не комментируют ситуацию. Между тем, известно, что такая же волна эвакуаций прокатилась и по другим городам — Самаре, Красноярску и Екатеринбург.

Не лишним будет напомнить, что за ложные сообщения предусмотрены серьезные штрафы и уголовная ответственность. Что касается самой ситуации, то либо это чья-то



дурная шутка, либо (а вдруг!) массовая проверка от МЧС.

## КНИГИ С НОВА ПОПУЛЯРНЫ

Продажи электронных книг о Гарри Поттере среди пользователей на территории России и стран СНГ выросли в 3,5 раза во время новогодних праздников, сообщает РИА Новости со ссылкой на пресс-службу сервиса электронных и аудиокниг «Лит.Рес».

«Высокий всплеск интереса в период новогодних праздников наблюдался к волшебным книгам о Гарри Поттере: продажи произведений из этой серии выросли на 255% или в 3,5 раза по сравнению с предыдущей неделей с 21 по 30 декабря. Во многом это связано с выходом спецэпизода «Гарри Поттер 20 лет спустя: Возвращение в Хогвартс», — говорится в сообщении. Как рассказали в пресс-службе, самой популярной на «Лит.Рес»



стала первая книга серии — «Гарри Поттер и философский камень». Второе место заняла пьеса «Гарри Поттер и Проклятое дитя», а на третьем оказался второй роман серии — «Гарри Поттер и Тайная комната».

Первый роман в серии «Гарри Поттер и философский камень» был впервые опубликован в Великобритании в 1997 году. Позже компания Warner Bros. сняла одноименные фильмы по романам Роулинг. Первый фильм вышел в прокат в 2001 году.

## О ДЕВИЧЬЕМ

## Рождество в Хогвартсе

Историю о Гарри Поттере, «мальчике, который выжил», несомненно, знают все, даже если не читали, то смотрели. А если не смотрели, то точно слышали о нём

Ольга  
КАЛИНИНА

У меня в детстве это был один из любимых фильмов — волшебная сказка, которая мало какого ребёнка могла оставить равнодушным. Да и по сей день, эта франшиза остаётся одной из лучших в своём жанре. Именно с неё я в принципе погрузилась в мир книг и оценила его по достоинству. До этого чтение неизменно было для меня пыткой, особенно страшно было смотреть на большие произведения, поэтому я думала, что за потерю никогда не возьмусь — слишком «много букв».

В школе мне, действительно, за глаза хватало и фильмов, которые я смотрела, чуть ли не каждый месяц, и они даже начали надоедать. Правда, дальше четвёртой части я тогда так и не двинулась. Сколько раз ни начинала смотреть пятый фильм, не выдерживала дольше двадцати минут и выключала. Просто не интересно было и всё, а ещё вдобавок Амбридж бесила. Но другие истории не могли по атмосфере заменить первые части Гарри Поттера, поэтому эти 4 фильма я «засмотрела до дыр». Так что потом несколько лет не притрагивалась.

Уже в универе я наконец-то «созрела» до того, чтобы посмотреть всю франшизу целиком, даже если снова забуду свою пятую часть, но даже она прошла



на удивление легко. Я снова с головой погрузилась в эту атмосферу и была в восторге, правда, последние фильмы вызвали у меня много вопросов, и я полезла в википедию их выяснять. В итоге на меня вывалилось столько информации, что я поняла — прощайте и интереснее будет прочитать все семь томов книги. Почему-то эта мысль больше не пугала, я в тот же день открыла первую книгу и пропала. Даже предположить не могла, что меня настолько увлечёт, ведь я знала весь сюжет, а поди ж ты.

В общем, меня эта история всегда цепляла, но в какой-то момент сюжет пришлось поставить на паузу, ибо не доросла ещё, зато

потом и посмотрела, и прочитала всё залпом. Я так даже больше люблю, хотя подозреваю, что самые крутые воспоминания из детства, связанные с Гарри Поттером у тех ребят, которым на момент выхода первого фильма было как раз 11 лет, как и самому Гарри. Ведь фильмы выходили раз в год и события фильма — это как раз один учебный год в Хогвартсе. Получается, ребята выросли вместе с героем, поэтому понимали всё куда лучше. А мне на момент выхода первого фильма было 5. Впрочем, тогда я не казалась себе маленькой.

Сейчас для меня потерияна скорее, как nostalgia. Я радуюсь, когда вижу картинки из этой

франшизы, меня греет мысль, что на книжной полке собраны все семь томов истории, но уже несколько лет не тянет ни перечитывать, ни пересматривать. Уже окончательно «наелась» этой историей на какое-то время.

Зато, когда я узнала, что ЦВР устраивает тематический вечер «Рождественский бал в Хогвартсе» была несказанно рада, ведь очень здорово учиться в декорациях любимой сказки. В 2020 году я на него не пошла, по той простой причине, что всё отменили из-за коронавируса, зато в декабре 2021 удалось не только побывать на этом балу, но и поучаствовать в его организации, потому что в этом году новогоднее

мероприятие для ЦВР устраивал клуб «Армир», куда я вхожу.

Мне кажется, на наших мероприятиях скучно не бывает, так получилось и в этот раз. У нас был не только антураж, костюмы и танцы, но и интересные конкурсы, и весьма необычный сюжет. Как мы шутили при подготовке: «У нас будет милая рождественская сказка — «Дары смерти!» Мы взяли за время действия события седьмой книги, когда уже Дамблдор мёртв, Поттер в бегах, а Снейп — директор. Конечно, в той вселенной едва ли кто-то реально устроил бы бал в такое время, а если бы и устроили, вряд ли бы там было кому-то весело... Но у нас всему было своё объяснение и на нашем балу, несмотря на сюжет, а может, и благодаря ему, было действительно весело. Когда бы ещё довелось на полном серьёзе надеть куда-то мантию с принадлежностью к факультету Хогвартса и поколдовать волшебной палочкой, да так, чтобы это дало какой-то эффект? А также примерить роль дementора и попутать народ.

Особенно радует, что весело было не только организаторам, но и школьникам, для которых всё и устраивалось. Они ведь могли и не разделить нашего энтузиазма, но включились в происходящее наравне с нами, так что вечер прошёл чудесно, и всем всё понравилось.



Саровская похоронная служба

# РИТУАЛ-СЕРВИС

## Организация и проведение похорон

- транспорт • принадлежности • ведущий • поминальные обеды
- Доставка умерших из других городов и регионов • кремация

Оформление всех документов, справок, разрешений, пособий

- Изготовление памятников • фотокерамики
- оград • столиков • лавочек • гробничек

Предоставляем социальный минимум на похороны — 25950 руб.

 полный перечень товаров и услуг  
[www.ritual-sarov.ru](http://www.ritual-sarov.ru)

# 3-33-33

 ул. Куйбышева, д.11  
 КРУГЛОСУТОЧНО

Свидетельство № 612411961552

Лицензия № АК-52001427

ПЕРЕВОЗКА УМЕРШЕГО В МОРГ КРУГЛОСУТОЧНО НА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ТРАНСПОРТЕ

## ООО «Скарабей»

принимает заказы на изготовление  
 памятников и благоустройство  
 мест захоронения на 2022 год



Скидка, рассрочка\*

 тел. 5-67-61  
 ул. Зернова, 24А

\*Скидку и рассрочку предоставляет ООО «Скарабей»