

Когда «Мой доктор» мне ещё и друг

В мире, где все зыбко и не стабильно, найти общие для всех ценности не так-то просто. Одна из них — здоровье. Совсем ещё молодая клиника «Мой доктор» уже зарекомендовала себя как лечебно-профилактическое учреждение, где точно помогут.

В клинике имеется штат квалифицированных докторов разных специальностей. Основное направление — здоровье женщин разных возрастов. Оснащение клиники позволяет выполнять все необходимые виды УЗИ и лабораторных исследований.

Но это лишь часть того, чем занимается клиника. Одна из поставленных целей резко отличает «Мой доктор» от иных коммерческих медицинских организаций. Оказание медицинских услуг — основная деятельность клиники, но помимо этого на базе клиники разрабатывается социальный проект «Здоровое поколение». Доктора клиники проводят образовательные мероприятия для девочек, девушек и женщин разных возрастов. Специалисты клиники всегда доступны и открыты для помощи в кризисных ситуациях. У клиники налажена связь с гинекологическим отделением детской областной больницы. Клиника вплотную занимается здоровьем девочек-подростков, помогая выявить и решить широкий спектр проблем.

Кроме того, на регулярной основе проводятся приёмы с существенным снижением цены для социально-незащищённой части населения.

Сочетание лечебной и просветительско-образовательной деятельности клиники делает её совершенно особенной.

Доктора клиники со всей теплотой, добротой и любовью относятся к своим пациентам. И это от чистого сердца.



Тел.:
5-99-60
+7-905-663-30-77

Адрес:
г. Саров
ул. Негина, д. 6

Подробности
о работе клиники
смотрите на сайте



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.



Фурнитура MASO

ARTEC
ОКОННЫЕ СИСТЕМЫ

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

ОБЛИЦОВКА ОБЦ

Вопрос: 01.07.2021

Местами разрушается облицовка подпорной стенки ОБЦ.

Ответ: 26.07.2021

Запланировано. Информация об устранении недостатков направлена в адрес руководителей ОБЦ. Срок: к 01.09.2021

Вишнякова Оксана Александровна, Администрация/Отдел организационно-правовой работы, главный специалист



07.04.2022

Готово. В сентябре 2021 года был произведен ремонт данного участка. Недостатки устранены.

Вишнякова Оксана Александровна, Администрация/Отдел организационно-правовой работы, главный специалист

ЗАПАХ В МАГАЗИНЕ

Вопрос: 20.09.2021

С момента появления магазина продуктов питания «Сдобушка» в здании бывшего «Элеганта» появился отвратительный запах. Видимо хозяева Сдобушки поспешили на вентиляцию. В «Элеганте» арендуются помещения для детских секций и занятий. Просьба как можно быстрее разобраться с ситуацией и повлиять на владельцев магазина установить нормальную вентиляцию. Куда смотрит СЭС, непонятно...

Ответ: 30.09.2021

Запланировано. Собственнику магазина «Сдобушка» указано на выявленные недостатки. Вентиляционная система будет переустроена. Срок: к 18.10.2021

Вишнякова Оксана Александровна, Администрация/Отдел организационно-правовой работы, главный специалист



Отдел организационно-правовой работы, главный специалист

Готово. После обращения к собственнику магазина «Сдобушка» недостатки были устранены. Вишнякова Оксана Александровна, Администрация/Отдел организационно-правовой работы, главный специалист

ПО ЗАКОНУ

Разъяснение

Граждане, которые переболели коронавирусом, имеют право на прохождение углублённой диспансеризации

Прокуратура
ЗАТО
г. Саров

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 28.12.2020 № 2299 «О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2021 год и на плановый период 2022 и 2023 годов» с 1 июля 2021 г. в дополнение к профилактическим медицинским осмотрам и диспансеризации граждане, переболевшие новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), вправе пройти углублённую диспансеризацию, включающую исследования и иные медицинские вмешательства.

На углублённую диспансеризацию направляют граждан следующих категорий:

УГЛУБЛЁННАЯ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ
ПРОВЕРЬТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ
ПОСЛЕ COVID-19

— переболевших коронавирусом с двумя и более определёнными хроническими инфекционными заболеваниями;

— переболевших COVID-19, которые не относятся к первой категории.

Гражданина, о котором нет сведений, что он перенёс COVID-19, также смогут направить на углублённую диспансеризацию. Для этого нужно его письменное заявление в произвольной форме на имя руководителя медицинской организации.

В целях организации проведения углублённой диспансеризации медицинской организацией на основании сведений региональных информационных систем обязательного медицинского страхования, интегрированных с государственной информационной системой обязательного медицинского страхования, составляется поимённый перечень граждан, подлежащих углублённой диспансеризации.

Планируемая дата проведения углублённой диспансеризации

устанавливается не ранее 60 календарных дней после выздоровления гражданина, перенёвшего новую коронавирусную инфекцию COVID-19, при оказании ему медицинской помощи в амбулаторных условиях или в условиях стационара.

На основании перечня граждан медицинская организация формирует и ведёт календарный план проведения углублённой диспансеризации с указанием осмотров врачами-специалистами, лабораторных, инструментальных и иных исследований, дат и мест их проведения, числа граждан.

Результаты осмотров (консультаций) медицинскими работниками, исследований и иных медицинских вмешательств, входящих в объём углублённой диспансеризации, вносятся в медицинскую карту пациента, получающего медицинскую помощь

в амбулаторных условиях, с пометкой «Углублённая диспансеризация».

Также стоит отметить, что в перечень медицинских организаций Нижегородской области, оказывающих первичную медико-санитарную помощь в системе обязательного медицинского страхования, на базе которых граждане могут пройти профилактические медицинские осмотры диспансеризацию определённых групп взрослого населения, в том числе углублённую диспансеризацию, на 2022 год, утверждённый приказом Минздрава Нижегородской области от 14.01.2022 № 315-18/22П/од, входит ФГБУЗ «Клиническая больница № 50 ФМБА России» г. Саров.

НОВОСТИ

Итоги недели

Ольга
КАЛИНКИНАВОКАЛИСТКА
ПОБЕДИЛА

Во время каникул Ксения Занина выучила новую эстрадную песню и поехала покорять Нижний Новгород на вокальном конкурсе.

Как хорошо, что сейчас можно найти очные вокальные курсы! Это намного интересней, чем записать и отправить свою работу на конкурс онлайн. После выступления можно послушать пожелания профессионального жюри, услышать новый репертуар, познакомиться с друзьями. Согласитесь, что выступать на большой концертной сцене с профессиональным звуком намного увлекательней, чем в классе.

27 марта Ксения выступила на Международном конкурсе «Волга в сердце впадает мое» фонда «Планета талантов», при поддержке Министерства Культуры РФ. Выступление было ярким? и строгое жюри даже ей аплодировало!

Заслуженное звание лауреата III степени не остановило вокалистку, ведь она уже почувствовала восторг от выступления, поэтому 29 марта Ксюша снова едет в Нижний Новгород на Международный конкурс Фестиваль «Алиса» при поддержке Общественного фестивального движения «DetiRossii». Фонда поддержки и развития детского и юношеского творчества «Лира», где получает звание лауреата I степени!

Каникулы удалась и теперь запомнятся ей навсегда!

Поздравляем Ксюшу и желаем ей всегда добиваться вершин в творчестве!

НЕИЗВЕСТНЫЕ МУХИ

В Мордовии найдены ранее не известные науке мухи.

Мировое биоразнообразие пополнилось двумя видами мух из семейства Lonchaeidae (лонхеид), найденных на территории Мордовского заповедника. Одна из них получила название в честь республики Мордовия — Eogomyia mordovia. Другую назвали Lonchaea sputica.



Помощь в определении видов оказал единственный в мире специалист по семейству лонхеид, сотрудник Национального музея Шотландии Йен Макгован.

Lonchaeidae — небольшое семейство двукрылых, включающее около 600 видов по всему миру, из которых примерно 140 видов известны из Палеарктики. Фауна лонхеид Мордовии была почти неизвестна до недавнего времени, когда экземпляры были отловлены в основном на территории Мордовского заповедника с использованием пивных ловушек и сачков. Это привело к идентификации 8 видов Lonchaeidae, из которых два были впервые зарегистрированы в России. Изучение дальнейших образцов, собранных в 2020 году, выявило два новых для науки вида, которые описаны в статье Йена Макгована и Александра Ручина.

БРОНЗА В ТЕННИСЕ



2 апреля в городе Дзержинск в теннисном клубе «Феникс» прошел Весенний Кубок

г. Дзержинск и Областные соревнования памяти Заури Абуладзе по теннису среди юношей и девушек до 13 лет, до 15 лет, до 17 лет и до 19 лет — одиночный разряд.

Наш город представляли обучающиеся Молодежного центра под руководством тренеров преподавателей Куницыной Людмилы Ивановны и Мурзиной Людмилы Юрьевны.

Ребята выступили достойно, а Шнягина Полина завоевала бронзу!

Поздравляем Полину с отличным результатом и желаем дальнейших спортивных побед!

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



В четверг, 14 апреля 2022 года, на базе клинической больницы № 50 ФМБА России состоится Школа здоровья по теме «Артериальная гипертензия». В ходе мероприятия заместитель начальника МСЧ № 1 по медицинской части Наталья Михайловна Афонина расскажет о клинических проявлениях артериальной гипертензии, факторах, которые влияют на развитие болезни, её осложнениях, профилактике, аспектах лечения и самопомощи при гипертоническом кризе. Слушатели также смогут получить ответы на свои вопросы.

Школа здоровья пройдёт 14 апреля 2022 года с 11.00 до 12.30 в конференц-зале поликлиники № 1. Вход свободный при условии соблюдения масочного режима.

ОБРАЗЦОВЫЕ
КОЛЛЕКТИВЫ

Все три коллектива Ремесленно-художественного отделения МБУДО ДШИ № 2 г. Сарова вновь подтвердили это почётное звание народного (образцового) самодеятельного коллектива Нижегородской области! Преподаватели и учащиеся творческих групп отделений «Дизайн одежды и ткани», «Художественная керамика», «Художественная обработка дерева» много и плодотворно трудились. За три отчётных года (очень непростых для всей страны и для нас) не раз становились победителями и лауреатами Международных, Всероссийских, Областных и Межрегиональных фестивалей и конкурсов! Проводили мастер-классы, оформляли выставки, участвовали в конференциях и семинарах по профилю деятельности.

КВАНТОРИУМ И МГУ
ИМ. ЛОМОНОСОВА

Разработка кванторианцев стала новым помощником для исследователей в лабораториях филиала МГУ имени М. В. Ломоносова

Во время каникулярной профориентационной смены «ПРОФстарт» в процессе решения кейса ребята из хайтек-кванториума

создали прототип узла для ssd-камеры. Результат превзошёл ожидания экспертов, и в филиале МГУ имени М. В. Ломоносова решили использовать разработку в научных исследованиях.

Маначинский Алексей Николаевич, начальник лаборатории адаптивной оптики «Узел позиционирования, изготовленный в «Кванториуме Саров», применяется в лаборатории адаптивной оптики филиала МГУ имени М. В. Ломоносова для юстировки оптической схемы. Узел закрепляется на CCD-камере и предназначен для выставления камеры по оси лазерного пучка. Участие в профориентационной школе было интересным и полезным. В дальнейшем планируем продолжить сотрудничество с «Кванториумом Саров» и предложить ребятам новые кейсы».

Поздравляем ребят и наставника Владимира Ивлева с отличным результатом. Желаем новых творческих побед и успешных проектов!

ИТОГИ ОПРОСА
Некоторые саровчане имеют привычку за покупками выезжать из города. Поэтому решили спросить вас: в связи с последними событиями ищите ли вы выгодные предложения за зоной? В опросе приняли участие 803 человека, 38% из которых покупают всё необходимое в городе, а 37% заказывают через интернет, 12% ездят за покупками в Арзамас, 7% ездят в Нижний Новгород, 3% в Мордовию, 2% в Москву и ещё 1% конкретно в Мегу.

Никитин И. В., преподаватель Горелова О. В., мастер п/о Баринов В. Н.)

КОНЦЕРТ «АРТ-МИКСА»

Весна — время отчётных концертов исполнительских коллективов. 6 апреля на сцену Дворца детского творчества вышли юные артисты из объединения «Арт-микс». Ученики Натальи Зекцер показали сказку Корнея Чуковского «Муха-Цокотуха» и литературную композицию «Алешкины мысли» по стихам Роберта Рождественского.

В зале — родители, самые благодарные зрители. Они снимают видео, делают фотографии, смеются и аплодируют. Мамы и папы счастливы не меньше тех девочек и мальчиков, которые в этот момент на сцене. И всех их объединяет театр, творчество и любимый педагог. Наталья Сергеевна бывает строгой и требовательной, но это не придиризм, а желание сделать концертные номера максимально хорошо. Ребятам удалось воплотить всё задуманное. Они отработали на сто процентов, искренне и с душой. Выступление получилось весёлым, искрометным и динамичным.

Кванториум и МГУ имени М. В. Ломоносова

Во время каникулярной профориентационной смены «ПРОФстарт» в процессе решения кейса ребята из хайтек-кванториума

КВАНТОРИУМ И МГУ
ИМ. ЛОМОНОСОВА

Разработка кванторианцев стала новым помощником для исследователей в лабораториях филиала МГУ имени М. В. Ломоносова

Во время каникулярной профориентационной смены «ПРОФстарт» в процессе решения кейса ребята из хайтек-кванториума

создали прототип узла для ssd-камеры. Результат превзошёл ожидания экспертов, и в филиале МГУ имени М. В. Ломоносова решили использовать разработку в научных исследованиях.

Маначинский Алексей Николаевич, начальник лаборатории адаптивной оптики «Узел позиционирования, изготовленный в «Кванториуме Саров», применяется в лаборатории адаптивной оптики филиала МГУ имени М. В. Ломоносова для юстировки оптической схемы. Узел закрепляется на CCD-камере и предназначен для выставления камеры по оси лазерного пучка. Участие в профориентационной школе было интересным и полезным. В дальнейшем планируем продолжить сотрудничество с «Кванториумом Саров» и предложить ребятам новые кейсы».

Поздравляем ребят и наставника Владимира Ивлева с отличным результатом. Желаем новых творческих побед и успешных проектов!

ИТОГИ ОПРОСА
Некоторые саровчане имеют привычку за покупками выезжать из города. Поэтому решили спросить вас: в связи с последними событиями ищите ли вы выгодные предложения за зоной? В опросе приняли участие 803 человека, 38% из которых покупают всё необходимое в городе, а 37% заказывают через интернет, 12% ездят за покупками в Арзамас, 7% ездят в Нижний Новгород, 3% в Мордовию, 2% в Москву и ещё 1% конкретно в Мегу.

создали прототип узла для ssd-камеры. Результат превзошёл ожидания экспертов, и в филиале МГУ имени М. В. Ломоносова решили использовать разработку в научных исследованиях.

Маначинский Алексей Николаевич, начальник лаборатории адаптивной оптики «Узел позиционирования, изготовленный в «Кванториуме Саров», применяется в лаборатории адаптивной оптики филиала МГУ имени М. В. Ломоносова для юстировки оптической схемы. Узел закрепляется на CCD-камере и предназначен для выставления камеры по оси лазерного пучка. Участие в профориентационной школе было интересным и полезным. В дальнейшем планируем продолжить сотрудничество с «Кванториумом Саров» и предложить ребятам новые кейсы».

Поздравляем ребят и наставника Владимира Ивлева с отличным результатом. Желаем новых творческих побед и успешных проектов!

ИТОГИ ОПРОСА
Некоторые саровчане имеют привычку за покупками выезжать из города. Поэтому решили спросить вас: в связи с последними событиями ищите ли вы выгодные предложения за зоной? В опросе приняли участие 803 человека, 38% из которых покупают всё необходимое в городе, а 37% заказывают через интернет, 12% ездят за покупками в Арзамас, 7% ездят в Нижний Новгород, 3% в Мордовию, 2% в Москву и ещё 1% конкретно в Мегу.ИТОГИ ОПРОСА
Некоторые саровчане имеют привычку за покупками выезжать из города. Поэтому решили спросить вас: в связи с последними событиями ищите ли вы выгодные предложения за зоной? В опросе приняли участие 803 человека, 38% из которых покупают всё необходимое в городе, а 37% заказывают через интернет, 12% ездят за покупками в Арзамас, 7% ездят в Нижний Новгород, 3% в Мордовию, 2% в Москву и ещё 1% конкретно в Мегу.КВАНТОРИУМ И МГУ
ИМ. ЛОМОНОСОВА

Разработка кванторианцев стала новым помощником для исследователей в лабораториях филиала МГУ имени М. В. Ломоносова

Во время каникулярной профориентационной смены «ПРОФстарт» в процессе решения кейса ребята из хайтек-кванториума

создали прототип узла для ssd-камеры. Результат превзошёл ожидания экспертов, и в филиале МГУ имени М. В. Ломоносова решили использовать разработку в научных исследованиях.

Маначинский Алексей Николаевич, начальник лаборатории адаптивной оптики «Узел позиционирования, изготовленный в «Кванториуме Саров», применяется в лаборатории адаптивной оптики филиала МГУ имени М. В. Ломоносова для юстировки оптической схемы. Узел закрепляется на CCD-камере и предназначен для выставления камеры по оси лазерного пучка. Участие в профориентационной школе было интересным и полезным. В дальнейшем планируем продолжить сотрудничество с «Кванториумом Саров» и предложить ребятам новые кейсы».

Поздравляем ребят и наставника Владимира Ивлева с отличным результатом. Желаем новых творческих побед и успешных проектов!

ИТОГИ ОПРОСА
Некоторые саровчане имеют привычку за покупками выезжать из города. Поэтому решили спросить вас: в связи с последними событиями ищите ли вы выгодные предложения за зоной? В опросе приняли участие 803 человека, 38% из которых покупают всё необходимое в городе, а 37% заказывают через интернет, 12% ездят за покупками в Арзамас, 7% ездят в Нижний Новгород, 3% в Мордовию, 2% в Москву и ещё 1% конкретно в Мегу.Лазерная резка
и гравировка

- Картон и бумага
- Дерево и фанера
- Акрил и оргстекло

- ПЭТ, полистирол
- Мех, ткани, кожа
- Поликарбонат



9-55-55

АФИША

Что смотрим

Даша
ОСЬКИНА

ИДЁМ В КИНО

Поход в кинотеатр — это отличный способ немного разгрузиться и провести время с близкими людьми.

«Мальчик-дельфин» (6+)

Этот мультфильм однозначно рассчитан исключительно на детскую аудиторию. Сюжет незамысловат — тот же Маугли, только в море. Потерянный ребёнок воспитывается дельфинами, ищет маму и спасает подводный мир — почти классика. Морская тематика, кстати, вполне популярна, так что стоит, пожалуй, отправить своих деток на сеанс.



«Гарри Хафт: последний бой» (18+)

Утверждают, что фильм снят по мотивам реальных событий, но стоит относиться к этому скептически. Это рассказ о польском боксёре, которого фашисты заставляют выступать в концлагере. Бои нанизаны на драматическую историю о разлуке с девушкой, которую он ищет даже после освобождения. В целом, можно посмотреть со своей второй половинкой — мужчинам «зайдёт» боёвка, а для барышень предложена мощная романтическая линия.

«Бабушка» (18+)

Классический пример камерного ужастика для подростков. Успешная модель ухаживает за недееспособной бабушкой, которая, мягко говоря, с дьяволькой. Внучка с бабушкой

связаны на астральном уровне, и есть подозрение, что старушка хочет вернуть себе молодость и красоту. Мистика в наличии, но это скорее психологический триллер. Взрослым сгодится разве что посмеяться. Хотя, в принципе, с компанией друзей вполне можно выбраться в кино именно на этот фильм.

СМОТРИМ ДОМА

«Круэлла» (12+)

В этот раз хочу обратить ваше внимание на свежую картину 2021 года про одну из самых стильных злодеек миров Disney.

Роль Круэллы (иной раз её называют Стервеллой) досталась замечательной актрисе Эмме Стоун.

Фильм рассказывает историю любви Круэллы и мира моды. Показывает становление её характера и, на удивление,



совершенно не оправдывает её злодейств.

Очень рекомендую посмотреть трейлер, тогда вы сможете ментально понять, что картина весьма стильная. Некоторые

критики сравнивают «Круэллу» с фильмом «Дьявол носит Prada» (16+). Что ж, сходство определённо прослеживается, но это не делает фильм хуже.

В целом, отличное кино. Подойдёт как для самостоятельного просмотра, так и для компании друзей.

«Сёстры» (16+) © Мартин

История трёх сестёр, которые вместе вынуждены управлять автосервисом, доставшимся им в наследство после смерти отца. Когда-то он своим поведением разделил дочерей и сделал их чужими людьми. Десять лет они не общались, и вот такая оказия — теперь его провинциальный автобизнес должен сплотить поссорившихся сестёр. Учительнице Ольге, парикмахеру Маше и бизнес-леди Ирине предстоит руководить коллективом из сорока мужчин, попутно разрешая накопившиеся за годы противоречия.

Отличная комедия для самого широкого круга зрителей. Романтических линий и всяких там любовных треугольников выше крыши — это для барышень. Циничный юмор и комедийные ситуации для мужчин. Ну и приятные мужскому глазу барышни в наличии.

Обстёбано всё — от инстаблогерш до провинциальных чиновников и попов. В наличии уже почти весь первый сезон, а сам сериал продлён на второй.

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

ИСТОРИЧЕСКИЙ САРОВ

Магазин
«Юность»

Универсальный магазин на площади Ленина по адресу: проспект Ленина, 21, появился в 1957 году

Ольга
КАЛИНКИНА

Универсамом называется крупный магазин, осуществляющий торговлю широким ассортиментом продовольственных или промышленных товаров. По сути, сейчас почти каждый магазин именно таким и является, но для большинства саровчан универсам — это «Юбилейный». И многие считают, что он у нас в городе был один, а я выяснила,

что это ошибочное мнение, ведь первым был магазин «Юность».

Универсальный магазин на площади Ленина (пр. Ленина, 21) появился в 1957 году. Это был главный магазин города. Когда в 1967 году был открыт новый универсам «Юбилейный», за старым универсамом закрепилась функция детского, и он получил название «Юность». Когда же и «Юность» была закрыта, она оказалась раздроблена на множество постоянно сменяющих друг друга магазинов и магазинчиков, пытаться учесть которые нет даже смысла.



#ЛЮДИВАЖНЕЕ

Ольга Лапина

Ольга
КАЛИНКИНА

Родилась: 18 сентября

Работает: практический психолог

Ольга — практикующий психолог, и уже больше двух лет помогает людям делать их жизнь лучше. Ольга любит свою деятельность, потому что так она может принести пользу по-настоящему. До этого она 15 лет работала юристом, но чувствовала, что чего-то ей не хватает, когда взаимодействовала по большей части с «бумажками». Нужно сказать, что изначально она увлеклась психологией потому, что хотела решить свои проблемы, и не была до конца уверена в эффективности психологических техник. Ольга прошла переподготовку, затем дополнительные курсы с практикой, наработала часы и прошла свою терапию. Так что у неё была возможность ощутить силу и действенность психологических методов на себе, в том числе понять, как они работают. После того, как стали появляться результаты от работы над собой, Ольга начала брать клиентов в работу и прорылась своей новой профессией.



#ЛюдиВажнее

Ольга признаёт, что изначально по неопытности пыталась лечить всех подряд, ведь теперь начала лучше понимать причины проблем и пути их решения. Однако быстро поняла, что это себе дороже. Друзья, которые не просят помощи, как у психолога, совсем не рады, когда им пытаются её оказать. На собственном опыте Ольга научилась разграничивать

работу и личное общение, такие правила помогают в жизни.

Помимо психологии, у Ольги ещё много различных увлечений: водный спорт, таро, путешествия, духовные практики, йога, индийская культура и много чего ещё. В общем, очень разносторонняя личность. Ольга молодец! Будь как Ольга!

#ЗАТОНОВОСТИ

Всё самое интересное, что происходит в городе, стране, мире.



ЛИРИКА

Оградить от забвения

Не получается сохранить то, что было, только какие-то обрывки. Парк в Уфе, где местные музыканты пели на башкирском, а мы смеялись и танцевали. Сразу же всплывает Саранск, где еду на велике мимо своего отражения в огромной витрине в центре. И тут же Крым — волны бьются о камни и шумят о том, что можно вот так исчезнуть, как будто и не было

Мария Затонская,
поэт, член Союза
писателей России



Никаких историй не осталось, только образы, которые, будто вспышки, сменяют друг друга. Идешь ты, например, по Ленину, и запахло яблоками и весной. И обнаруживаешь себя в Ульяновске, стоящим на длинной лестнице к Волге. Вечера под лестницей шенок завывал, и я долго искала супермаркет, чтобы купить ему сосиски. Солнечно.

Где обрывается память, начинается старая фильма,

играет старая музыка
какую-то дребедень.

Дождь прошел в парке отдыха,
и не передать, как сильно

благоухает сирень в этот
весенний день.

(Борис Рыжий)

Запоминаются скорее чувства,
а не истории. События путаются
между собой: это я после
лекции шла и встретила его у



входа в библиотеку, или это в другой раз было? Когда я его полюбила? Прокручиваешь снова и снова, будто отчего-то так важно вспомнить. Доказать себе что ли, что был и этот момент, оградить его от забвения, как любимое стихотворение.

Так и идешь по святой земле и не сёшь всё, что у тебя есть святого. Только б не выронить, не забыть.

Я часто такое слышу. Любимый святой, ну надо же, и такое есть! Я-то не слишком разбираюсь. В храмы захожу, потому что тишину люблю и свет, плывущий внутри. И грустных людей.

В платочках, устремляют взгляд в иконы, крестятся, думают. Нет ничего не решающего. Нет ничего, что нельзя пережить. Мы все тут грустные и ничего, живём. У святых на иконах тоже в глазах тоска. Смотришь на них и мысленно разговариваешь: «А что у вас?», «Да-а-а, непросто».

Нигде такого больше нет, чтобы можно было молчать, но быть понятым. С собой, всеми вокруг, самим пространством как будто. Не знаю, что уж там есть, но я называю его богом. Что поэт без бога? Шут, не больше. Так хорошо Иван Ахметьев написал:

«камни существуют
деревья растут
я думаю звери живые
Бог есть».

Вот я и шла от автосервиса к дому мимо монастырской площади, минут десять пройти. Редко

встречались люди: женщина с коляской, девочка с рюкзаком, священник, переходивший из здания в здание. И такая тишь вокруг широкая, будто мир остановился. И я остановилась. Просто стою посреди и смотрю на Богородицу, нарисованную под куполом храма. Стена белая-белая, как снег, крупно падающий вокруг, и вот она, цветная, переливается. На соседнем храме — фреска с апостолами. Блестящие камушки жизни, люди в ярких одеждах, склоняющиеся над земными жителями.

Так, будто видят меня и потом, уже вдаль, зашедшую за поворот на перекрестке Мира — Октябрьский. Спусти дни и недели.

Смотрите, смотрите, думаю я. Я есть.

7 апреля недавно было Благовещение. А слово-то красивое какое — благо-ве-ще-ни-е. Слово ангел, летящий мимо, взмахнул крылом и сбросил с полки распахнутый томик стихов. Вот и странички забили крыльями, будто сейчас взлетят. Лови их, лови!

ГЛАВРЕДНОЕ

Кофе как стиль жизни

Вообще в кофеманию меня втянула мама. Лет с шестнадцати я пил сваренный ей кофе и продолжаю это делать до сих пор

Сергей
«Мартин»
КУГУКИН

Даже читал, что по статистике больше всего кофе потребляют именно журналисты. И сегодня мой день начинается с кофе и им же и продолжается. Это даже стало нашей фишкой в утреннем эфире «Умного радио». Каждый будний день мы начинаем утреннее шоу в 8 утра, включив кофемашину.

Черный практически не пью. Либо добавляю молоко, либо сразу заказываю капучино. Если говорить о качестве, то я делю кофе строго на две категории. Хороший и технический. Посмотрев несколько видеозаписей на ютубе, я понял, что хороший кофе изготавливается с применением кучи технологий, стоит дорого и на полках стандартных продуктовых магазинов не попадается. Безусловно, подойдя к стеллажу с этим напитком, можно найти



кучу разновидностей от вполне бюджетных до дорогих. Причём дорогие, как правило, имеют вкусовые и ароматические добавки. Тут надо понимать, что всякие улучшители вкуса и запаха добавляются в кофе не высокого качества. Собственно, для того чтобы замаскировать его грубый вкус.

Однажды со снисходительной улыбкой наблюдал как покупательница надолго застряла в кофейном отделе, нюхая выходящий из специального клапана на упаковке аромат, выбирая тот, что придётся по вкусу. В итоге положила в корзину три очень недешевых экземпляра.

Я же всегда покупаю самый дешёвый. Его и называю техническим. Дорогой и хороший кофе пробовал всего пару-тройку раз в жизни и могу сказать, что вкус его разительно отличается от того, который мы пьем ежедневно. Растворимый кофе за кофе не держу. Не из снобизма — просто это действительно абсолютно другой напиток с иными вкусовыми свойствами и консистенцией.

Если говорить о способах приготовления, то на первом месте у меня, конечно, сваренный в турке (джезве). Причём желательнее, чтобы турка была на одну порцию. Кофе не любит массовый подход. Время от времени использую гейзерную кофеварку. Вкус получается хуже, но зато без лишних телодвижений.

Друзья, знающие мою любовь к кофе, периодически дарят турки разного размера и вида. У меня есть даже привезённая другом из Армении бывшая в употреблении турка с бляшиного рынка. Такую я обычно беру на природу — варю кофе на костре.

Дальше пошли всяческие кофеварки и кофемашины. У нас в офисе, например, стоит аж четыре вида. Пара капсульных, на разный формат капсул, рожковая и самая простая капельного типа. Ну и френч-пресс. Этот способ приготовления кофе меня изначально удивлял, но потом ничего, привык. Совсем уж на безрыбье я могу и просто кипятком залить пару ложек молотого кофе и пить, когда настоится.

Так что к текущему моменту даже ёрзать не буду и на прямой вопрос кофеман ли я — громко отвечу «да!» Понятно, что постоянно ведутся дискуссии о вредности кофе. Но тут же появляются и исследования, согласно которым это прямо панацея, наоборот спасающая от всех болезней. Информации так много, что осмыслить её критически и сделать собственные выводы не представляется возможным. Поэтому я просто расслабился и продолжаю пить этот ароматный и бодрящий напиток.

ЗА КОЛЮЧКОЙ

Несаровские новости

Даша
ОСЬКИНА



СТРАТЕГИИ В КРИЗИС

В современных условиях санкционного давления россияне поделились на группы, исходя из стратегий потребительского поведения, сообщает РБК. Исследователи «Ромира» на основе опросного метода классифицировали их следующим образом: «аскеты», «инвесторы», «стратегы», «панкеры», «рационалисты».

По состоянию на 3 апреля пять указанных стратегий

потребительского поведения использовали практически одинаковое количество россиян: доля «стратегов» чуть превалировала (23%), по остальным категориям распределились 17–21% граждан.

«Стратегам» свойственно увеличение трат на многие категории товаров, не относящихся к товарам первой необходимости и базовым продуктам питания. Чаще всего представители этой категории увеличивают траты на алкоголь, а кроме этого, на БАДы и витамины, смартфоны, бытовую технику, ювелирные изделия, салоны красоты, ремонт автомобиля, отдых и развлечения. Как пояснили РБК в «Ромире», «стратегический» характер

их потребления отражается в покупках товаров, которые могут в дальнейшем подорожать.

На другом полюсе — «аскеты» (21% опрошенных), они экономят на всём, кроме еды. В этой категории выше, чем в других сегментах, доля людей в возрасте 18–24 лет.

«Инвесторы» (их 17%) увеличили расходы на ремонт автомобиля и страхование.

«Панкеры» закупают впрок товары первой необходимости (18%): среди них самая высокая доля людей со средним заработком. Они, в частности, увеличили траты на кофе, сладости, деликатесы, косметику, средства личной гигиены и корма для животных.

Наконец, «рационалисты» (21%) — это те люди, которые не увеличивают траты ни на одну категорию. В первую волну опросов (в начале марта) их было больше всего — 27%.

А к какой категории отнесёте себя вы?

ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ

App Store и Google Play вскоре могут заблокировать российские приложения, поэтому нужен отечественный аналог этих платформ, сообщает РИА Новости со ссылкой на



заявление премьер-министра Михаила Мишустина, выступавшего с отчётом в Госдуме.

По его словам, российские разработчики уже создают такой магазин на операционной системе Android.

«К лету, обещали, должен уже работать. Наши разработчики получат свою точку», — сказал премьер.

Он напомнил о льготах для IT-отрасли, которые должны стимулировать российских специалистов создавать свою экосистему. Это, по словам премьера, относится к созданию своего маркетплейса.

«Из-за приостановки платежей, из-за нарушений в логистике — зарубежными сейчас

пользоваться становится невозможно, а молодежь вся там уже наша. У нас есть свои Wildberries, Ozon, Яндекс, Сбермаркет <...> это мировой уровень», — добавил он.

Глава правительства обратил внимание на то, что российские блогеры вынуждены покидать иностранные соцсети.

«Ну, может, это и хорошо <...> блогеры, которые возвращаются в наши российские независимые соцсети, видят и недостатки, и некоторые нюансы. Ну и хорошо, что видят. Потому что без отраслевых требований не бывает хорошего продукта», — заключил он.

Что ж, ждём лета и надеемся, что всё это нам только в плюс.

НА ДОРОГАХ

Алкоголь водиле — враг

Очередная грустная статистика от саровского ГИБДД натолкнула меня на некоторые рассуждения на тему пьяной езды

Даша
ОСЬКИНА



В моей голове понятия «алкоголь» и «сесть за руль» несомнестимы вообще. И нет никакого компромисса — «с баночки ничего не будет, глоток допустим, рюмку не покажет и т. д.». Будет. Не допустим. Покажет.

И я абсолютно уверена, что таких, как я, много. Но, увы, есть и другие. Те, для которых выперечисленное приемлемо. Те, кто считает, что запрет на пьяную езду выдумали ханжи и зануды. Те, кто не ценит ни свою, ни чужую жизнь.

И какие только наказания уже не существуют: и огромные штрафы, и лишение прав, и даже лишение свободы. Всё равно находятся те, кто надеется на русский авось. «Авось инспектор не заметит». Он-то, может, и не попадёт вам на пути. А дерево



может пострадать. Внезапно выскочившая на дорогу собака или лихач, пролетающий на красный, может пострадать. Ребёнок, убежавший от мамы, может пострадать. Кто или что угодно.

Иной раз и трезвому, как стёклышко, водителю сложно среагировать на такие внезапности. Что уж говорить про пьяного... Не буду спорить, почти во всех ДТП всегда виновны

двое, но если есть возможность этого избежать, то почему бы ей не воспользоваться?

И каждый раз, видя в статистике от ГИБДД неумолимые цифры «управляющих транспортных средствами в состоянии алкогольного опьянения», я задаюсь вопросом — зачем?

Зачем в нашем городе, где такси стоит 150 рублей, садиться

выпившим за руль? Или это что выходит — на пьянку деньги есть, а на то, чтобы добраться до дома нет?

Зачем рисковать потерей удовольствия от управления своим любимым авто? Зачем, в конце концов, дергать смерть за усы?

Я не могу найти ответа на эти вопросы. И вряд ли кто-то может, раз пьяных ездунов становится всё больше, а последствия от их решения всё страшнее. Мне не хочется сейчас вспоминать жуткие смертельные аварии, произошедшие по вине пьяных водителей. Мы с вами и так всё прекрасно знаем. И вопрос «зачем?» задают уже родные погибших, обливаясь слезами на безмолвных могилах.

Есть спасение от таких вопросов? Возможно. Есть, например, профилактические акции, которые проводят сотрудники ГИБДД. Названия у них прекрасные — «Бахус» и «Труба». Говорящие названия, я бы сказала.

И вот такая история получается: только за этот год (за 3 месяца на минутку) оштрафовали

62 пьяных водителя. Это около 20 в месяц. Вдумайтесь. 62 предотвращённых катастрофы. Страшные цифры.

А ещё страшнее другая статистика — 14 ДТП с пьяными водителями. Одно с пострадавшим. А это только наш город...

Да и вообще цифры пугают. Чья-то судьба, планы, мечты, превращаются в сухие строчки статистики, потому что кто-то вовремя не задал себе вопрос «Зачем?»

Я прошу всех — задавайте его себе. Запретите себе садиться выпившими за руль. Не позволяйте этого сделать своим друзьям.

А если не смогли отговорить. Что ж. Есть средство — телефон 112 работает круглосуточно, и можно туда позвонить и сообщить о нетрезвом водителе. Это не предательство, не «стукачество». Это чья-то спасённая жизнь. Возможно, даже не одна.

Берегите себя!



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

3-33-33

 ул. Куйбышева, д.11
 КРУГЛОСУТОЧНО

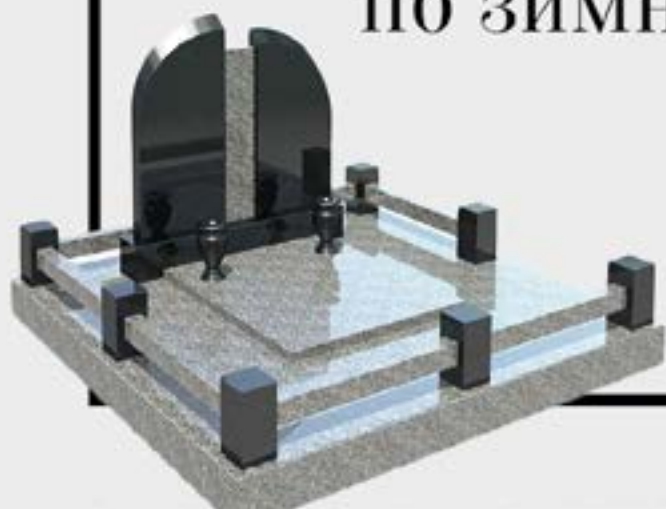
Свидетельство № 612411961552

Лицензия № АК-52001427

ПЕРЕВОЗКА УМЕРШЕГО В МОРГ КРУГЛОСУТОЧНО НА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ТРАНСПОРТЕ

ООО «Скарабей»

принимает заказы на изготовление
и благоустройство мест захоронения
на летний период 2022 года
по зимним ценам.*



Скидка, рассрочка*
тел. 5-67-61
ул. Зернова, 24А

*Срок действия акции ограничен, подробности по телефону.
Скидку и рассрочку предоставляет ООО "Скарабей".