

ЕСТЬ НОВОСТЬ?

Заходите на сайт [www.n71.ru](http://www.n71.ru)  
в раздел «Народный корреспондент»

Пишите в нашей группе  
[vk.com/center71](https://vk.com/center71)

Звоните +7 (4872) 50-12-64

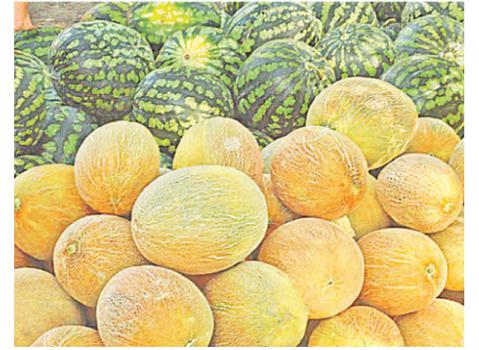
Бесплатная газета новостей | № 11 (211) 14 августа 2020

# Центр



16+

## Арбузно-дынная лихорадка



стр. 5

## Почему коронавирусом болеют не все



стр. 4

## Тула стала площадкой для съемки сериала



стр. 3



# «Тотальный диктант» пустил корни в Тульской области

стр. 2

## «Крымский мост»



**КНИГА -  
ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!**

**ЗВОНИ И ЗАКАЗЫВАЙ!  
(4872) 501-292**

Автор романа Александр ЛАПИН —  
писатель, журналист, лауреат  
литературного конкурса  
«Русский Позитив»  
и Международной премии  
им. Валентина Пикуля

ООО «Комсомольская правда Плюс». Реклама.

16+

Спрашивайте в киосках «Пресса»  
и в магазине «Пресса» по адресу: пр. Ленина, 116



## СтройСберКасс

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

**СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОПОЛНЕНИЕ  
БЮДЖЕТА**

**10** наш  
лет

**СБЕРЕЖЕНИЯ  
ЗАСТРАХОВАНЫ**

**7,65 %**

**ГОДОВЫХ\***

НО КПК «СтройСберКасс». Сумма сбережений: от 2 000 руб. до 5 млн руб. Срок размещения: от 3 мес. Валюта: рубли. Процентная ставка: 7,65 % годовых. Возможность допложения: да (от 1000 руб.) Срок допложения: заканчивается за 3 месяца до окончания срока действия договора, в случае оформления договора сроком на 3 месяца срок допложения 30 дней с даты заключения договора. Возможность снятия процентов в период действия договора: да, в соответствии с условиями договора. Условия досрочного расторжения договора: 1 % годовых за фактическое время нахождения сбережений в кооперативе. Досрочное прекращение действия программы: да, в соответствии с решением Правления. Услуги предоставляются только членам КПК. Вступительный взнос – 100 руб., паевой взнос – 200 руб. Членство в КПК может повлечь дополнительные расходы. С полной информацией и условиями членства можно ознакомиться в подразделениях КПК, на сайте [stroyberkass.ru](http://stroyberkass.ru) и по тел. 8-800-2000-255. НО КПК «СтройСберКасс» является членом СРО «Кооперативные финансы» за реестровым № 643 от 26.12.2019. Риск ответственности НО КПК «СтройСберКасс» за нарушение договоров, на основании которых привлекаются денежные средства пайщиков, застрахован в НКО НОВС (лицензия ЦБ РФ ВС № 4301). Вся информация несет справочный характер и не является офертой. Реклама.



**(4872) 570-979**

г. Тула: пр-т Ленина, д. 42; ул. Пролетарская, д. 24

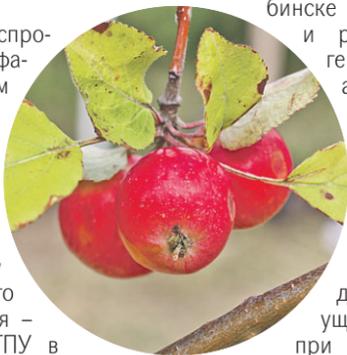
# В Ясной Поляне высадили «Тотальный аллею»

7 августа в Ясной Поляне появилась новая аллея – аллея «Тотального диктанта». Так, зеленую яснополянскую территорию украсили 33 новых дерева, которые будут нести не только съедобные плоды, но еще и культурные.

Количество яблонь выбрано неслучайно. Ориентиром стал русский алфавит, который насчитывает в своем арсенале 33 буквы.

Как оказалось, высадка деревьев – это уже добрая традиция в рамках культурного проекта. Аллея в Ясной Поляне стала третьей по счету. Первая высадка прошла в ботаническом саду Челябинского государственного университета в 2018 году, вторая – в 2019 году на территории РГПУ в Санкт-Петербурге, а третья – здесь, на родине Льва Николаевича Толстого.

Это место организаторами было выбрано не случайно, ведь текст самого первого диктанта был взят из романа «Война и мир» Льва Николаевича.



ча. В прошлом году участники диктанта снова писали свои работы по рассказу о великом писателе и «зеленой палочке».

Так, аллея символизирует азбуку: в Челябинске – основные понятия проекта и русского языка, в Петербурге появилась петербургская азбука, а в Ясной Поляне – толстовская. Здесь около каждого дерева расположились еще и таблички с иллюстрациями букв русского алфавита, а также картинки из произведений великого писателя.

– Каждый год высаженными деревьями компенсируется тот ущерб, который нанесен природе при печати бланков для диктанта. По предварительным расчетам, на бумагу уходит около 30 деревьев, – подчеркнула директор проекта.

7 августа в торжественной обстановке туляками и организаторами было высажено ровно 33 плодonoсящих дерева.

– Эти деревья непростые – они будут плодоносить. Я, в свою очередь, очень люблю варенье и люблю ради удовольствия его варить. Также надеюсь, что мы продолжим с Ясной Поляной такое теплое сотрудничество.

В высадке деревьев участвовали организаторы, а также молодежь и даже дети.

Помимо этого, организаторы планируют реализовать в Туле проект «Библиотека грамотности», который направлен на то, чтобы в библиотеки поступала литература, связанная с русским языком, просвещением, языкознанием, деловой коммуникацией.

### Кстати

В Туле «Тотальный диктант» состоится 17 октября. Организаторы продумали все форматы проведения проекта в условиях ограничений. Так, в этом году мероприятие пройдет на различных площадках города. Однако, по предварительной информации, этими точками станут не школы и не вузы из-за условий коронавирусных ограничений. Одной из локаций будут библиотеки, которые соответствуют нормам Роспотребнадзора в рамках данного проекта. Для тех туляков, которые не смогут присутствовать на площадке, будет открыто онлайн-участие, а также преждевременное участие, где заранее человеку будет выдан бланк и ручка, а работа сдана на проверку экспертам также экстерном. Подача заявок и регистрация начнется за 10 дней до даты самого диктанта.



Ангелина КОЛОМЫЦЕВА.



# Тула вновь стала площадкой для съемок сериала «Мир! Дружба! Жвачка!»

11 августа на одной из улиц Тулы была замечена кинокоманда сериала «Мир! Дружба! Жвачка!», который выходит на телеканале ТНТ. Съёмочная команда сериала вновь приехала в Тулу, только уже с новой задачей – съёмками сцен для 2 эпизода популярного сериала. «Центр 71» отправился в самый эпицентр – на съёмочную площадку.

## Про съемки фильма

– Выбор Тулы как места съемок был неслучайным. Ведь первый сезон снимался именно здесь, и герои уже жили в этих подъездах. Соответственно, такие подъезды есть только у вас, в Туле. Потому мы возвращаемся именно в эти места: герои не могут переехать или кардинально поменять подъезд. Иначе нарушается правда жизни, а мы за поддержание этой правды. Возвращаемся в те же локации, к которым привык зритель в первом сезоне, – рассказала нам исполнительный продюсер сериала Дарья. Съёмочная смена длится 12 часов. В этот отрезок времени команда успевает снять среднюю выработку материала в день: это 5 минут в хронометраже сериала. Продюсер отмечает, что в регионе съемки будут проходить всего 3 дня, суммарно Тульская область займет 15 минут за весь хронометраж сезона. Отметим, что для съемок 2 сезона приезд в оружейную столицу не планируется.

12 августа очередной локаций для съемок стала спортплощадка на улице Болдина в Туле. Днем ранее съёмочный процесс проходил на улице Кирова.

Завершатся «тульские» съемки в музее-усадьбе «Ясная Поляна». Ранее, в рамках первого сезона, там уже проходила часть съемок и чтобы сохранить целостность картины, съёмочная группа снова от-



правится в края Льва Николаевича Толстого. Помимо этого, было снято несколько моментов с квадрокоптера, что позволит показать зрителю Тульский край с высоты птичьего полета.

## Не обошлось и без курьезов

Старт тульских съемок состоялся в одном из дворов по улице Кирова. Однако процесс кинопроизводства пришелся не всем по душе: у кинокоманды произошел конфликт с одним из местных жителей. Пришлось вмешаться даже полиции. Однако после того, как съёмочная группа подтвердила согласованные с местными властями съемки, инцидент сошел на нет. Как утверждает съёмочная группа, мелкое ЧП не испортило настроения съёмочной команде, не принесло катастрофического урона рабочему процессу, а сами рабо-



чие отнеслись к случаю лояльно и с пониманием. Во время съемок могут произойти любые конфузы, которые необходимо решать оперативно, мягко и поддерживать позитивный дух всей команды.

– Да, конечно, это недоразумение принесло нам некоторые трудности в работе, так как приходилось отвлекаться и время от времени останавливать весь процесс. Однако мы не держим зла ни на мужчину, ни на кого-либо еще. Случается всякое, – пояснила Дарья.

## Юные туляки в больших кадрах

Отметим, что во втором сезоне сериала «Мир! Дружба! Жвачка!» актерский состав поменялся, и туляков можно будет увидеть лишь в массовке. На съёмочной площадке мы познакомились с юным туляком, который стал участником одного из эпизодов: он исполнил роль актера массовых сцен. Максиму всего 6 лет. Попасть на съемки получилось случайно. Родственница мальчика увидела в интернете объявление и передала се-

мье Максима. Те решили попытаться удачу, и она улыбнулась им почти сразу. Мальчика привели на просмотр, и он тут же был принят на свою роль.



– О том, что я буду сниматься в сериале, мы с мамой узнали только накануне. Поэтому, как это будет происходить и что я буду делать, пока неизвестно, – поделился с нами юный туляк Максим. – Я вообще люблю футбол, особенно хорошо играю в него. Только бью не «щеткой», а носком. Когда узнал о том, что буду сниматься в сериале, не очень обрадовался, но после того, как сказали, что я там буду играть в футбол, сразу же захотел поучаствовать!

Ранее юный туляк нигде не снимался, однако волнения перед его первыми в жизни киносъемками нет. Максим уверен, что у него все получится.

– Когда вырасту, хочу стать футболистом, потому что они получают много денег за профессиональ-

ную игру. Хочу попасть в команду ЦСКА, – рассказал о своих планах на будущее Максим.

## Тула – это новое открытие

Помимо информации о рабочих процессах, съёмочная команда поделилась еще и своими впечатлениями от города. Так, столичные гости рассказали, что им очень понравились сами туляки и их радужный теплый прием. По словам исполнительного продюсера, Тула ее удивила и стала настоящим открытием. Из-за плотного графика работы, столичные гости не смогли осмотреть всех достопримечательностей города, но в центре, в Кремле и на Казанской набережной они успели прогуляться и получили позитивные впечатления.

## Когда премьера

Так как режиссуру 2 сезона возглавляет другой человек, нас, как и многих телезрителей, взволновал вопрос: а поменяется ли стиль самого сериала со сменой режиссера. Пока это оставили в тайне. Исполнительный продюсер проекта отмечает: «Смонтируем – увидим».

Точная дата премьеры будет известна позже, новый сезон сериала зрители увидят в 2021 году.

Напомним, режиссером 1 сезона сериала «Мир! Дружба! Жвачка!» стал туляк Илья Аксенов. Сцены снимали в Туле и области: на улицах Максима Горького, Кирова, Пузакова и Курковой, на рынке в Киреевске, под мостом у реки Горячки, в Центральном парке и в Криволучье. Премьера состоялась 23 апреля 2020 года на видеоплатформе PREMIER.

18+



Реклама. ООО «1С-Профиль».

Ты уже попробовал 1С-Просто?

**АНТИКРИЗИСНЫЙ ПАКЕТ ОТ «1С»:**

- интернет-сервис 1С:Касса;
- мобильное приложение для курьеров 1С:Мобильная касса;
- мобильная бухгалтерия 1С.

**БЕСПЛАТНО ДО СЕНТЯБРЯ**

Больше подробностей на сайте: [www.1c-profile.ru](http://www.1c-profile.ru)  
Компания «1С-Профиль» - официальный дистрибьютор фирмы «1С» в Тульской области

**1С ПРОСТО**

# Организм способен сопротивляться вирусам

**Надо только укрепить иммунитет**

**Почему болят не все**



– С самого начала пандемии, связанной с коронавирусом, основные меры профилактики были направлены на то, чтобы уничтожить вирусы во внешней среде или ослабить их вирулентность (способность к заражению), – говорит врач Лариса ЕРЁМИНА. – Это усиление мер личной и общественной гигиены: тщательное мытье и обработка рук, промывание носа, полоскание горла, применение различных дезинфицирующих средств, способных ослабить действие возбудителя. Другой не менее важный путь – это влияние на пути передачи инфекции, оборвать или хотя бы уменьшить возможность передачи болезнетворного агента. Поэтому мы до минимума сократили общение, соблюдаем карантинные меры, самоизоляцию и самодисциплину, носим маски и перчатки.

При этом мы немного позабыли, что существует ещё одно, очень важное звено инфекционного процесса – это восприимчивый или невосприимчивый макроорганизм – сам человек. Ученых, да и не только ученых давно занимала мысль, почему даже при контакте с инфекционным больным заболевали не все подряд: некоторая часть людей не поддавалась болезни, сопротивлялась ей. Текущая коронавирусная инфекция является тому подтверждением: около 40% инфицированных лиц являются вирусоносителями, не имеющими клинических признаков заболевания. Понятно, что организм этой части населения способен



активно сопротивляться воздействию чужеродных веществ, в данном случае – вирусов. Невосприимчивость, сопротивляемость организма вредным веществам, в том числе инфекционным агентам называли красивым словом «иммунитет».

## Воспитание в суровости

– Специфический иммунитет против одной определенной болезни возникает после перенесения заболевания, после прививки. Повысить же общий неспецифический иммунитет можно, если вести здоровый образ жизни, не травить себя вредными веществами, правильно питаться, много двигаться. Важнейшим условием повышения общего иммунитета является закаливание. Согласно толкового словаря Даля, «закаливание – это приучение человека ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитание в суровости». Русский народ, проживая в особых климатических условиях, был вынужден искать

самобытные формы и методы закаливания, вплоть до таких экстремальных, как: хождение босиком по снегу, купание в проруби. Не случайно у русского народа появилась поговорка: «Укрепится человек – крепче камня будет, ослабнет – слабее воды».

## Полезно каждому

– Методов закаливания множество – это закаливание воздухом и солнцем, но самый популярный – водой. Никто не призывает сразу с завтрашнего дня обливаться водой из-под крана или выйти босиком на снег. Любой здравомыслящий человек понимает, что нужна постепенность, последовательность и постоянство. Чтобы не нанести себе вреда, не нужно забывать эти правила.

Начать закаляться можно в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Исключение составляет только острый период заболевания.

Даже физические тренировки показаны не всем, а закаливание, начиная с небольших холодовых стрессов: контрастные обливания ног, полоскание горла прохладной водой будут полезны практически каждому. Получая минимальный холодовой стресс, можно улучшить состояние здоровья. Самое главное – принять мотивацию, заразить себя идеей и приступить к закаливанию с позитивным настроем.

Такие тяжёлые события в истории человечества, как распространение инфекционных заболеваний по странам и континентам, не должны пройти даром. Люди могут извлечь из этих событий важные уроки по части гигиены и охраны окружающей среды, приоритета здорового образа жизни, укрепления иммунитета, а также моральные уроки по части защиты слабых, ответственности за свое здоровье и здоровье ближнего.

**Начинать закаливание надо с небольших холодовых стрессов – контрастные обливания ног, полоскание горла прохладной водой.**

## Народные средства

### Собираем листья смородины

Листья черной смородины – отлично помогают при проблемах с почками и суставами. Применяют их при ревматизме и подагре – настой листьев смородины при грамотном дозировании выводит избыток мочевой и щавелевой кислоты.

В смородиновых листьях большое количество витаминов С, К, Р, что является профилактикой атеросклероза, особенно аорты. Страдающим болезнями почек можно залить 0,5 л кипятка 3 ст.л. измельченных листьев черной смородины, через 15-20 минут процедить, отжать, довести настой до кипения, всыпать в него 2 ст.л. ягод смородины и дать настояться до охлаждения. Пить по 0,5 стакана, съедая и ягоды. Ежедневно готовить свежий настой. Курс лечения – 1 месяц. Невралгия отступает, если 4 ст.л. высушенных листьев черной смородины тщательно перемешать с измельченной цедрой 1,5 лимонов и 3 ст.л. сухой травы мелиссы, залить смесь 500 мл кипятка, настоять 6 часов, процедить и пить по 100 мл за полчаса до еды.

При ревматизме и подагре даёт результаты такой настой: 10-12 штук листьев залить 0,5 л кипятка, настоять до охлаждения. Пить по полстакана 4-6 раз в день.



Светлана ТЕПЛЯКОВА.

## На заметку

**1** Продукты белого цвета, например, молоко, рис, чеснок, белокочанная капуста, успокаивают, снимают раздражительность и выводят через почки токсичные вещества.

**2** Зеленые продукты (брокколи, листовые салаты, горошек, перец) положительно влияют на мозговую деятельность, снимают нервное напряжение. Хлорофилл, который



## Выбирайте продукты по цвету

производится в зеленых растениях под воздействием солнечной энергии, стимулирует образование полезных красных кровяных клеток и активизирует иммунную систему.

**3** Продукты желтого цвета (лимоны, ананасы, бананы, кукуруза, сыр и желтки яиц) стимулируют пере-



варивание пищи, улучшают аппетит и помогают очищению крови.

**4** Оранжевые овощи (морковь, абрикосы, мандарины и апельсины) помогают восстановлению нервных клеток, улучшают настроение, снимают головную боль, а также помогают почкам выводить токсичные отходы.



**5** Красные овощи (свекла, перец, помидоры и клубника) стимулируют обмен веществ, а также улучшают кровообращение и повышают работоспособность людей, занимающихся интеллектуальным трудом.

**6** Овощи с синим окрасом (темный виноград, слива и черника) имеют в составе большое количество биологически активного вещества «антоци-

на», которое защищает кровеносные сосуды и значительно улучшают зрение.

**7** Врачи предлагают пить соки красного цвета больным с повышенным давлением крови и с сердечными болезнями. Оранжевые соки нужны больным со спазмами сосудов и с депрессивными синдромами. Соки желтого цвета помогают больным ревматизмом и язвой желудка.

## Срочно! Требуется

### СИДЕЛКА

Уход за бабушкой



з/п 45000 р/мес  
выплата ежедневно

8-960-606-38-58

На правах рекламы

# Привычка есть половину арбуза за раз приведет к набору веса



фото: rossaprimavera.ru

## Как тулякам правильно выбирать, хранить и употреблять бахчевые.

Лето — это настоящий рай для любителей бахчевых культур, а именно дынь и арбузов, которые в жаркий сезон заполняют все торговые прилавки и скупаются туляками со скоростью света.

«Центр 71» решил разобраться в том, какие полезные свойства имеют дыни и арбузы, а также как их правильно выбирать и употреблять.

### Арбуз – всему голова

Плоды данной ягоды знакомы почти каждому. При этом, ее форма делится сразу на 4 вида: овальные, круглые, квадратные, пирамидальные. Мякоть же бывает желтого, красного и розового цветов. Данную ягоду, помимо употребления в сыром виде, можно ещё и квасить, сушить, готовить из нее коктейли, десерты, закуски, варенья и салаты. Так, например, из сушёных корочек арбуза можно приготовить отвар, который будет выводить лишнюю жидкость из организма, а также приготовить и вкусное варенье.

Помимо общеизвестных мочегонных свойств, арбуз насыщен целым комплексом витаминов и полезных микроэлементов: витамины С, В1 и В2, фруктоза, никотиновая и фолиевая кислоты, пектиновые вещества, клетчатка, соли магния, калия, цинка, железа, марганца, никеля. А арбузные - семечки источник аминокислот, моно и полиненасыщенных жирных кислот, в том числе и Омега-6.



Фото: Алексей Фоккин

Арбуз полезно употреблять тем людям, которые страдают подагрой, артритом, атеросклерозом, гастритом, болезнью желчного пузыря, печени, гипертонией, анемией, пороком сердца, носовыми кровотечениями, ожирением, а также тем, кто имеет не особо крепкий иммунитет.

### Дыня – солнечный летний овощ

Как ни странно, а дыня относится к семейству тыквенных и считается овощем. Однако вкус его обычно относят именно к фруктовому и с удовольствием употребляют люди всех возрастов. Особенно рекомендуется включить в свой рацион дыню тем людям, которые страдают заболеваниями:

- сердечно-сосудистой системы;
- воспаления мочеполовой системы;
- почек и желчного пузыря;
- нервной системы;
- при сбоях иммунной системы;
- как противопаразитарное (антигельминтное) средство.

Однако, крайне осторожно к употреблению дыни стоит отнести тем, кто имеет следующие болезни:

- сахарный диабет, особенно второй степени;
- заболевания печени;
- гастрит и язва.
- диарея и другие расстройства ЖКТ;
- заболевания селезёнки.

Также как и из арбуза, из дыни можно готовить смузи, коктейли, варенья, джемы. Однако для хорошего усвоения данных плодов необходимо выбрать созревшие и спелые экземпляры, чтобы избежать несварения или даже отравления.

Что касается арбуза, то он должен быть в меру крупным, иметь целостный покров и яркий контрастный цвет корки. Также светлое

боковое пятно должно иметь максимально жёлтый оттенок, который может даже переходить в оранжевый цвет. Узнать о спелости арбуза можно при помощи обычного ногтя. Так, если плод неспелый, то проткнуть корку будет очень легко, а если придётся приложить усилия, значит плод будет сочным, вкусным и дозревшим.

Также зрелый арбуз от незрелого отличается усик, который, по правилам хорошей ягоды, должен быть сухим. Такой же должна быть и плодоножка. Ещё можно воспользоваться уже проверенным старым способом — ударить по арбузу рукой, пальцем или вовсе сжать его. При ударе ладонью арбуз должен завибрировать, при щелчке согнутым пальцем — издать умеренно звонкий звук, а при сжатии — слабый хруст. Теперь уделим внимание правильному выбору дынь. Перед покупкой следует внимательно осмотреть кожуру овоща. Она должна быть однородного цвета и без ярких прожилок. Зелёные пятна и прожилки могут быть явными признаками незрелости плода, а коричневатые или сероватые оттенки покажут, что плод начал подгнивать.

Также, можно проверить зрелость дыни при помощи нажатия на нее рукой. Так, при нажатии корка должна немного пружинить, если же остаются следы от пальца, то дыня уже считается переспевшей и употреблять ее не рекомендуется. Также стоит и посмотреть на ту часть, которая находится на противоположной стороне от хвостика. Если она твердая — плод не созрел. Плодоножка же должна быть сухой и толстой. Можно ещё и щёлкнуть по плоду пальцами, если дыня спелая, то звук будет глухим.

### Ангелина КОЛОМЫЦЕВА.



фото: Fotokto.ru

## Мнение

### Как правильно есть арбуз и дыню

**Роман Пысенко,**  
консультант по питанию, диетолог:



– Сейчас сезон арбузов, и меня девчонки часто спрашивают: можно ли употреблять арбуз на снижении веса. Можно ли арбузную диету, то есть сутками употреблять только арбуз.

Давайте вместе разберёмся. Арбуз имеет калорийность от 27 до 40 ккал на 100 гр. (в зависимости от сорта), что считается диетическим низкокалорийным продуктом, в нём большое количество витаминов, клетчатки и много воды (порядка 93 граммов из 100 гр.). Однако у арбуза высокий гликемический индекс (порядка 72) – это причина его ограничения при снижении веса и у людей с сахарным диабетом. Это значит, что в его составе много фруктового сахара – фруктозы, которая повышает ваш уровень глюкозы в крови, в ответ на это происходит выброс инсулина и, простым языком, арбуз переходит в лишние кг, если такое количество поступившей энергии из фруктозы не будет потрачено физической активностью.

То есть привычка есть половину арбуза за один раз (это порядка 5 кг), да еще и с хлебом, да еще и каждый день за сезон, приведёт к набору веса и усилению голода в последующем.

Сколько можно есть? Около 300 грамм за один раз, в первую половину дня как десерт, после основного приема пищи (завтрак или обед). Таким образом, ни на ночь, ни вместо ужина арбуз мы не едим, если хотим сохранить фигуру.

### Кирилл Кухарчук, фитнес-тренер:



– Лично я ем арбузы и дыни крайне редко, грамм 200 - не больше – по той причине, что не очень их люблю. Однако, многие не могут устоять перед ними, особенно в самый сезон бахчевых культур. Повлияет ли употребление арбузов и дынь на физическую форму человека, будь то снижение или набор массы? Вопрос интересный и актуальный.

Итак, что касается арбуза, то его мякоть, а особенно белый ободочек, содержит большое количество аминокислоты цитрулина. Эта аминокислота помогает накачивать мышцы кровью, питательными веществами и кислородом, делая их больше и крепче.

Сама ягода состоит примерно на 90% из воды, поэтому он освежает и борется с обезвоживанием организма.

В порции арбуза (300 г) содержится 21 г углеводов и всего лишь 80 ккал. В нем преобладает фруктоза, природный, фруктовый сахар — это же куда лучше, чем обработанный, который мы видим на полке в каждом магазине. Арбуз не повышает так радикально уровень глюкозы в крови, как карамелька, например. Для занимающихся спортом арбуз будет полезен тем, что содержащийся в нем калий поможет предотвратить судороги после усердной физической нагрузки. Гликемический индекс этой ягоды составляет порядка 72 единицы, а на простые углеводы приходится около 6 гр. Нехитрые подсчёты дают нам гликемическую нагрузку 4 единицы (72/100\*6).

По поводу дыни могу сказать следующее, ее растворимые волокна помогают поддерживать уровень сахара в крови на стабильном уровне, замедляя всасывание углеводов. Нерастворимые же волокна не рассасываются в ЖКТ и помогают движению пищи в желудке, также помогая кишечнику функционировать правильно.

Для тех людей, которые работают на набор массы тела, предполагается повышенная калорийность рациона и высокая доля белка. Клетчатка из дыни будет способствовать лучшему усвоению пищи и своевременному, нормальному стулу. Многие девушки, следящие за фигурой, стараются избегать любых сладких вещей, и когда приходит лето, также обходят стороной таких представителей, как дыни и арбузы. На самом деле их нутриентный состав далёк от таких привычных сладостей, как, например, варенье, мед и т. д. Количество простых углеводов в дыне около 7-7,5 гр на 100 гр продукта, что составляет всего 3% от суточной нормы, к тому же гликемический индекс (ГИ) равен 67 единицам, что является вполне умеренным значением для сладкого фрукта/ягоды.

На вопрос «сколько же нужно есть дыни или арбуза для поддержания хорошей фигуры?» ответить могу так: тут для каждого человека индивидуально, все зависит от подсчёта БЖУ. Главное — знать меру, и тогда все будет хорошо.

Туляк Вячеслав Чибисов:

# Главное – защитить свой урожай

## Как защитить виноград от заболеваний.

Лето доставило много хлопот садоводам и огородникам. Из-за погоды появилось множество грибковых заболеваний. Если профилактические меры по защите растений не предпринимать, можно вообще остаться без урожая. Виноградарь Вячеслав ЧИБИСОВ выращивает 50 сортов винограда и знает, как защитить эту культуру от сюрпризов погоды.

### Травяные настои

– Я совершенно не пользуюсь химическими препаратами, – подчеркивает Вячеслав Иванович. – Химия, конечно, первое время справляется с болезнью, но ведь и к препаратам грибки привыкают. Приходится их менять или делать более крепкие растворы, как на юге. Из-за таких обработок виноград становится опасным для здоровья. Возьмите тот же турецкий виноград: гроздь хранится чуть ли не годами, лежит и не портится. Она вся напитана химикатами. Лучше, конечно, натуральные средства использовать. Я иногда для профилактики заболеваний настои травы виноград опрыскиваю. Это в какой-то степени защищает от болезней и в то же время является хорошей подкормкой. В таком настое содержится все, что необходимо растениям. Можно применять безобидные препараты, например, марганцовку с питьевой содой смешать, добавив несколько капель йода. А весной и осенью надо обрабатывать виноград железным купоросом. Это делается, перед тем как укладывать лозы на зимовку и когда их поднимают весной на шпалеру. Препарат повышает иммунитет растений.

Также я наблюдаю за состоянием растений. Подозрительные листья обрываю. Много хлопот с лозами, они могут вырастать чуть ли не до 6 метров. Их надо подрезать, прореживать, периодически лишние побеги удалять, но не сильно. Некоторые сорта завязывают много гроздей, поэтому часть надо убрать, тогда остальные будут полноценно питаться и развиваться. А вот пасынки я не всегда успеваю обрезать. Стараюсь лишний раз растения не травмировать.

### Под крышей

– Однако, когда в августе идут проливные дожди, обычные способы ухода и защиты уже не могут справиться с заболеваниями. Но есть абсолютно надежный вариант, как уберечь свой урожай: сделать козырьки над растениями. У меня собраны специальные конструкции, к которым на высоте чуть больше двух метров привинчены листы поликарбоната. Это на 100% сохраняет урожай. Конечно, от земли отскакивает вода и попадает на листья, но это уже не приводит к тяжелым грибковым заболеваниям. Ведь виноград поража-

ется сверху. Если макушка растений защищена от дождя, то непогода им не страшна.

Существует мнение, что защититься от грибковых заболеваний можно, подобрав устойчивые к болезням сорта. – Против грибков ни один сорт не устойчив. Другое дело, в большей или меньшей степени они будут поражаться болезнями. А так – бесполезно, – считает Чибисов.

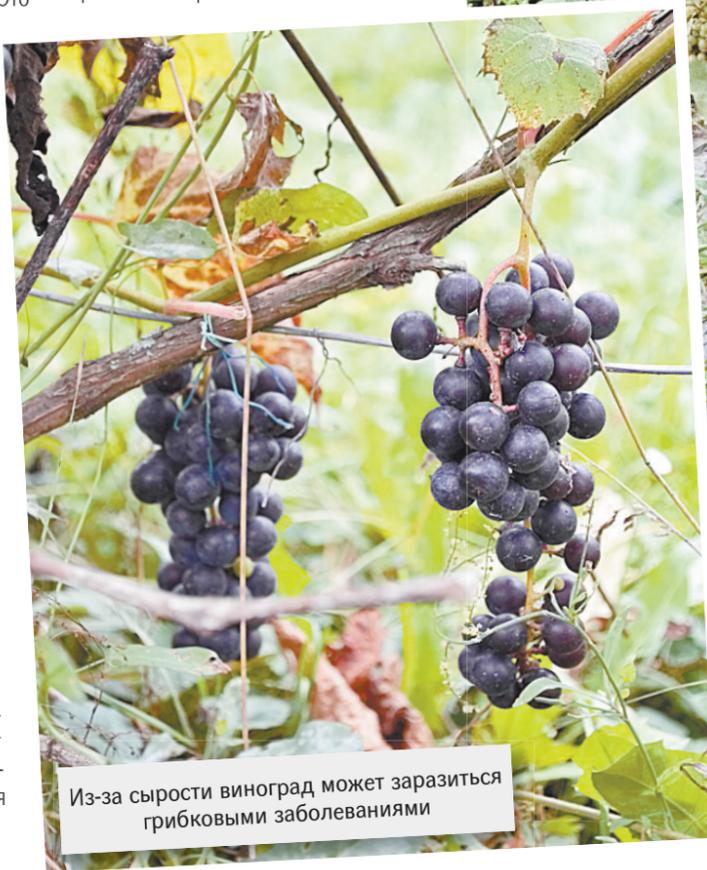
### Идеальный уход

По мнению Вячеслава Ивановича, самые лучшие, комфортные условия для винограда можно создать в теплице.

– Это идеальный вариант. Тогда в теплице можно с легкостью выращивать шикарные сорта, – считает виноградарь. – Я выращиваю разные сорта: и суперранние, и средние, есть и более-менее поздние. И, как правило, все вызревают. Но растут они у меня не в теплице. Два года назад было самое холодное лето за всю историю метеонаблюдений, тогда некоторые сорта не вызрели.



Виноград хорошо растет как пристенная культура



Из-за сырости виноград может заразиться грибковыми заболеваниями

позволяет нагревать землю, спасает он и от сорняков. Кстати, сорняки – бич винограда, они отнимают необходимое растениям тепло.

### Укрытие лозы

– Поскольку я выращиваю саженцы по своей методике, они приобретают хорошую зимостойкость, хотя все привезены с юга. К слову, в Ростовской области, на Ставрополье на зиму надо прикрывать лозы сортов «лора», «кодрянка». Но если

они возьмут те же сорта из северной зоны, где лоза приспособилась к низким температурам, то их можно выращивать без укрытия. Все живое приспособливается.

Но у нас виноград укрывать надо. Я это делаю в конце октября – в ноябре, бывает, что и в начале декабря. Просто накрываю старой пленкой. Набрасываю ее на лозы, которые уже уложены на землю. Снежок выпал – и слава Богу! Они никогда не вымерзнут. Иногда приходилось обрезать виноград в конце ноября, когда шел хороший снег, так я его вообще ничем не укрывал, даже пленкой. Просто придавишь

лозу кирпичом или доской, и она под снегом спокойно зимует.

Но бывают у нас и бесснежные зимы. Как-то весь декабрь, до самого Нового года, стояли приличные морозы, а снега не было. Тогда на эту пленку, которая лежит на лозах, набрасываешь любой мусор – ветки, остатки растений, траву или солому – и накрываешь сверху еще одной пленкой. Прослойка воздуха есть – растения зимуют нормально.

Виноград – такая культура, которая в нашей зоне требует хорошего ухода. Без него урожай не соберешь.

Елена ВОЛОДИНА. Фото автора.

В 2020 году грибной сезон начался раньше, чем обычно. Ярые грибники или просто любители этого царства живой природы ринулись в лес за личными трофеями и потенциальными заготовками на зиму. Однако, находясь в лесном массиве, многие не придают особого значения собственной безопасности, а некоторые вообще не осознают угрозу. Сбор грибов или просто прогулка на природе, казалось бы, что тут такого опасного? За информацией «Центр 71» обратился к региональному представителю «Лиза Алерт» Сергею Юстусу.

#### Справка «Центр 71»

По статистике поисково-спасательного отряда волонтеров и добровольцев «Лиза Алерт», занимающегося поиском пропавших людей, в Тульской области каждый месяц пропадает около 40 человек, а в летний период цифра может возрасти. Только за июнь 2020 года в отряд поступило 2663 заявки на поиск пропавших по всей России. Под большим риском находятся пожилые люди.

#### Случай из жизни

Так, 16 июня 2020 года в Заокском районе Тульской области пропал 78-летний дедушка, Орлов Виктор Тимофеевич. Он отправился в лес за грибами, но домой так и не вернулся. Заявка на поиск поступила около 7 вечера, и спасательный отряд немедленно организовал сборы. Оборудовали транспортные средства, собрали сухие пайки и забрали пешеходных поисковиков. В это время инфокоординаторы отряда звонили заявителям, полиции, создавали темы на форуме и в социальных сетях и комплектовали экипажи. В 22:09 состав из трех человек прибыл на место поисковых работ. В течение часа прибыли остальные поисковики. Собралось очень много добровольцев, несмотря на то что

# Разгар грибного сезона: Как тулякам не потеряться в лесу



все волонтеры помогают с поиском пропавших после основной работы.

Старшая поисковой группы Ирина «Воланс» и новичок отряда Родион получили «лесную» задачу: пройти вдоль ручья к соседнему населенному пункту, параллельно работая «на отклик». Заросли борщевика повсюду окружали спасателей, а земля в лесу была сырой, но, к счастью, небо этой ночью было ясным. Через пару часов после очередного протяжного «Ви-и-итя-я-я» послышался четкий отклик. Отряд незамедлительно действовал по инструкции: доложили в штаб, отметили точку, передали координаты и азимут. Наконец, спасатели двинулись на звук и примерно через 50 метров нашли дедушку, который уже и

не верил, что выберется из леса живым.

По словам спасателей, ничто не сравнится с ощущением полета, когда слышишь отклик и несешься на него на всех парах. Заблудившегося бегло осмотрели на предмет ушибов и переломов, передали по радиации: «Идти сможет сам, но нужна помощь». Координатор прислал пятерых поисковиков, которые помогли с эвакуацией. После успешной эвакуации весь поисковый отряд и заблудившийся отправились в штаб, где их ждала жена Виктора Тимофеевича, вызванные сотрудники полиции и МЧС. Отряд не спал всю ночь, поисковики пошли на работу не выспавшимися... Но очень счастливыми, так как была спасена еще одна жизнь!

#### Если идете в лес

Как же избежать ситуаций дезориентации людей в лесу? Сергей Юстус рассказал о правилах поведения в лесу и о том, что нужно делать, если с вами все-таки произошла беда.

- Не ходите в лес в одиночку!
- Перед походом в лес сообщите об этом родственникам или соседям (позвоните им или оставьте записку).

Сообщите, куда конкретно вы пошли. Уточните, когда и во сколько вы планируете вернуться. Однако принятие подобных мер не гарантирует вам полную безопасность в лесу, а лишь предупреждает вас от возможности заблудиться и помогает спасателям во время поисков.

Также важно, насколько хорошо вы экипированы перед походом в лес. Обратите особое внимание на то, что нужно взять с собой:

- ✓ Спички. Помогут развести костер и согреться, когда это требуется. Переохлаждение – одна из причин гибели в лесу;
- ✓ Компас. Даже если вы не умеете им пользоваться, он значительно облегчит работу спасателям;
- ✓ Свисток. Он поможет ответить на оклик спасателей, если вы обессилены или потеряли голос;
- ✓ Телефон. Поможет сообщить о том, что вы заблудились и вызвать спасателей;

- ✓ Яркая одежда: значительно облегчает поиски человека;
- ✓ Запас воды. Ориентируйтесь, что требуется 1л/день на человека;
- ✓ Запас еды. Желательно, чтобы это были нескорпортующиеся продукты: сухофрукты, печенье, орехи. Придерживаясь данных рекомендаций, вы увеличите шанс удачной и быстрой работы спасателей при поиске.

#### Когда случилась беда

Если не удалось предотвратить происшествие, и вы все-таки заблудились, то в первую очередь сохраняйте самообладание и действуйте по определенным правилам:

- ▶ Обозначьте себя. Находитесь на открытом пространстве!
  - ▶ Стоп. Оставайтесь на месте!
  - ▶ 112, 102. Вызовите спасателей!
  - ▶ Берегите силы. Разведите костёр! Следите за запасами воды и еды!
  - ▶ Отвечайте шумом на шум. Подайте сигнал на оклик спасателей!
- Если вы или ваши близкие заблудились в лесу, не медлите! В такой ситуации каждый час может быть решающим. Звоните спасателям! Будьте внимательны и осторожны! От ваших действий зависит многое!
- «Лиза Алерт». Горячая линия (РФ) – 8-800-700-54-52

#### Что говорят в народе

Наши предки перед входом в лес обязательно молились и просили у лесного духа разрешения войти, даже задабривая его пирогом или хлебом.



Существует немало легенд, почему человек может заблудиться в лесу. Так, в деревнях всегда предупреждали о Лешем. По поверьям, леший не любит, когда в лесу пьют водку: таких нарушителей он может кругами по лесу водить.

Также наказывает тех, кто шумит, ругается, громко поет и даже свистит.

Говорят, что человек, срубивший в лесу осину, обязательно заблудится.

А тому, кто заблудился в лесу во время сбора грибов или прогулки, следует надеть свою рубашку наизнанку, тогда путь назад сразу отыщется.

Верить или не верить старинным поверьям – дело каждого. Главное – быть внимательным и осторожным.

Екатерина МИНАШКИНА.



#### Недвижимость

**«Огни Города»**  
Ул. Лейтейзена, 4  
8-903-036-51-21

Дорогие туляки, агентство недвижимости «Огни города» предлагает вам воспользоваться услугой

#### СОПРОВОЖДЕНИЕ СДЕЛКИ

Стоимость 15 000 рублей.

Вся информация по тел. 8-960-594-95-36

ООО «Огни города». Реклама.

Периодическое печатное издание – газета «Центр 71». Издаётся с 23 сентября 2013 г. Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области 08 июня 2015 г. Регистрационный номер ПИ №ТУ71-00389. Учредитель и издатель ООО «Медиа-Тула». Адрес издателя и редакции: 300012, Тула, Городской переулок, 15-б, тел. (4872) 50-12-70. Главный редактор Анастасия Николаевна Коренькина (4872) 50-12-64. Порядковый номер выпуска 11. Дата выхода в свет 14.08.2020 г. Время подписания в печать по графику и фактически 18.00 13.08.2020 г. №заказа 7104. Рекламная служба: (4872) 50-12-64. Газета отпечатана в типографии АО «Прайм Принт Воронеж». Адрес типографии: 394026, г. Воронеж, пр. Труда, 48 Л. Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям. За достоверность информации в рекламных материалах ответственность несет рекламодатель. «На правах рекламы», «Событие», «Хорошая новость» - публикации на коммерческой основе. Запрещается воспроизведение в прессе и иное использование статей в соответствии с пп. 3 п. 1 ст. 1274 ГК РФ без согласования правообладателя. Тираж 50 000 экз. Распространяется бесплатно. 16+.

# «Сегодня каждый может нажать не ту кнопку»

**Писатель Александр Лапин – о безответственности и непоправимых последствиях, о собственном творчестве и уроках истории, а также о выводах из ситуации с коронавирусом.**

С автором популярных романов мы встретились вскоре после вручения ему медали Союза писателей России «Михаил Шолохов», учрежденной к 115-летней годовщине со дня рождения автора «Тихого Дона».

**- Александр Алексеевич, поздравляем с наградой! Компания у вас интересная: Юрий Поляков, Александр Проханов, Владимир Сорокин, Владимир Крупин, Валентин Курбатов... Как вы на это отреагировали?**

- Для меня это стало в какой-то степени неожиданностью. Я ведь в литературной тусовке не участвую, ни в каких общественных организациях не состою. Пишу книги, сидя дома. Но мне было приятно, что «медаль нашла героя» (смеется). Считаю, это общественно значимая награда.

**- Тут важно уточнить формулировку: «за весомый вклад в дело пропаганды творческого наследия писателя и в защиту русского слова». Ощущаете величие достижений?**

- Да как сказать. Его можно ощущать, если Нобелевскую премию получишь или вечную память трудящихся: книги твои будут читать веками. Но приятно, что меня не забыли. Публикуюсь всего семь лет, а уже отмечают наряду с такими выдающимися людьми.

## «Направила рука провидения»

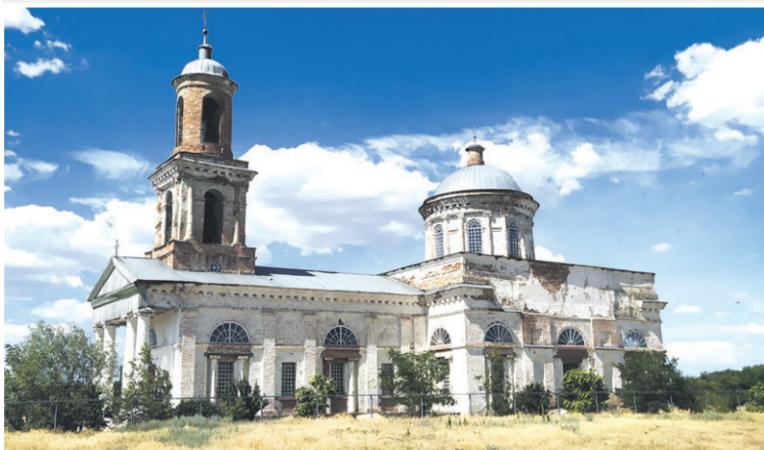
**- Вы недавно как раз снова посетили «шолоховские» места. Какой материал там собирали?**

- Полтора года назад, закончив роман «Крымский мост», я вдруг решил: надо съездить в Вешенскую. Хотя я сам не понимал, зачем. Наверное, чтобы прикоснуться к великому. Посмотреть, как жил автор гениального произведения. И вот только после того путешествия понял его смысл. Я обнаружил там очень важную вещь. Это разделение ныне живущих русских людей: на красных и белых, патриотов и либералов, богатых и нищих... Причем не только на уровне социальных групп, но и внутри каждого человека. Даже в себе я его ощутил. И осознал, что это тема для писательского разговора - духовное состояние нашего народа после 70 лет Советской власти и 30 лет новой государственности. Она меня захватила, и я стал в нее погружаться.

Более того, эта поездка открыла глаза на события, происходившие с казачеством. А помог музей борьбы с большевизмом в станице Еланской. Причем попали мы туда спонтанно: посоветовал кто-то из местных. Место уникальное. Редкое явление в



Во время новой поездки по «шолоховским» местам Александр Лапин посетил храм в станице Еланской и поговорил с его настоятелем отцом Николаем



нашей постсоветской истории. Ведь сегодня она движется по кругу, возвращаясь к советским нормам. Музей этот построил человек по фамилии Мелихов – почти как у героя «Тихого Дона». Он собрал большую экспозицию, которая переворачивает многие представления о казачестве. Это стало для меня толчком. Долго недоумевал, осмысливал. И понял, что попал туда благодаря руке провидения. Она направила меня в эти края, чтобы поднятую Михаилом Шолоховым тему продолжить за необходимым материалом.

## «Серьезные вещи хочется передать через книгу»

**- Судя по всему, это будет одной из важных тем вашего нового романа, который сейчас создается?**

- Трилогией «Книга живых» я решил завершить историю о друзьях-товарищах, которая называлась «Русский крест» и имела продолжение

кратия - вместо народности. Но выводы в статьях - это одно, а написать роман - другое. Те же самые мысли нужно передать через героев, образы, сюжет. Сегодня люди настолько информационно избалованы, что донести какие-то серьезные, глубокие вещи просто через публицистику невозможно. Нужно выстраивать драматургию. И предлагать их в той упаковке, к которой человек привык.

## «Личная ответственность возросла»

**- Наряду с политической и романтической линиями в романе есть фрагмент под названием «Вирус». Он посвящен пандемии. И сейчас как раз готовится его публикация в журнале «Подъем». Что это? Моментальная реакция писателя на злобу дня, или мысли, которые вы давно вынашивали?**

- Открою маленькую тайну. Был сюжет, который я хранил в памяти. Его рассказал мне близкий друг и товарищ. О том, как вез свою жену в хоспис умирать. Я прекрасно знал их еще со времен студенческой юности, когда они были молодые, красивые. А потом встретился с ним через сорок лет в Казахстане. Меня потрясла история о том, как двое людей прожили долгую счастливую жизнь, а затем им пришлось отправиться в такое последнее путешествие. И вот этот сюжет я до поры до времени держал про себя. Но когда вроде бы стал подступать к нему, началась эпидемия. Одно наложилось на другое. Я вдруг осознал, что вирус показывает очень важную вещь. В нынешнем мире ответственность каждого человека возросла многократно. Скажем, командир атомной подводной лодки может уничтожить целый континент. Это понятно. Одной ракеты достаточно, чтобы убить миллионы. Но мы как-то забыли: сегодня жизнь стала настолько технологичной, что уже каждый из нас - рядовой обыватель - в какой-то момент может нажать не ту кнопку и совершить непоправимое.

Собственно, так и произошло. Глобализация усилилась - вирус из Китая мгновенно охватил весь земной шар и привел к катастрофе невиданных масштабов. Казалось бы, простая вещь: чтобы этого не случилось, нужно было проявить ответственность. В чем-то себя ограничить. Поступить личным комфортом. Но наша полная безалаберность - и простых людей, и политиков - привела к тому, к чему привела. И вот так у меня родилась, я считаю, очень сильная вещь. Один мой друг, прочитав, даже назвал ее притчей. К тому же она ложилась в замысел все-

го романа. Первой задачей трилогии было показать социальную сторону: какие государства мы построили? Второй - наши взаимоотношения с природой. Им как раз посвящены «Вирусы». А сейчас работаю над третьей частью - это будет повесть под названием «Роман и Дарья», которая расскажет о том, что же все-таки происходит с нашим сознанием. Как отражаются в нем те проблемы, и та рознь, которую принесла революция и старательно культивировала в течение 70 лет советская власть. Хотя бы век спустя нам уже пора примириться, найти общие точки. И признать, что в первую очередь мы - русские люди, а потом уже красные и белые, левые и правые...

**- Здесь вспоминается ваша мысль о том, что для любого народа социальное не должно быть выше национального.**

- Конечно. В XIX веке с появлением марксизма ставился вопрос о том, что социальное выше национального. «Пролетарии всех стран, соединитесь!» У вас нет Родины. Интернационализм. И так далее. В течение следующего столетия эта теория очень сильно продвигалась. В первую очередь - в СССР. А сегодня понятно, что противостояла ей другая идея: нация выше, чем все эти социальные дрязги. И сегодня, я считаю, она победила. Мы это видим на примере распавшегося Советского Союза, на обломках которого образовались национальные государства. Кроме России. И в своей книге я тоже исследую вопрос: почему мы остались империей? Какие у нас перспективы?

## «Пандемия - урок для всего человечества»

**- Говоря о перспективах, вернемся к «Вирусам». Как, на ваш взгляд, изменится мир в результате случившегося с ним?**

- Иногда говорят, что такие простые вещи, как болезнь или даже сдача экзамена, отражаются у человека на генетическом уровне. Думаю, эта эпидемия скажется на нашем психологическом состоянии. Изменятся стереотипы поведения. Раньше мы спокойно здоровались - сейчас рукопожатие отпало. Думаю, если это долго продержится, не будет казаться смешным то, что ты носишь маску или пользуешься антисептиком в быту. Многие привычные вещи станут другими.

Важно понять: нам все время дают уроки. У меня есть знакомый. Он очень резко ездит на машине. Один раз ударил ее, второй, третий - ага, начал что-то понимать. Вот так же отнесся к пандемии, пока не доигрался и не заболел. Полтора месяца не может прийти в себя. Вот она жизнь. Дает урок. И если не усваиваем - уже более жестокий.

А пандемия - урок для всего человечества. Что-то у нас не так. Что-то мы делаем неправильно, куда-то не туда идем. Наверное, нужно все это осмыслить и сделать важные выводы. Начиная с реформирования здравоохранения и заканчивая все той же личной ответственностью каждого из нас.

**Беседовал Сергей ПРОХОРОВ. Фото автора.**