

ЕСТЬ НОВОСТЬ?

Заходите на сайт www.n71.ru
в раздел «Народный корреспондент»

Пишите в нашей группе
vk.com/center71

Звоните +7 (4872) 50-12-64

Бесплатная газета новостей | № 15 (215) 12 октября 2020

Центр



16+

«Тульский бренд - 2020»:
любимые места отдыха
туляков



стр. 7

Туляк старой школы



стр. 2

Кому привиться
в первую очередь



стр. 4

Фото: Сергей Лусев



Первая премьера после карантина

стр. 3

Новый роман Александра Лапина

«СУПЕРХАН»

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

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 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 несёт справочный характер и не является офертой. Реклама.



(4872) 570-979

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



Николай Москвин: туляк старой школы

11 октября исполняется 120 лет со дня рождения писателя Николая Москвина. Его книги некогда читала вся страна, и с особым интересом – туляки. Ведь Николай Яковлевич и по происхождению был наш, и много писал о старой, до-революционной Туле.

Вообще-то биография будущего писателя нисколько не говорила о его литературных перспективах. После революции Москвин учился на минно-подрывном отделении Московских военно-инженерных курсов комсостава, не закончив которые ушел на фронт биться с Юденичем. Потом еще воевал на Польском фронте, учился в Высшей школе военной маскировки, преподавал в военном училище. Во время войны чуть не погиб – артиллерийский снаряд упал ровно между ним и его товарищем. К счастью, не разорвался.

Конечно же, биография Москвина мало отличалась от биографий сотен тысяч других людей, попавших в молох тех бурных событий и воевавших кто за правых, кто за виноватых. Со школы – на фронт, с фронта – на военные курсы. Судьба Москвина, впрочем, сделала крутой разворот. Его неожиданно с головой увлекла литература. Первые рассказы и повести, написанные по фронтовым впечатлениям, получили высокие отзывы, и это в конце концов привело начинающего автора в Высший государственный литературно-художественный институт имени В. Я. Брюсова. С тех пор в жизни Москвина была уже только литературная деятельность, а основой для многих произведений стала Тула.

Интересно, что в родном городе его знали под другой фамилией – как Воробьева. Дело в том, что прадед, живший на Воробьевых горах в Москве, носил двойную фамилию – Воробьев-Московкин. Для деда и отца Николая Яковлевича оказалось достаточно ее первой части, ну а сам он решил, что

для писателя Московкин звучит как-то излишне легкомысленно, и преобразовал свой литературный псевдоним в Москвина. Между прочим, Воробьевы состояли в родстве с национальным русским героем Кузьмой Мининым – руководителем Земского ополчения в период борьбы против польско-литовской и шведской интервенций и спасителем Москвы.

Родился Воробьев-Москвин в семье фармацевта, которая жила в довольно престижном районе – в первой части горо-

Одна из самых известных повестей Москвина – «Гибель реального» (12+), в поздних изданиях – «Конец старой школы», в которой отразились впечатления от учебы автора в Тульском реальном училище, позже – в Советской единой школе 2-й ступени. Слом эпох – одна приказала долго жить, другая делала первые шаги. Как и другой земляк – Глеб Успенский, Москвин пишет о губернском городе Т., где «в стороне от главной улицы, близ кремля, царствует Т. К. Г. Четырехэтажное здание Т-ой классической гимназии смотрит окнами через кремлевский сад, на реку».

Сам автор, правда, учился не здесь, а в Т-ком реальном училище, что на нынешнем Красноармейском проспекте. Причем у Москвина



да, рядом с Киевской улицей. На месте этого дома теперь стоит областная библиотека, а о снесенном здании напоминает мемориальная табличка на ее стенах. Правда, детство вышло не слишком сладким. Уже в десятилетнем возрасте пережил потерю матери, и это было большим горем для маленького мальчика. «Мальчиком он был застенчив до болезненности. Чтобы подойти к чужому человеку и что-нибудь спросить у него, он должен был мучительно преодолевать некий барьер, – рассказывала о своем учителе Анна Кардашова. – И вот однажды мальчик увидел, что «застряла на голых, без снега, булыжниках лошадь. Возчик бил лошадь, а публика шла мимо и не останавливалась. Я вдруг подошел и сказал: «Не бей лошадь!» Я думал, возчик сейчас будет меня ругать, а он и на самом деле перестал бить лошадь, и она... вдруг сама натужилась и свезла воз с булыжника на снег». И всю жизнь Москвин, преодолевая себя, подходил и говорил, и делал то, что считал справедливым».



реальное училище «широкими окнами актового зала» смотрит даже не на Суворовскую (так называлась Красноармейская до переименования), а на Томилинскую еще улицу – в честь одного из первых тульских губернаторов.

«Гибель реального» вызвала колоссальный разброс мнений. Критика в духе времени ругала ее за то, что автор «не сумел раскрыть глубину социальных столкновений в школе 1917–1919 годов, упростил фигуру бывшего директора реального училища, классовые черты персонажа растворил в общечеловеческих». Другие же называли ее пронзительно яркой и правдивой повестью: «Так верно, пожалуй, еще никто не написал о переломе мальчишеских душ. Вчерашние мальчишки с ломкими голосами, первым пушком на губе ошеломлены неведомым раньше даром свободы самим распоряжаться в жизни».

Когда-то судьба подарила автору этого материала счастье пообщаться с Виктором Михайловичем Покровским – одним из последних выпускников Перовской гимназии, на месте которой стоит сейчас завод «Октава». Так вот, он не скрывал своего возмущения «Концом старой школы». «Автор пишет о драках и вообще ругает ту «старую школу». Читал, и так и хотелось спросить – чему же ты научился в ней? Ведь это плохие учителя обучили тебя грамоте, слогу. Ведь



это плохие учителя тебя готовили к жизни. Но Москвин, может, и дрался. Ведь он учился в реальном училище, а через дорогу от них было коммерческое. Но даже если это и так, то драки были отнюдь не на классовой основе».

При всей критике описания старой Тулы в повести весьма поэтические, читать их сейчас необычайно уютно. «Конец старой школы» выпускался отдельной книгой и в сборниках в «Советском писателе», в «Детской литературе», местным «Приокским книжным издательством», но не переиздавался уже очень давно. Так же как не переиздавались давно воспоминания Москвина «Долгая дорога» (12+), где есть целая глава, посвященная старой Туле – она называется «Далекое эхо».

Но даже эту прозу Москвина время от времени относили к очернительской и рекомендовали автору писать «правдивее», с социалистической оценкой. Однако сам он ни на какие призывы усугубить обличение наследия проклятого царизма не соглашался. Те, кто знал его близко, считали, что слова «порядочность», «справедливость», «доброта» были для него определяющими и в жизни, и в творчестве. Именно поэтому и герои Москвина узнаваемые, живые, с ними словно разговариваешь при помощи книги. А ведь поговорить с теми, кто жил за много лет до тебя – это всегда несказанная удача.

Сергей ВОЛКОВ.

В тульском театре рассказали о мнимых болезнях и настоящей любви



Первая премьера сезона в Тульском академическом театре драмы – спектакль «Мнимый больной» по пьесе Мольера. Его должны были представить зрителю еще в апреле этого года, но из-за всем известных событий премьеру перенесли на октябрь.

Театр, танцы и клистирчики

Что ж, актуальность пьесы еще раз проверило время. Оказалось, что даже за такой смехотворно короткий срок она только прибавила в актуальности, на то и классика. А ведь во времена Аргана, главного героя пьесы Мольера, не было ни телевидения, ни интернета, где бы каждый день появлялись пугающие сообщения об опасностях нового вида вируса. Но, оказывается, и простой силы самовнушения хватает на то, чтобы убедить себя в опасной болезни.

Правда, во времена Мольера королем был Людовик XIV, с которого, как считали некоторые современники, автор писал главного героя. Людовика тоже лечили все кому не лень, иногда до драки, когда на кулаках доказывали, чей диагноз правильнее. Король-солнце, после того, как его все же не удалось вылечить до смерти, полюбил театр и танцы. И правильно – хороший спектакль, прекрасная игра актеров, увлекательная интрига – лучшее лекарство от любых напастей. В тульском спектакле это все имеется в полной мере. Главная фигура истории – любитель клистирчиков, промываний и снотворного Арган в исполнении Александру Барактари. Жизнь поставила его перед простым выбором: любимая дочь

Анжелика (Полина Шатохина) не хочет перспективного семейного союза с Тома Диафуарусом, который и сам только что получил медицинский диплом, и папа его врач. А ведь как было бы славно. Папа лечит больного, сын его лечит, и все это мило, по-семейному. Да и молодая жена Белина (Лариса Киеня) была бы довольна. Чем быстрее дочерей выдадут замуж, тем меньше претендентов на ее наследство, когда мнимый больной станет реальным покойником.

Арган, правда, убежден в искренности чувств к нему Белины – ровно настолько же сильно, насколько и в опасности своей болезни. Да и как не быть уверенным, если Белине ничего и в самом деле не нужно, кроме этой старой развалины. Она об этом весьма пылко ему и восклицает:

– Нет, нет, мне ничего не надо! – тут же, правда, осторожно добавляя:

– Сколько, вы говорите, у вас в шкафчике? Двадцать тысяч франков?

Ну а почему, с другой стороны, на всякий случай не поинтересоваться.

Возвращение Мольера в Тулу

В мире «Мнимого больного» есть врачи и шарлатаны, любовь и об-

ман, интриги и простодушная верность тому, с кем ты просто живешь под одной крышей. Хорошо, когда в самой трудной ситуации находят тебя, кто готов прийти на помощь. В данном случае это брат Аргана Беральд (Николай Бутенин), справедливо удивляющийся, чем клистиры привлекательнее бокала хорошего красного вина. А также служанка Туанетта – она вообще не понимает, от какой болезни лечится ее хозяин, и уверена, что он всего лишь хорошая дойная корова и для аптекаря, и для доктора. Тут еще с ней поделилась сердечной тайной Анжелика, поведавшая о своей любви. Конечно, искреннего и открытого Клеанта (Максим Старцев) никак не сравнить с напыщенным и уморительно смешным Тома Диафуарусом (Дмитрий Чепушканов). А когда в тебе еще спит до поры до времени хорошая интриганка, не вписаться в эту историю на стороне добра просто невозможно.

История Мольера, с одной стороны, о лживых и мнимых чувствах – мнимый больной, лживая любовь Белины, шарлатанское искусство врачей. «В любви притворство очень похоже на правду», – утверждает словами своей героини сам автор. С другой – это притча о том, что даже в самом искусственном и неправильном мире всегда есть место для чего-то настоящего и правильного. Хорошо, когда именно к этим правильным вечным ценностям приходят не только герои пьес, но и сами зрители. А значит, поход в театр окажется для них совсем не напрасным. Смеясь, а посмеяться там есть где, мы вроде бы готовы расстаться с тем прошлым – в умеренных количествах, конечно.

«Мнимый больной» московского режиссера Веры Анненковой – безусловная удача театра. Тем более ценная, ведь Мольеру как-то не очень везет в Туле. За последние лет пятьдесят были лишь две не очень удачные попытки поставить «Тартюфа», и обе студенческие. Александр Попов создал спектакль на малой сцене с выпускниками своего театрального курса. А в 1979-м дипломный спектакль в Туле поставил выпускник ГИТИСа и будущий медиа-магнат Владимир Гусинский. Получилось, говорят, неплохо – в форме капутника. Но долго оба «Тартюфа» в репертуаре не продержались. 12+



Календарь истории

Тульский театр выселяли из здания

6 октября 2000 года впервые за почти тридцать лет открытие нового сезона Тульского театра драмы прошло не в родных стенах. Здание театра, за которое его создатели получили когда-то государственную премию, закрыли на ремонт. Ремонт затянулся надолго.

Первоначально его рассчитывали закончить за три месяца, но все замерло на стадии подготовки к ремонту. Даже строительные леса завезли лишь в марте 2001-го – не было финансирования. Начали делать одни ремонтные работы – вылезала необходимость других. Когда взялись за прохудившуюся крышу, возник вопрос о замене противопожарной и электросистем. А это дополнительная работа и дополнительные средства. Потом выяснилось, что козырек над центральным входом готов вот-вот обрушиться, его надо как-то укреплять. В итоге набралось на полноценную капитальную реконструкцию здания.

Проблемы с ремонтом пришли настолько неожиданно, что ни в театре, ни в городе даже не успели к ним подготовиться. Зритель не воспринял временный переезд на сцену ДК ТОЗ. Спектакли показывали редко, и шли на них неохотно. При всем этом сезон открылся двумя знаковыми премьерами – «Месяц в деревне» Тургенева и «С любовью не шутят» Кальдерона. А вот премьера спектакля по пьесе Эдуардо де Филиппо «Ложь на длинных ногах» прошла, невиданное дело, в Калуге.

Стройке, которая влетела в копеечку областному бюджету, как мог помогал губернатор области Василий Стародубцев, который признался потом: «Я боялся, что меня будут критиковать за такие умопомрачительные расходы. Но если бы я отказался помочь артистам в трудный момент, меня бы критиковали еще больше!».

В родное, капитально отремонтированное здание артисты тульской драмы вернулись только через два года – в сентябре 2002-го.



n71.ru

Все материалы рубрики ищи на n71.ru

В период эпидемии гриппа вирус в первую очередь «бьет» по детям.



– Грипп является одним из самых массовых инфекционных заболеваний. Он остается единственной инфекцией, которая периодически вызывает пандемии, охватывающие до 30 % населения земного шара, – говорит врач **Лариса ЕРЕМИНА**. – Грипп поражает все возрастные группы, при этом ежегодно самая высокая заболеваемость наблюдается у детей. Иногда во время эпидемий она в 3–4 раза превышает заболеваемость взрослого населения.

Чаще мойте руки

– Основной путь передачи вируса от больного человека к здоровому – воздушно-капельный: при кашле, чихании. Но возможно заражение и контактным путем при пользовании дверными ручками, перилами или предметами обихода, на которых могут остаться засохшие капельки слюны изо рта, носа заболевшего. Поэтому советы по частому мытью рук и качественной уборке по-прежнему актуальны.

Кто в группе риска

– Проявляется грипп, как и ОРВИ, поражением верхних дыхательных путей, повышением температуры и другими симптомами различной выраженности – от легкого недомогания до тяжелой дыхательной недостаточности. Типичное течение в период эпидемии характеризуется высокой лихорадкой, значительной слабостью, болями в мышцах и суставах, резким сухим кашлем. Эпидемический грипп может принимать тяжелое течение независимо от возраста и состояния здоровья человека на момент заражения. Но все-таки к группе риска по развитию осложнений, которые требуют госпитализации, относятся дети от 6 месяцев до 2–3 лет, пожилые люди и пациенты, страдающие хроническими заболеваниями легких, сердца, иммунной системы, диабетом.

Первая встреча с вирусом

– Ежегодно сообщается о летальных исходах от гриппа и об осложнениях. Опасность гриппа для маленьких детей

Кому стоит сделать прививку от гриппа



К группе риска по развитию осложнений в первую очередь относятся маленькие дети

связана с тем, что это их первая встреча с вирусом. Следовательно, организм маленького ребенка еще не имеет специфических противогриппозных антител. Этот пробел восполняет прививка. За последнее десятилетие создана вакцина, которую можно вводить малышам, начиная с шестимесячного возраста. Дети являются основным источником этой инфекции для всех других возрастных групп населения. Но там, где достигнут достаточно высокий уровень охвата детей вакцинацией, отмечается значительное снижение заболеваемости гриппом.

Вирус меняется

– Ежегодная вакцинация против гриппа включена в национальный календарь прививок. Но почти каждый слышит об изменчивости вируса. Из-за способности вируса гриппа к мутациям нередко происходят отказы от прививок. У людей возникают сомнения, стоит ли делать прививки

против гриппа, поскольку известно, что штаммы вируса гриппа из года в год меняются. Но меняется и вакцина. Специалисты ВОЗ постоянно занимаются анализом ситуации и изготавливают вакцину из прогнозируемого на каждый год штамма. Но это не значит, что иммунные реакции на «старые» антигены забылись организмом. Есть наблюдения, что ежегодные прививки против гриппа уменьшают число заболеваний даже другими респираторными инфекциями, в частности RS-инфекцией, вызывающей у детей синдром бронхиальной обструкции. Но чаще мутации вируса настолько незначительные, что иммунная система привитого человека все равно способна распознать «врага» и быстро начать борьбу против него. В результате инфекция либо

не проявляется, либо протекает менее тяжело. Однако раз в 11–13 лет происходят большие мутации, когда вирусы гриппа меняются настолько сильно, что становятся неузнаваемыми для иммунной системы.

Грипп может принимать тяжелое течение независимо от возраста и состояния здоровья человека на момент заражения.

На заметку

В предстоящем сезоне ожидается наибольшая активность вирусов гриппа A(H1N1) pdm09, A(HongKong)(H3N2), B(Washington), B(Phuket).

Наиболее значительные изменения они претерпевают в организме животных. Поэтому появление новых вирусов от животных («птичий грипп», «свиной грипп») всегда связано с большей тяжестью заболевания и с большей летальностью. Но и в те годы, когда происходят такие большие мутации вируса, стоит делать прививки, ведь в циркуляции всегда находятся несколько разновидностей вируса гриппа.

Иммунитет формируется не сразу

– Современные вакцины для профилактики гриппа неживые и содержат лишь отдельные компоненты вирусов. Обычно вакцинация прово-

дится в осенние месяцы. Прививку можно делать и позже, но следует помнить, что иммунитет формируется не сразу, и первые 2–3 недели после прививки человек от гриппа еще не защищен.

Беременным женщинам национальный календарь рекомендует сделать прививку во втором или третьем триместре беременности. Случаев неблагоприятных последствий от противогриппозной прививки для будущего ребенка не зарегистрировано, тогда как перенесенный во время беременности грипп может негативно сказаться на здоровье малыша.

Побочные реакции на прививку возможны в виде покраснения и болезненности в месте укола, небольшого повышения температуры, недомогания, озноба, болей в мышцах. Все эти реакции обычно проходят в течение одного – двух дней и не требуют лечения.

Противопоказанием к проведению вакцинации против гриппа являются тяжелые аллергические реакции на куриный белок и антибиотик неомидин.

Двойная защита

– Наиболее характерным осложнением гриппа является воспаление легких, вызванное пневмококком. Пневмококковые пневмонии нередко сопровождаются острой дыхательной недостаточностью, особенно при несвоевременном обращении за медицинской помощью. У людей из группы риска неблагоприятные исходы пневмонии наблюдаются в 30 раз чаще, чем в общей популяции. Пневмококковые заболевания сами по себе не проходят и требуют применения антибиотиков. Однако в последние годы получают все более широкое распространение микроорганизмы, устойчивые к обычным антибиотикам. Поэтому людям, имеющим хронические заболевания дыхательных путей, рекомендуется вместе с противогриппозной вакциной сделать вакцинацию против пневмококковой инфекции. Предполагается, что массовое применение пневмококковой вакцины позволит сохранять ежегодно 1,2 млн жизней.

Татьяна СВЕТЛОВА.



– Среди множества специфических патологических страхов отдельное место занимает фобия уколов, игл, шприцов, – говорит психолог, кандидат психологических наук **Олеся ИГНАТОВА**. – Психическое расстройство, которое проявляется страхом перед проведением инъекций, называется трипанофобия. Именно это нарушение часто бывает бессознательной причиной отказа от своевременной вакцинации как взрослых, так и детей.

Доходит до паники

– Уколов боятся почти все. И это нормально, ведь любой психически здоровый человек не может воспринимать боль как норму. Но если вполне сформированный адекватный человек испытывает невероятный страх перед медицинской процедурой, когда надо провести инъекцию, можно говорить о патологии. Тревожное состояние становится постоянным, интенсивность нарастает, часто превращаясь в паническую атаку.

В процессе изучения этой фобии было выделено три группы причин:

- ▶ неправильное воспитание, запугивание ребенка старшими детьми или взрослыми. На впечатлительных и предрасположенных к тревожно-фобическим расстройствам детей негативное воздействие оказывают посещение детских поликлиник, плач сверстников;
- ▶ боязнь непрофессионализма медработников;
- ▶ архаичные формы генетически запрограммированных страхов. Исследователи полагают, что укол вызывает ассоциацию со смертельными укусами ядовитых змей, насекомых, от которых умирали наши древние предки. Боязнь вида собственной крови тоже ведет к развитию этой фобии. Трипанофобами могут стать больные сахарным диабетом 1 типа. Постоянные инъекции инсулина в ряде случаев приводят к возникновению панического страха при одном взгляде на шприц.



Уколов боятся почти все, но дети – особенно

Почему мы боимся уколов

Иногда страх перед прививкой может превратиться в настоящую фобию.

Мифические страхи

– Бывает, что панику вызывает:

- момент прокола. Он страшит тем, что игла окажется тупой, «расковыряет» кожу; наличие в шприце пузырьков воздуха, которые могут попасть в вену и привести к серьезным осложнениям и даже смерти;
- из-за неправильного введения иглы образуются гематомы, шишки, синяки;
- несоблюдение стерильности вызовет воспаление, которое перерастет в абсцесс, требующий хирургического вмешательства;
- игла может сломаться и останется в теле, а то и хуже – достанет до кости и повредит ее;
- прививки провоцируют онкозаболевания;
- через укол можно заразиться СПИДом, гепатитом.

Эти мифические страхи могут нанести серьезный вред здоровью, поскольку при лечении многих заболеваний невозмож-

но обойтись без внутривенных инъекций, капельниц. Все опасения страдающих боязнью игл и уколов связаны с естественным нежеланием испытать боль, но в большинстве случаев лишены здравого смысла. Поэтому от них нужно избавляться.

Организм защищается

– Первая форма фобии обусловлена генетически и передается по наследству. Реакцию страха, обморочное состояние вызывает вид иглы, ее прикосновение к коже. Приступ порой начинается от мысли о возможном уколе. Существует теория, что в доисторические времена люди выработали способность падать в обморок при виде стрел, ножей, наконечников копий, а также крови (как правило, чужой).

Потеря сознания, неподвижное

лежание на поле битвы помогали выжить в межплеменных стычках, а гены страха передавались потомству. Вот такая эффективная стратегия выживания. Обморочные состояния приводят к развиту вторичной фобии – потери сознания и ее последствий: удара головой о стол, возможного смеха свидетелей, позора.

Вторая возникает из-за ложной причинно-следственной связи, ассоциируя уколы с причиной недомогания или смерти. Ребенок видел, как тяжело больному родственнику сделали укол, а через некоторое время этот человек умер, и может воспринимать укол как причину недомогания. Третья связана не столько со страхом укола, сколько с боязнью оказаться в процессе медицинского вмешательства беспомощным, обездвиженным. Эта форма болезни развивается из-за неправильного поведения родителей или медработников: во время проведения инъекции на ребенка кричат, грубо держат

за руки и ноги, закрывают рот. Приступ паники зачастую возникает при виде крови, ран, врачей, людей в белых халатах, лечебных учреждений, изображений шприцов с иглами.

Однако наш организм запрограммирован на самостоятельное решение внутренних проблем. Самопомощь состоит в том, чтобы не следовать, как медсестра набирает лекарство в шприц, отвернуться в момент укола, отвлечь себя музыкой, медитировать, настраиваться. Можно попробовать переместить болевой центр, например, ущипнуть себя. Полезно также поговорить с медработником, рассказать о своих опасениях. Позитивный настрой создает установку для самовнушения: «укол необходим и полезен», «я все выдержу» и т. п. Интересно, что в процессе терапии страдающими трипанофобией было отмечено: 15 минут смеха снижают уровень паники на 60 %.

Ежедневная работа

– Если самостоятельно справиться с трипанофобией не получается, необходимо обратиться к специалисту – психологу или психотерапевту. Специалисты используют следующие методики:

- ✓ гипнотерапия. Новые установки об отношении к уколам пациент получает в состоянии гипнотического транса;
- ✓ когнитивно-поведенческая терапия. В процессе общен-

15 минут смеха снижают уровень паники на 60 %.

ния врач выясняет причины появления страхов, направляет ход мыслей больного в позитивное русло, ненавязчиво

убеждает, что ничего страшного не произойдет, корректирует ошибочные установки; экспозиционная терапия или десенсибилизация. Пациенту под наблюдением специалиста необходимо сталкиваться с объектом страха, двигаясь от малого к большому. Например, зайти в поликлинику, посидеть в очереди возле кабинета, взять в руки шприц, посмотреть, как делают укол. Фобия уколов корректируется и в процессе занятий техниками йоги, ушу, тайчи-цюань, акупунктуры. Главное условие: работа с мыслями и поступками должна вестись ежедневно, без праздников и выходных. Длительность лечения всегда индивидуальна.

Татьяна СВЕТЛОВА.

Пунш, горячая карамель и имбирный смузи

Чем согреться тулякам осенью

Бабье лето будет радовать туляков еще неделю. Затем ему на смену придет промозглая и пасмурная погода. Но это не повод отменять посиделки с друзьями. В такие вечера помогут согреться полезные и горячие напитки. А вот какие именно, расскажет «Центр 71».



Смузи с имбирем и корицей

Здесь не потребуется термическая обработка. Достаточно смешать и взбить все составляющие в блендере. Готовый смузи отличается сливочно-пряным вкусом.

Ингредиенты: соевое или ореховое молоко (100 г), груши (2 шт.), небольшой кусочек имбиря, конопляные семечки (2 ст. л.), корица (на кончике ножа), мед (1 ч. л.).

Способ приготовления:

Взбить до однородной консистенции и разлить по бокалам.



Белый горячий шоколад

Этот напиток, пожалуй, сможет удивить гостей. В первую очередь, своим цветом. А во-вторую, подачей – эффектной воздушной шапкой из взбитых сливок и зефира. Такой горячий шоколад станет приятной ассоциацией первому снегу.

Ингредиенты: молоко (4 стакана), белый шоколад (плитка), ванильный экстракт (1 ч. л.), взбитые сливки (по вкусу), зефир (по вкусу).

Способ приготовления:

В небольшой кастрюле растопить шоколад, смешать с молоком и ванильным экстрактом. Варить на среднем огне, не доводя до кипения. Затем снять с огня и разлить по кружкам. Готовый горячий шоколад украсить сливками и зефиром.



Горячая карамель

Этот напиток придется по вкусу сладкоежкам и станет небанальной альтернативой горячему шоколаду.

Ингредиенты: вода (2 ст. л.), сливки (100-130 г), тростниковый сахар (100-130 г), морская соль (1 ч. л.), экстракт ванили (1 ч. л.).

Способ приготовления:

В сотейнике смешать сахар с водой и растопить на среднем огне. После кипения сироп варится 5-7 минут. После этого в него вливают сливки. Затем наступает черед морской соли и экстракта ванили. Ингредиенты перемешать и оставить вариться 2-3 минуты. После того как смесь загустеет, ее можно разлить по кофейным чашкам.



Апельсиново-клюквенный пунш

Этот напиток поможет дать бой осенней хандре. И в этом сила витамина С, которым так богаты ягоды и фрукты.

Ингредиенты: апельсиновый сок (3 стакана), клюквенный сок (3 стакана), вода (50 мл), корица (на кончике ножа), молотый имбирь (на кончике ножа), мускатный орех (на кончике ножа).

Способ приготовления:

Составляющие смешать и довести до кипения. После этого проварить напиток на небольшом огне 5 минут. Разлить по бокалам. Подавать с ягодами клюквы, дольками апельсина и листьями мяты.



Масала-чай

Буквально это напиток со специями.

Его родина – индийский субконтинент. Единого способа приготовления чая масала нет. Каждая семья готовит его по-своему. Но наличие 4 составляющих – чая, молока, подсластителя и специй – всегда остается неизменным.

Ингредиенты: черный чай (1 ст. л.), вода (300 мл), соевое или ореховое молоко (300 мл), кардамон, имбирь, бадьян, корица, гвоздика (по вкусу), мед (по вкусу).

Способ приготовления:

В кастрюле смешать в равных долях воду и молоко. Затем добавить черный чай и специи. Довести до кипения, снять с огня и дать немного настояться. После этого подавать к столу.

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 Коренюгина (4872) 50-12-64. Порядковый номер выпуска 15. Дата выхода в свет 12.10.2020 г. Время подписания в печать по графику и фактически 18.00 08.10.2020 г. № заказа 8595. 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+.

«Тульский бренд - 2020»:

что выбирают взрослые и молодежь?

«Центр 71» снова выдвинулся на улицы города, чтобы узнать у туляков, а что же для них является настоящим тульским брендом. Напомним, что данный опрос всегда проходит в живом формате, где корреспонденты с глазу на глаз узнают у жителей и гостей города их мнение о Туле и области.

На этот раз под «прицел» попали в основном студенты тульских вузов, а также старшее поколение. И несмотря на разницу в возрасте, их взгляды во многом сошлись, складываясь в единую картину «Тульского бренда».

Юлианна Шляхтина, студентка горно-строительного факультета ТулГУ:



- Первое, что возникает в голове, когда слышу слово «Тула» — это знаменитый пряник. Второе, что вспоминается — это Тульский ору-

жейный завод. Я там, конечно, ни разу не бывала, но как образ нашего города он отчетливо стоит у меня перед глазами.

Самое любимое место в Туле — это городское пространство «Искра». Там достаточно стильно сделан дизайн двора и всех улочек. Туда хочется идти, потому что это самая современная часть города.

Хочу отметить еще и уровень образования в нашем университете, ведь моя жизнь сейчас связана непосредственно с этим. Отмечу, что, несмотря на все ограничения и новые виды обучения, уровень образования, получаемый в университете, меня полностью удовлетворяет. Я считаю, что ТулГУ на хорошем уровне. Сейчас не стыдно сказать, что я тульский студент и обучаюсь в ТулГУ.

Юртория Юхачева, студентка Юридического колледжа:



- Моим любимым местом в городе является Белоусовский парк: там комфортно и красиво в любое время суток. Утром в парке

очень удобно заниматься бегом, сама территория и условия дают такую возможность.

Помимо этого, в парке есть различные аттракционы как для детей, так и для взрослых. Особенно радует, что каждый год в парке ме-

няются декорации. Так, например, летом они одни, а зимой уже другие, новогодние и светящиеся. Радуют еще и мероприятия, которые всегда проходят в парке, мне нравятся праздничные и концертные программы. Для меня Белоусовский парк — это яркое и зеленое сердце Тулы.

Конечно же, если ассоциировать Тулу с чем-то, то этим символом будет тульский пряник. Он даже расположился в виде большого памятника на площади Ленина. Возле него всегда можно сфотографироваться самой либо же с инородными гостями. Кстати, если бы ко мне приехали гости, свой маршрут я бы начала именно от этого памятника, а дальше путь лежал бы в мой любимый Белоусовский парк, в котором, помимо природной красоты, есть еще и свои арт-объекты. Там же находится аллея Победы и монумент «Бессмертный полк», который восхищает своей красотой.

Илья Черников, студент ТулГУ:



- Для меня единым брендом Тулы я в л я ю т с я все частички ору ж е й н о й д е я т е л ь н о с т и города: памятники в виде пушек, «Катюш» и другой военной техники, которая создавалась именно здесь, а также оружейные заводы и музеи. Исходя из своей заинтересованности этой стороной города, я не раз бывал в таких местах, как Музей оружия, Тульский кремль и даже брал именно экскурсионные программы, чтобы побольше узнать о возникновении города, его истории, а также о развитии его оружейного пути.

Сейчас я учусь на определенной специальности и дальше пойду работать на одно из оружейных предприятий, чтобы продолжать оружейную традицию нашего края и, возможно, даже создавать что-то новое.

А вообще хочу сказать, что не только оружием славится Тула. Например, наши знаменитые самовары и пряники, которые исторически были и остаются укоренившимися тульскими брендами. Однако в современный список тульских брендов я добавил бы новые городские пространства: «Ликерку Лофт», Казанскую набережную и «Искру». Там можно и погулять, и познакомиться с новыми людьми, и заглянуть в различные бары или рестораны. А если иду не на прогулку,

а домой, то обязательно куплю в магазине молочную продукцию марки «Бежин луг». У этого производителя мне нравятся молоко и сливочное масло, которые и хранятся хорошо, и стоят недорого, и качество никогда не подводило.

Дарья Дюкова, студентка горно-строительного факультета ТулГУ:



- Для меня яркий бренд нашего города — это исключительно тульский пряник. Потому что это только наше тесто, только наш

секретный рецепт, только наш дизайн и свой уникальный вкус. А ко всему прочему, я еще и сладкоежка и очень люблю наши пряники, особенно с фруктовой начинкой. Покупаю их достаточно часто, они и вкусные, и довольно-таки сытные. Продолжая вкусную тему, добавлю к любимым продуктам еще и молочную продукцию марки «Бежин луг». Именно под этой маркой продается самое вкусное для меня и качественное молоко. Плюс для меня, как для студента, еще играет важную роль цена, а у «Бежина луга» она вообще не кусается.

Если же нужно выделить одно из самых любимых и значимых мест в городе, то это будет Белоусовский парк. Во-первых, он находится в центре города, при этом создает некий барьер от этой городской суеты, погружая тебя в мир природы. Отдельная прелесть этого парка — огромное количество белок, которые в это время года особенно активны. Кроме того, парк сейчас передевается в осеннее золотое убранство, и там становится максимально красиво.

Андрей Лучин, шеф-бариста одной из крупных сетей кофеен в городе:



- Для меня, как для человека, работающего в сфере напитков, первым тульским символом и брендом будет самовар. Осо-

бенно ароматный чай из нашего самовара. Соответственно, дальше идут тульские пряники, как закуска к чаю. Не уходя от гастрономической тематики, хочу отметить и нашу местную продукцию, например, от Тульского молочного комбината. В работе я ее не использую

по определенным причинам, но для домашнего обихода покупаю только эти продукты. Всегда радуют качество и цена.

Также одним из самых ярких символов Тулы является оружие. Я сам не один раз бывал в наших музеях оружия — и в старом, и в новом. Какой из них лучше? Сказать сложно, ведь они оба по-своему хороши. Но все же более современные и эффектные экспозиции присутствуют именно в «шлеме». Однако и старый ничуть не уступает, придерживаясь классических вкусов и канонов.

Символы символами, однако самым любимым мною местом остается Казанская набережная. С момента открытия я влюбился в эту локацию и посещаю ее с удовольствием и достаточно часто. Причем за время своего существования она заметно преобразилась и стала поистине удивительным местом не только для горожан, но и для туристов. Особенный ее шарм проявляется в вечернее время, когда на территории набережной загораются огни. Это для меня единственное место в центре города, где я чувствую себя комфортно.

Ирина Сафронова, помощник руководителя отделения банка:



- Из всего того, что может быть символом Тулы, я бы выделила пряник и самовар. Причина проста — с самого детства я привыкла представлять наш город, находясь в других регионах и общаясь с людьми из разных уголков страны.

Когда я была в пионерском лагере «Орленок», у нас собралась команда именно из Тулы. И когда мы представляли себя, традиционно говорили, что наши бренды — это пряник и самовар. И тогда нас точно все узнавали и запомнили. Однако хочу отметить, что гармошка тоже является тульским брендом, но при сравнении с первыми двумя она немного стоит в тени, хотя и незаслуженно.

Отмечу еще и местную молочную продукцию. Я обычно покупаю товары Тульского молочного комбината. Для меня она однозначно превосходного качества. Предпочитаю покупать ее еще и потому, что всегда есть что-то интересное на выбор. Также часто в моем доме появляется такой

десерт, как белевская пастила, но именно настоящая белевская, сделанная из «антоновки», а не ее аналог или подделка.

Если отвлечься от предметов и перенестись в любимые места родного края, то это будут Ясная Поляна и Поленово. Эти места для меня являются самыми красивыми и духовно насыщенными в нашем регионе. Находясь там, получаешь невероятную энергетическую и творческую подпитку. Я считаю, что это очень важные места для Тулы и области. Сама я там бываю не столь часто, как хотелось бы, но при первой возможности стараюсь сразу туда выезжать. Особенно хороши эти места именно осенью, в ее золотую пору.

Дарья Данилишина, работник банка:



- Мое любимое место в Туле — это Белоусовский парк. Там ты не чувствуешь себя именно как в городе. В парке есть

возможность подышать свежим воздухом, комфортно заниматься активным спортом, встречаться с друзьями и даже посещать кафе. А особенная прелесть данного места — это белочки, которых можно кормить с руки. И я бываю там достаточно часто, ведь я занимаюсь бегом, а как я уже говорила, парк — это прекрасное место для таких активных тренировок на свежем воздухе.

Хоть я и занимаюсь спортом, однако очень люблю полакомиться вкусняшками. И моя любимая сладость к чаю — это конфеты «Ясная Поляна». Если я приезжаю в гости к своим друзьям, которые живут в других городах, то обязательно везу именно эти конфеты. Помимо этого, моими любимыми десертами являются тульские пряники со сгущенкой и белевская пастила.

Если обобщить, то тульским брендом для меня будут вообще сами жители областной столицы. Тула подарила мне общение с добрыми, открытыми, интересными и солнечными людьми. Для меня это очень гостеприимный город, жители которого всегда помогут, никогда не бросят в беде и разделяют твою радость.

Подготовила
Ангелина КОЛОМЫЦЕВА.

Александр Лапин:

«К работе меня каждый раз подталкивает сама жизнь»

В издательстве «Вече» вышла новая книга Александра Лапина «Суперхан». Это первая часть трилогии «Книга живых», которой известный российский писатель намерен завершить историю, начатую романом-эпопеей «Русский крест». Одним из первых читателей стал корреспондент «Центра 71».

— Самое загадочное в писательском труде — рождение замысла. С чего началась для вас работа над «Суперханом»?

— Работа всегда начинается с возникновения интереса к определенной теме. Я прожил в Казахстане больше двадцати лет. По окончании университета в Алматы работал редактором журнала, потом — собором «Комсомольской правды» по республике и, естественно, успел узнать практически всех, кто занимал видное место на ступенях тамошней пирамиды власти. Поэтому, даже уехав, продолжал следить за тем, как там разворачиваются события. Мне казалось, что Казахстан — многонациональная страна — в качестве демократического государства подавал большие надежды, и было очень интересно постараться понять, какое общество там в итоге сформировалось. Замысел романа «Суперхан» вызревал долго, но, поскольку действие эпопеи «Русский крест» началось на земле Казахстана, было бы логично, чтобы и завершилось оно там же. — С момента начала этой истории двое из пяти главных персонажей закончили свой земной путь. Вам не жаль с ними расставаться?

— Персонаж живет до тех пор, пока у него есть возможность развиваться, совершенствоваться. Первым ушел из жизни эмигрировавший в Германию Андрей Франк. Он вписался в немецкую действительность и... исчерпал свой потенциал. О чем писать дальше? О том, что он вступил в однополый брак или, наоборот, горячо против него протестует? Или о том, что увлекшись вегетарианством, отказался от колбасок с пивом? Это не те повороты сюжета, которые могли бы заинтересовать меня как писателя.

С погибающим в «Суперхане» Амантаем Турекуловым другая ситуация. Я сам нахожусь в том возрасте, когда человек не может не думать о том, как он жил и что оставит, когда его жизнь подойдет к завершению. Вечные вопросы выкапываются сами собой, когда подходишь к рубежу. За последнее время я потерял друзей, с которыми долго шел по жизни. Сложно осознать, что когда-то дорога эта была широкой и рядом с тобой было много людей, на которых ты мог положиться, а с их смертью она становится все уже, одиночество — все глубже. Так что, возвращаясь еще раз к первому вопросу,

пожалуй, решающим импульсом к работе над «Суперханом» стал уход моих друзей. Окончательную форму сюжету, который долгое время вызревал где-то внутри меня, придала сама жизнь.

— «Суперхан» начинает свой путь к читателю, а вы уже приступили к работе над новым романом. Завершение саги о поколении, начатой «Русским крестом», не за горами. Каким вам видится финал этого долгого пути?

— «Суперхан» — первая часть трилогии «Книга живых», которой я планирую завершить сагу, начатую в «Русском кресте» и продолженную романами «Святые грешники» и «Крымский мост». Название навеяно изречением из Библии, смысл которого в том, что у Бога нет мертвых, ибо все ушедшие живы в Нем. А нам на земле остается память о них и их дела. У каждой из книг, которые составят трилогию, своя тема. «Суперхан» — книга о том, какое государство мы построили на обломках великой державы; «Вирусы» — не только о наших взаимоотношениях с природой, об ответственности перед ней и перед будущим поколением, но и прежде всего о любви, о жизнеутверждающей ее силе; книга «Роман и Дарья» в некотором смысле продолжает тему. Это попытка проанализировать духовное, нравственное состояние общества. Но если «Вирусы» в своей отправной точке все-таки реакция на злобу дня, то тема последней части трилогии фундаментальней. К сожалению, у русского народа до сих пор не сложилось цельного восприятия последних ста с лишним лет нашей истории: мы до сих пор делим людей на красных и белых, жертв и палачей, угнетателей и угнетенных, ощущая себя единым народом только в дни праздников или бедствий. Корни многих наших сегодняшних проблем растут именно оттуда.

— Есть идеи, воплощением которых вы займетесь по завершении «Книги живых»?

— У писателя всегда есть в запасе сюжеты, которые хочется осуществить. Тот, что уже занимает мои мысли, тоже связан с тем, что мы до сих пор не можем до конца определить, кто мы и куда идем. Как ни стараемся, все равно упираемся в XX век со всеми его противоречиями. А ведь именно он, и в первую очередь 70 лет Советской власти, определяет наше нынешнее состояние. Принято считать, что русская литература вышла из гоголевской «Шинели». И если продолжать аналогично, то, на мой взгляд, наше государство вышло из «шинели» товарища Сталина, чем и определяются многие проблемы во взаимоотношениях гражданина и государства. О Сталине и его эпохе сейчас пишут много, из этого моря информации я выбрал фигуру, интересующую меня сегодня больше всего, — Лаврентия Берия.



В литературе о нем, и документальной, и художественной, во главу угла, как правило, ставятся его деятельность на посту главы НКВД, КГБ и амурные похождения. Он предавал соратников, пытал и убивал врагов и друзей. Когда читаешь обо всем этом, в душе закипает негодование, но когда первая волна гнева стихает и ты начинаешь осмысливать его жизнь с позиций писателя и философа, приходится признать, что в отношении к Берии преобладают эмоции, но не логика. Меня он интересует в первую очередь как куратор советского атомного проекта. Как ни крути, но только наличие у СССР атомной бомбы предотвратило в свое время третью мировую войну. Вот с такой стороны я и хочу подойти к этой истории. Сюжет нашупан, но книга еще зреет. Окончательно я к ней еще не готов.

— А как возникает сам импульс, сигнал, что можно садиться к столу и приниматься за работу?

— Это трудно определить словами. Я живу, как все и, как все, откликаюсь на то, что происходит в нашей жизни, но в силу, если можно так выразиться, философского склада характера пытаюсь анализировать происходящее не в сиюминутном контексте. Так что можно сказать, что к работе меня каждый раз подталкивает сама жизнь. Взять, к примеру, «Крымский мост». Я ездил на строительство, наблюдал, переживал и понял, что не могу не написать о том, что увидел и переувствствовал. И так происходит с каждым моим романом.

— Ваша работа оставляет возможность наблюдать за современными процессами в литературе?

— Увы, крайне мало. Проблема в том, что отечественный литературный процесс не просто разнообразен и противоречив. Очень трудно вовремя понять, что

с собой представляет на самом деле, поскольку в продвижении многих имен задействованы серьезные капиталы и пиар-возможности. Так называемые «рыночные», раскрученные, обласканные модными премиями романы у всех на слуху, но насколько сильное впечатление они на самом деле производят на читателя? Нет ответа. Авторам, не вписывающимся в диктуемый рынок мейнстрим, трудно дойти до читателя, они ему неизвестны, при том что это нередко очень одаренные люди.

— В последнее время часто приходится слышать о постепенном возвращении культуры чтения. Вы согласны с тем, что литература возвращает позиции, утраченные в «лихие 90-е»?

— Отчасти это так, но не будем забывать, что произошла радикальная дифференциация литературы и читательских вкусов. Раньше читающий человек мог с равным вниманием относиться и к психологическому роману, и к детективу, и к фантастике. Сегодня нередко человек читает одного автора, максимум — еще нескольких, пишущих в том же стиле, и больше ничего. Большинство читающей публики ограничивается одним-двумя жанрами, не желая выходить за эти пределы. А пласт интеллектуальной литературы по-прежнему невелик. Людей, способных осмысливать серьезные тексты, увы, немного.

— А что вы сейчас читаете?

— Не устаю перечитывать Толстого, особенно «Казаков»: перед глазами встают деды, прадеды, я ведь с Кавказа. Очень люблю «Тихий Дон». На самоизоляции перечитал Гроссмана, Мандельштама, Бродского, Булгакова, Платонова, Ахматову. Признаться, писатели, к которым давно прикипело сердце, навсегда останутся для меня непревзойденными.

Беседовала
Ксения ВИШНЕВСКАЯ.

ООО «Комсомольская правда Плюс». Реклама.

РУССКИЙ Крест

Александр ЛАПИН представляет первую часть своей новой трилогии «Книга живых»

«СУПЕРХАН»

ВСЕ ЛИ ТЫ СДЕЛАЛ, ЧТОБЫ ВЫПОЛНИТЬ СВОЕ ЗЕМНОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ?

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

www.alapin.ru

16+