

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 | № 5 (225) 14 мая 2021



16+

## Правила безопасности на природе



стр. 8

## Как губернатор Шлиппе проблему народной трезвости решал



стр. 5

## Дачные будни: сажаем картофель



стр. 7

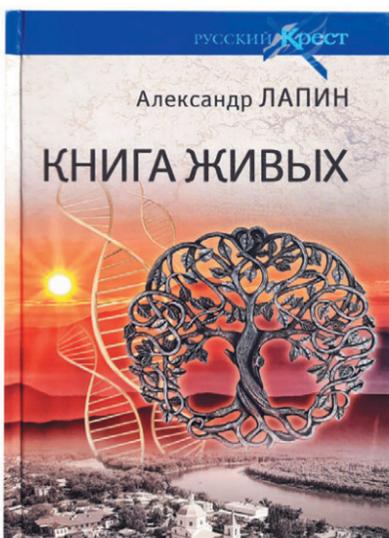


# Как разнообразить стол в «походных» условиях

стр. 6

Новый роман Александра Лапина

## «КНИГА ЖИВЫХ»



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**

11 лет  
наш  
лет

СБЕРЕЖЕНИЯ  
ЗАСТРАХОВАНЫ!

**10%** годовых\*

НО КПК «СтройСберКасс». Сумма сбережений: от 2 000 руб. до 5 млн руб. Срок размещения: от 3 мес. Валюта: рубли. Процентная ставка: 10 % 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 [stroysberkass.ru](http://stroysberkass.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 № 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

# «Мы не можем вернуть территории, но людей вернуть можем»

14 мая Александру Лапину исполняется 69 лет. Редакция «Центра 71» желает Александру Алексеевичу крепкого здоровья и новых творческих свершений!

**Писатель и журналист Александр Лапин о том, куда сегодня идет страна и куда идут русские.**

В этом году исполнится 30 лет моменту распада Советского Союза на 15 государств. В девяностые главной задачей для многих россиян было выжить. Поэтому мы не очень задумывались над последствиями этого тектонического сдвига и о том, что ждет нашу страну и народ дальше. Писатель и журналист Александр Лапин был одним из первых, кто в начале нулевых начал задаваться вопросом о том, что же происходит с русскими как с нацией и куда идет наш народ по дороге истории, в цикле материалов «Русский вопрос» и в одноименной телепередаче. (16+) Сейчас журналист занимается в основном литературным трудом. Однако многие наши читатели хотели бы услышать от Александра Лапина, так появился ли ответ на тот самый русский вопрос или нет.

**- Александр Алексеевич, начать хочется с позитива. Что хорошего, на ваш взгляд, случилось в нашей жизни за прошедшие годы?**

— До 2014 года мы были одной ногой в либерализме, другой — в патриотизме. И нас буквально развезило в разные стороны. Народ, надо сказать, был более консервативен и к либеральной позиции всегда относился настороженно. В то же время в стране были определенные национальные перекосы, когда коренной этнос — русский — находился в положении обиженного. Думаю, что за последние годы мы все же приобрели вектор движения. И он связан с нашими традиционными ценностями.

**- В своих статьях вы обращали внимание на то, что в 1991 году все бывшие союзные республики вернулись к той форме правления, которая была у них до 1917 года. Прибалтийские страны стали буржуазными государствами, многие восточные страны — деспотиями. А в России после колебаний девяностых начался возврат к самодержавной форме правления, существ-**



**Александр Лапин — лауреат премии Правительства РФ, Большой литературной премии России, Международной премии им. В. Пикуля, член Союза писателей России**

«Протяните в отдаленные деревни газ и проведите дороги. Увидите, в них возродится жизнь»

**До 2014 года мы были одной ногой в либерализме, другой - в патриотизме. И нас буквально развезило в разные стороны.**

**вовавшей до 1917 года. Сейчас, на ваш взгляд, этот процесс продолжается?**

— Конечно. Но эта форма правления существовала не только до 1917 года, но и в СССР. Например, при Сталине. На сегодня мы имеем ее в полном объеме. Причем не только на словах. Это не Лапину захотелось, и он назвал ныне существующий строй самодержавным. По Конституции полномочия президента настолько велики, что он является самодержавным правителем России. А поправки в Конституцию, как вы помните, дали нынешнему президенту возможность

продолжать управлять страной очень долго.

Но лично я отношусь к этому спокойно и объективно. Ведь анализировал ситуацию на протяжении многих лет. Если помните, в свое время был сторонником демократического развития страны — перехода от невнятного либерально-консервативного правления к демократии. Говорил и писал, что мы живем при феодальном строе, что он тормозит наше развитие. Думал, что нам предстоит буржуазная революция. Но сейчас, спустя 30 лет после распада Советского Союза, понимаю: России нужна именно такая форма правления, как самодержавие. По-другому управлять нашей страной не может.

**— Почему?**

— Главная причина в том, что наша страна — империя. Империя, в которой живут народы, находящиеся на разных этапах развития. Это не

**Это не Лапину захотелось и он назвал ныне существующий строй самодержавным. По Конституции полномочия президента настолько велики, что он является самодержавным правителем России.**

хорошо и не плохо. Вот, например, Москва — современный мегаполис мирового уровня. Он живет в парадигме XXI века. Люди здесь атомизированы и существуют сами по себе. Но возьмите Чеченскую Республику, Дагестан, Кабардино-Балкарию, откуда я родом. Там и сейчас те порядки и те кланы, которые существовали веками.

Вторая причина в том, что ленинская

национальная политика создала такую ситуацию, когда на территории страны появились национальные автономии, по сути, государства в государстве. Соответственно, при малейшем сотрясении произойдет то, что происходило в СССР: поднимутся национальные элиты, начнется процесс распада. Если наступит безбрежная демократия, мы же не сможем прогнозировать, что в той же Чечне на смену Рамзану Кадырову не придет радикальный исламист.

**- Да, в 1992 году федеральный центр едва-едва уговорил национальные республики подписать федеративный договор...**

— Соответственно, дилемма проста. Либо мы сейчас сохраняем страну как империю, голосуем за жесткую вертикаль власти и таким образом за безопасность, либо мы идем к демократии и все рассыпается. При этом пострадают все.

**- Форма управления — это же еще не все. В ней можно чередовать разные приемы и методы, по-разному выстраивать отношения с гражданами и бизнесом. Вот как раз про бизнес и хотелось бы поговорить. Вы в 2012 году разделили всех бизнесменов на вотчинников — тех, кому достались природные ресурсы или советские предприятия, — и тех, кто самостоятельно строил дело. На ваш взгляд, в каком положении сейчас находятся такие самостоятельные бизнесмены?**

— Правда в том, что мы все живем за счет природной ренты — продажи нефти, газа, металлов и других богатств. Это дает возможность нашей стране наполнять бюджет. А бюджет дает возможность существовать и вотчинникам, и предпринимателям. Девяностые годы — это период, когда сырьевая промышленность была захвачена олигархами. Они не платили никаких налогов, выводили деньги на Запад. В этой ситуации государство было бедным, а олигархи — богатыми. Заслуга Путина в том, что он одних посадил, а других заставил платить налоги. За счет этого мы и живем. Кормильцем для всех является государство. Бизнес не может существовать, если нет платежеспособного спроса. Этот спрос сегодня низкий, но он есть. Только за счет государственных вливаний.

Второй момент, который для меня важен. Я знаю многих предпринимателей, которых государство сейчас поддержало. Впервые в истории современной России мы увидели реальную поддержку. Мне кажется, есть определенные сдвиги в сознании самого президента. Несколько лет назад он где-то высказывался о бизнесе. И мне было неприятно слышать слово «спекулянты». Ведь оно чисто советское. А на самом деле даже продажа и перепродажа — это такой же труд. Сейчас в его сознании, по-моему, произошёл перелом.

Экономику невозможно отвязать от политики. А в политике, как мне кажется, начался процесс смены элит. Он идет, быть может, не так хорошо, как нам хотелось бы, но идет. Причем и на уровне губернаторского корпуса. В основном, конечно, приходят к власти назначенцы. Но сказать, что, если бы мы всех избирали, было бы хорошо, не могу. За примером далеко ходить не надо. Сколько президентов сменилось на Украине? И что, украинцам хорошо? Когда смотрю на президента США, вижу перед собой то ли Черненко, то ли Леонида Ильича... В этом плане демократия вызывает у меня разочарование.

**- С каким настроением вы смотрите в будущее страны?**

— Апокалиптических прогнозов я бы делать не стал. Сейчас мы, можно сказать, выстроились. Понимаем, что хотим поддерживать собственные интересы и идентичность. Если наши противники нас ругают и по-

**Сказать, что, если бы мы всех избирали, было бы хорошо, не могу. За примером далеко ходить не надо. Сколько президентов сменилось на Украине? И что, украинцам хорошо?**

носят с утра до вечера, значит, мы идем более-менее верным курсом. Ведь если говорить о глобальных вещах, то западная цивилизация развивается под масонским лозунгом свободы, равенства и братства, который стал девизом Великой французской революции. США были основаны как масонское государство. Конституция написана масонами, столица построена в основном по масонским правилам. Соответственно, влияние этой организации гигантское. Сейчас они пытаются активно продвигать свою повестку дня и идеологию по всему миру.

Но попробуйте вы с этими лозунгами прийти в Афганистан или Китай — к тем цивилизациям, которые имеют свое представление о том, как надо жить, как выстраивать отношения между государством и людьми. Начнется борьба идеологий. Это главная причина того, что сейчас между нами и европейцами искрит. А все остальное — якобы взорванные склады в Чехии и другое — это вторично.

**Либо мы сейчас сохраняем страну как империю, голосуем за жесткую вертикаль власти и таким образом - за безопасность, либо мы идем к демократии и все рассыпается.**

**- То есть то, что мы расходимся с Западом, — это неплохо?**

— Это объективно. Мы не можем принять такую идеологию. Вот, например, только нам с запада предлагали ювенальную юстицию. Представляете, к чему она могла привести? Думаю, к страшной коррупции. Кому бы грозили изъятием ребенка? В первую очередь благополучным семьям, от которых можно получить взятку. Вряд ли кто-то пошел бы изымать детей у цыган. Так что хорошо, что мы от этой навязываемой Западом идеи отказались.

В целом, на мой взгляд, человек в силу кармы рождается в определенной стране, в определенной семье, со своими наработанными качествами. Навязывание чужой идеологии — это, по сути, попытка насильно создать человеку другую судьбу. Какое эти «навязыватели» имеют право решать то, что решено не ими?

**- Вы в свое время говорили, что, чем быть второсортными европейцами, россиянам лучше стать**

**полноценными евразийцами. Что же сейчас происходит у нас в отношениях с соседями?**

— Если совсем просто, наши соседи самоидентифицируются, многие строят национальные государства. Казахстан строит государство для казахов. Беларусь остается осколком советской империи со всеми присущими ей достоинствами и недостатками. К достоинствам можно отнести стабильность. А главный недостаток в том, что эта стабильность достигается за наш счет...

**- А Узбекистан, Таджикистан?**

— Давно говорил и повторяю: да, это деспотии восточного образца. И они будут существовать как деспотии. Мир развивается по законам целесообразности. В нем не происходит ничего неожиданного. И мы не сможем это поменять.

**- То есть ближе друг к другу мы с соседями уже не станем?**

— Как государства нет. А как люди — да. Например, за счет возвращения русских на Родину.

Я рад, что власть осознала важность сохранения населения. Но возникает вопрос: а как нам сохранить народ?

Опыт показывает, что меры материального стимулирования, увы, не увеличивают рождаемость. Сколько бы денег государство ни давало, количество детей не увеличивается. Люди рожают второго ребенка не для того, чтобы получить материнский капитал. Причем у нас на Кавказе процесс депопуляции идет уже быстрее, чем в других регионах. Это покажется странным, но посмотрите. Еще недавно там в среднестатистической семье было шесть детей, теперь двое.

Это закономерность. Законы мироздания сокращают численность людей. Для России это, безусловно, плохо, мы гигантская страна. И мы должны пополнять наше население. В первую очередь за счет русских, которые живут за границей. Мы не можем вернуть территории, но людей можем вернуть. Поэтому всячески приветствую, например, то, что в Донбассе начали выдавать российские паспорта.

Теперь о мигрантах других национальностей... Мы без них уже не можем. У фермера некому собирать картошку, на строительстве не хватает людей. Так что они продолжат к нам приезжать. Вопрос в том, сможем мы ассимилировать их или они, как на Западе, создадут анклав. Это должно регулироваться как минимум на уровне государственной программы.

**- Есть ли что-то такое, что сегодня не сделали для сохранения русского народа?**

— Давайте отвечу просто. Потому что начинать нужно с простого. Протяните газ к отдаленным деревням и проведите к ним дороги. И увидите — в них возродится жизнь.

Роман ПРЫТКОВ.

## «Политический детектив с философской начинкой»

**Посетители литературных интернет-порталов обсуждают роман Александра ЛАПИНА «Суперхан», который стал частью его новой трилогии «Книга живых»**

**Пользователь Nino Rossa, сайт bookmix.ru:**

— «Книга «Суперхан» — первая часть трилогии Александра Лапина «Книга живых». В аннотации было сказано, что героев ждут суровые испытания, — так и оказалось. Это по-настоящему драматичная вещь! Ведь в глобальных произведениях Лапина всегда рассказывается о судьбах представителей того самого поколения, которому довелось пережить развал могучей державы, Советского Союза. Я тогда только родилась и, конечно, знаю обо всем только со слов старших родственников, да еще из учебников. Но «Суперхан» ничего не имеет общего с сухим учебником.

Мы много говорим о дружбе и любви, даже думаем, что «в теме», всякое видали. Но жизнь часто ставит нас в непростые обстоятельства. Трудно и даже почти невозможно предугадать, как поведет себя самый близкий тебе человек. Да и ты сам, если честно. То же самое происходит с героями «Суперхана». Меняет ли людей власть? Хуже они становятся или лучше? Человек может оказаться на самой вершине, но чем за это придется расплачиваться, еще вопрос.

Писатель ставит множество других, не менее жестких вопросов. Ультимативные такие дилеммы, я бы сказала. И конечно, судьба все расставит по своим местам.

**Валентин Никифорович, сайт livelib.ru:**

— Мои юные годы, мое взросление — все это совпало с коротким, но мегапопулярным периодом перестройки. Все ждали перемен — и получили их по полной. Автор книги «Суперхан» тоже родом из той поры. Я давно интересуюсь его творчеством, всегда читаю и смотрю по ТВ его интервью, мне весьма близка его позиция.

Если вы в первый раз взяли в руки эту книгу, будьте готовы, что к этому чтению, скорее всего, еще вернетесь. Обязательно найдете что-то общее между судьбами героев и судьбами ваших родных. А может, узнаете в ком-то из персонажей себя.

События той поры писатель в присущей ему яркой художественной манере подает через призму настоящей мужской дружбы. Но мальчишки вырастают, и жизнь поступает с ними по-разному. Бывшие «совки» пытаются каждый по-своему найти свое место в новой действительности. Сюжет закручен очень лихо. Я бы так сказал: современный политический детектив с философской начинкой. Такое мое резюме.

**Marianna99, сайт bookmix.ru:**

— Я стилист. Может показаться странным, что молодые женщины моей профессии в принципе читают. Но так случилось, что современная история вызывает у меня живой интерес. С творчеством Александра Лапина я только начинаю знакомиться, но уверена, что отношения с этим автором сложатся на «отлично». Роман «Суперхан» прочитала за считанные дни, хотя вещь — с глубоким философским подтекстом, а значит, непростая. Есть над чем задуматься.

Что прежде всего импонирует в данном произведении? Повествование ведется на нерве, очень захватывающая книга с динамичным сюжетом. Много ситуаций, знакомых по рассказам родителей и просто людей старшего возраста. Борьба за власть, интриги, размышления о вечных ценностях и, конечно, любовь. Отличный вышел коктейль!

**Алина, сайт my-shop.ru:**

— Я будущий историк, но мне, как говорил Костик из культового советского фильма «Покровские ворота», очень интересно все, что связано с современной действительностью. От себя добавлю: а также с недавним прошлым.

«Суперхан» легко читается благодаря хорошему слогу автора, а еще, конечно, спасибо Александру Лапину за интересно поданный сюжет. Хоть я и совсем молодая девушка, но меня уже волнуют вопросы, связанные не только с любовью и дружбой, но и с политикой, с вхождением человека во власть. Какими становятся люди, облеченные ею? Может, они начинают сильно отличаться не только от обычных людей, но и от себя прежних. У меня нет пока ответа на этот вопрос, не хватает, конечно, жизненного опыта. Но писатель Лапин, мне кажется, очень живо и наглядно показывает все это.

**Сара Сэра, сайт bookmix.ru:**

— Про книги Александра Лапина часто говорят, что это настоящая летопись поколения. Но я думаю, что «Суперхан» — даже что-то большее... слишком всеобъемлющее произведение.

Если коротко, то каждый из основных персонажей всеми силами стремится к тому, чтобы найти свое истинное призвание и предназначение. Это долго, это сложно и порой даже страшно, но очень нужно каждому из них, будь то дипломат Турекулов, егеря Озеров, монах Казаков, издатель Дубравин. Несмотря на многочисленные превратности судьбы и препятствия, чинимые другими, они упорно движутся к этой цели. Тут можно найти все: политику, интриги, философские раздумья, любовь... Мне понравилась эта книга. (16+)



# Не лечите горло мороженым

## Ангина опасна своими осложнениями.



– Ангина – острое инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем, – говорит **терапевт Елена НИКИТИНА**. – Его симптомы следующие: высокая температура (38–39 градусов), сильное покраснение, воспаление, сильная боль в горле, особенно при глотании, выраженная интоксикация (человека лихорадит, знобит, появляются проливной пот, слабость). Ангина – это чаще всего бактериальная инфекция, которую обычно вызывают стрептококки, реже – стафилококки, еще реже – вирусы. Как правило, вирусная ангина сочетается с насморком и конъюнктивитом, протекает более тяжело, но осложнений обычно не дает. Спровоцировать ангину может и постоянный очаг инфекции в полости рта – кариозный зуб. Ангина может возникнуть в любое время года. Все зависит от общего состояния здоровья человека, его иммунитета. Чаще всего она возникает при переохлаждении, перепадах температуры, недостатке витаминов, микротравмах ткани миндалин.

## Чем опасно

Заболевание опасно тем, что может давать очень опасные осложнения, в первую очередь на сердце. Кроме того, страдают почки, суставы. Одна из причин возникновения осложнений – неправильное лечение ангины. Антибиотики в малых дозах и недостаточный курс лечения не убивают микробы, а лишь повреждают их оболочку, уменьшая агрессивность. Если микробы не были полностью уничтожены, то как только вы перестанете принимать лекарство, они вновь начнут размножаться, а болезнь вернется. В этом случае вам понадобится новый курс более сильных препаратов.

## Как развиваются осложнения

Микробы, которые не были полностью уничтожены в миндалинах, проникают в лимфатические и кровеносные сосуды, циркулируют в них и через 10–14 дней вызывают васкулит (воспаление сосудов), кардит, артрит, поражение кожи, центральной нервной системы, других органов. На развитие осложнений может повлиять и генетическая предрасположенность, а также несоблюдение санитарных правил, питание, обедненное белками

и витаминами, переохлаждение организма, стрессы...

Так как в первую очередь ангина влияет на работу сердца, после перенесения острого тонзиллита рекомендуется сделать кардиограмму и сходить на прием к кардиологу.

## Не переносите на ногах

В среднем лечение ангины занимает 10 дней. В первую очередь при ангине обязателен постельный режим, особенно в остром периоде. Не следует забывать, что ангина заразна, поэтому ходить на работу и заражать других не надо. Питание при ангине должно быть полноценным и богатым витаминами, а блюда – теплыми и по возможности жидкими, чтобы их легче было глотать. Кроме того, показано обильное питье, в частности, чай с медом и лимоном. После постановки диагноза для лечения ангины применяются

**Если человек болеет ангиной один раз в год или чаще, это уже хронический тонзиллит.**

антибактериальные и жаропонижающие препараты, которые назначает врач. Только он может отличить бактериальную ангину от вирусной. Важно правильно назначить лечение, так как к ряду антибиотиков ангина стала нечувствительной, лечение ими оказывается бесполезным.

**Татьяна СВЕТЛОВА.**

## Народные средства

### Лечим больное горло

- ✓ Замочить 1 чайную ложку сухой ромашки в 1 чашке горячей воды, процедить. Дать остыть до теплого состояния и полоскать горло.
- ✓ Выжать немного лимонного сока в большой стакан с теплой водой и полоскать горло.
- ✓ В 0,5 л воды комнатной температуры всыпать полную ложку соли, перемешать, чтобы соль полностью растворилась. Взять пипетку и добавить в раствор 4-5 капель йода. Этим раствором полоскать горло 3-4 раза в день.
- ✓ Лист мать-и-мачехи – 1 ст. ложка, лист подорожника – 2 ст. ложки, трава хвоща полевого – 3 ст. ложки, цветки первоцвета – 4 ст. ложки. Заварить. Применять для полосканий горла.
- ✓ Развести в 1 стакане воды комнатной температуры 3 чайные ложки яблочного уксуса и 2 чайные ложки меда. Полоскать этим раствором 3 раза в день, перед каждой процедурой готовить свежий.
- ✓ Смешать 1¼ стакана меда с 1¼ ложки яблочного уксуса и принимать по 1 чайной ложке через каждые 3 часа.

## Внимание!

Боль в горле утром, когда просыпаетесь, иногда может быть вызвана тем, что вы спите с открытым ртом. Обычно воздух, попадающий в горло и легкие, увлажняется в носу. Но при дыхании через рот горло становится сухим и раздраженным. Дышите над паром (над кастрюлькой с кипящей водой), накрывшись полотенцем. Глубоко вдыхайте через рот и нос в течение 5–10 минут.

## Ну и ну

Понижение температуры не просто позволяет уменьшить воспаление, но и снижает интенсивность болевых сигналов.

Для лечения боли в горле давно применяют ментол, который охлаждает и обладает анестезирующим эффектом. Подобным образом действуют и замороженные десерты (например, мороженое). Однако врачи не советуют использовать этот метод при боли в горле, потому что холод лишь замораживает нервные окончания, но не лечит. Кроме того, бактерии очень любят сладкое, и мороженое способствует более быстрому их размножению. Вне конкуренции остается теплый сладкий травяной чай.





фото: ru.wikipedia.org

# Дела насущные губернатора Шлиппе

**Жизнь Владимира Карловича Шлиппе более чем на десятилетие была связана с Тульским краем. Он стал первым губернатором, который сделал дом на перекрестке нынешних улиц Свободы и Льва Толстого (по старому – на углу Ново-Дворянской и Мотякинской) своей резиденцией.**

Примерно два раза в месяц Шлиппе выезжал в уезды для ревизии местных административных органов и изучения проблем жителей. По его инициативе в Туле было образовано Общество для содействия и развития кустарной индустрии, а затем и Музей кустарной и фабрично-заводской промышленности. Также Шлиппе был председателем Общества для устройства народных чтений.

Во времена его правления были организованы и поддерживались в хорошем состоянии восемь народных читален с воскресными чтениями, школа для глухонемых. При Шлиппе были открыты в Туле приют для опьяневших, касса взаимопомощи пожарным, пострадавшим на пожарах, новый Маринский приют для мальчиков, Дом трудолюбия, приют для подкидышей, Общество охраны материнства и ребенка, а также ремесленное и художественное училища, воскресные курсы при ремесленном училище, женское ремесленное училище, училище для штейгеров (горных мастеров), готовившее кадры для горной промышленности, была организована специальная касса для материальной поддержки стариков и безработных мастеров.

Владимир Карлович обратил внимание на запущенное состояние тульской кустарной промышленности. Для ее оживления при активнейшем участии губернатора было создано Общество для содействия и развития кустарных промыслов в Тульской губернии, или Общество вспомоществования, председателем которого он стал. Это общество при патронате тульского губернатора проводило в то время Тульские кустарно-промышленные выставки.

К началу 1900 г. в городе имелась всего лишь одна больница на 250 коек, находившаяся в ведении губернского земства. Не было детского отделения, и вообще больница не могла охватить медицинской помощью всех нуждавшихся в ней. По решению губернатора приступили к устройству бесплатной детской больницы. Шлиппе выбрал для нее место на площади в конце Петровской улицы против Петровских казарм (сейчас ул. Ф. Энгельса). Пожертвования на строительство детской больницы в Туле складывались из денежных взносов, а также из стройматериалов.

В круг рабочих обязанностей губернатора в то время входили вопросы, которыми вынуждены заниматься и нынешние губернские власти.

Так, Шлиппе волновали проблемы народной трезвости и ограничения продажи крепких спиртных напитков. Вскоре после приезда губернатора на работу в Тулу к нему обратился местный купец Василий Федулов-Сафонов с просьбой во время летнего сезона разрешить в буфете кремлевского сада торговлю как крепкими напитками, так и съестными припасами до 2 часов ночи.

Шлиппе наложил на это заявление следующую резолюцию: «Принимая во внимание, что в числе посетителей, обращающихся в буфет, бывает более рабочий люд, который утром должен быть на работе, я признаю возможным разрешить Сафонову означенную торговлю только до 12 часов ночи».

Занимался он и проблемами мелкого и среднего бизнеса. Так, вскоре после своего назначения Шлиппе подписал циркуляр уездным исправникам Тульской губернии о том, что «розничная торговля церковными свечами никому, кроме церквей и состоящих в ведении духовного начальства свечных складов и лавок, не допускается. Также свечи не из чистого пчелиного воска не могут быть приготовлены для церковного употребления».

Заботили губернатора и проблемы гастарбайтеров и незаконной миграции. К нему обратился с прошением горецкий мещанин Израиль Мордухович Данкман, «проживающий в Туле три года после выселения евреев из гор. Москвы, в котором, т. е. в Москве, жил до выселения от семилетнего возраста моего, привезенный отцом моим из черты оседлости, и там же, т. е. в городе Москва, обучался моему ремеслу». Израиль Данкман жаловался, что два года получал в Туле ремесленное дозволение из Тульской ремесленной управы. Затем в выдаче дозволения ему было отказано на том основании, что он не имеет права жить за чертой еврейской оседлости и должен покинуть Тулу. «...Имею честь покорнейше просить Ваше Высокопревосходительство будьте отцом моим и восьми моих малолетних детей освободить меня от требуемого управой свидетельства. В крайнем же случае, если закон гласит, что это свидетельство необходимо, то дайте мне

хотя бы 5 месяцев срока, ибо мне нужно окончить работу для Московского дворянского пансиона, в котором состою портным уже много лет и работа уже сдана мне на руки».

Шлиппе на это отписал тульскому полицмейстеру: «Ввиду возбужденного передо мной ходатайства и принимая во внимание, что проживающий в Туле еврей Израиль Данкман занимается портняжничеством и имеет в настоящее время начатые работы, до окончания взятых заказов не может выехать без ущерба для его заказчиков, я признаю возможным разрешить ему отсрочку выезда до двух месяцев. О чем, давая знать, предписываю Вашему высокоблагородию не стесняться названного еврея в проживании его в г. Туле в течение означенного времени».

А это образец исполнительности. 7 июля 1895 года Шлиппе написал служебную записку тульскому полицмейстеру с просьбой принять надлежащие меры: «На Калужской улице при выезде в Косой переулок есть сарай со свиньями, принадлежащий купцу Тихотовичу, имеющему также по Калужской улице дом для продажи хлеба.

Из сарая прорыт ручей, который, препятствуя проходу по тротуару, распространяет большое зловоние». Полицейстер отчитался о проделанной работе день в день через два месяца: «Свиньи владельцем проданы, нечистоты уничтожены, канава приведена в порядок, зловония нет».

Наконец, решал он и вопросы льгот для населения. В 1895 году Шлиппе обратился с письмом к министру путей сообщения, князю Михаилу Ивановичу Хилкову:

«До перехода в казенное ведение всех пролегающих через Тулу Московско-Курской и Сызрано-Вяземской железных дорог правление их, по моим просьбам, ежегодно высылало в мое распоряжение до 50 бланков бесплатных билетов от каждой линии для снабжения ими лиц, не имеющих средств к переезду из Тулы за собственный счет. За приходом же названных дорог в казну высылка ко мне таких билетов прекращена. ...

Имею честь обратиться к вашему сиятельству с покорнейшей просьбой: не изволите ли признать возможным сделать распоряжение о высылке мне управлениями помянутых железных дорог хотя небольшого количества разовых бесплатных билетов III класса для снабжения ими лиц, не имеющих возможности к выезду из Тулы за свой счет».

Однако на эту просьбу Хилков ответил категорическим отказом: «... имею честь уведомить Ваше Превосходительство, что Министерство финансов, руководствуясь точным указанием закона о льготных по железным дорогам перевозках, не признало возможным предоставлять в распоряжение губернаторов бесплатных билетов на проезд по железным дорогам нуждающихся лиц. С введения с 1 декабря 1894 г. нового, весьма пониженного тарифа, практиковавшаяся выдача железнодорожных билетов для проезда разного рода лиц «по бедности» прекращена».

**Сергей ГУСЕВ.**





# От окрошки до НЛО-картошки по-тульски

**Коронное блюдо для отдыха на даче или просто на природе — шашлык. Но есть еще множество блюд, которые разнообразят любой стол в «походных» условиях.**

## Прохладная в жару

В первую очередь это, конечно же, окрошка. Почему? Хотя бы потому, что для ее приготовления даже огонь не нужен! Но вот на чем ее готовить? Извечная битва между поклонниками кваса и кефира. А вообще, есть и иные вариации.

Если убрать из рецептов мясную составляющую, получится вегетарианская окрошка. Если добавить добрую ложку хрена вместо горчицы (а может, даже и в дополнение к ней), вкус станет более острым и насыщенным.

Автору довелось вкушать даже окрошку с морепродуктами. Что ж, необычно, немножко непривычно, но и такая вариация тоже имеет право на существование.



## Классическая

Классика – это традиционное блюдо русской кухни — холодный суп на квасе. При этом требуется не сладкий, а белый кислый хлебный квас.

Итак, нам потребуется 1,5 литра кваса, 300 г говядины, 3-4 огурца, 4 картофелины, 4 яйца, пучок зеленого лука, столько же укропа и петрушки, стакан сметаны, соль, сахар, горчица по вкусу. Все ингредиенты нарезать мелкими кубиками, зелень нашинковать. Все, кроме петрушки и укропа, соединить в большой кастрюле или миске (при желании можно добавить в окрошку нарезанный редис) и, заправив сметаной, хорошенько перемешать. Получится в некотором роде салат. Вот только его надо залить квасом до необходимой густоты. Потом добавить укроп, петрушку, сахар, горчицу, посолить и еще раз перемешать.

В идеале квас должен быть из холодильника, холоднущим. Но это уже дело вкуса.

## На кефире с минералкой

Окрошка на кефире обязательно требует добавления минеральной газированной воды – для разжижения консистенции. Плюс «газики» привнесут необычные вкусовые нотки. Нам потребуется 1 л кефира, 1,5 л минералки, 300 г редиса, столько же картофеля, столько же огурцов, пять яиц, по пучку петрушки, укропа и лука, а также одна куриная грудка, соль и горчица по вкусу. При таком соотношении мясного и зелени у нас получится весьма низкокалорийный холодный супчик. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать. Отварить куриную грудку и нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, остудить, очистить, отделить белки от желтков. Белки нарезать кубиками. Огурцы и редис нарезать соломкой. Зелень мелко нарезать. Поместить все, включая укроп и петрушку, в глубокую емкость. Желтки соединить с горчицей и размять вилкой. Зеленый лук посолить и растереть толкушкой. Соединить все и залить кефиром. А дальше разбавлять получившееся до необходимой консистенции минералкой. По желанию в такую окрошку можно добавить яблочный уксус.



## Картофель-НЛО

А это уже собственное изобретение автора сих строк. Родилось блюдо случайно — когда печальный неоднократный опыт показал, что на подставивших после жарки шашлыков углях приготовить еще и картофельный гарнир, насаженный на шампуры, не получается. Разводить же новый костер не с руки.

Итак, нам потребуется мелкий картофель (или придется крупный резать на куски). Нанизывая его на шампуры, можно проложить через один овощами – кусочками тех же свежих болгарских перцев, помидорами, огурчиками. Полный простор для фантазии. Главное условие: овощи должны быть размером не крупнее картофеля (или его кусков). Лично мне больше нравятся кольца замаринованного в уксусе лука.

Далее берем лист пекарской фольги, насыпаем на нее стандартной картофельной приправы, слегка сбрызгиваем подсолнечным маслом и заворачиваем в нее наш шампур. Края «рулончика» крепко скручиваем. Получаются эдакие серебристые «сигары», похожие на популярное описание инопланетных кораблей — НЛО. Отсюда и название.

Готовится такой картофель достаточно быстро. К тому же становится мягким и рассыпчатым.



## «Одуванчики» с капустой и кукурузой

Нам потребуется 1 банка консервированной кукурузы, грамм 200 свежих огурчиков, небольшой вилок пекинской или белокачанной капусты, сок половинки лимона, 40-60 мл растительного масла, соль и перец – по вкусу. Капусту некрупно нашинкуйте, огурцы нарежьте тонкими полукружжиями, из консервной банки слейте жидкость, кукурузу пересыпьте к овощам. Отдельно смешайте масло, сок, перец и соль, заправьте ими салат.

Такой салат можно приготовить даже зимой, и он будет напоминать о лете, поднимая настроение – яркие зерна кукурузы на фоне зеленых овощей – словно одуванчики на лугу.



## Салат «Горячая штучка» с рукколой и редисом



Итак, в ингредиентах руккола – 100 г, редис – 100 г, зеленый лук – 50 г, каперсы (или же острые маринованные корнишончики) – 100 г, горчица столовая – 5 мл, 6 % яблочный уксус – 2 ст. ложки, растительное масло – 40 мл.

Рукколу стоит порубить, редис и каперсы – порезать кружочками, измельчить зеленый лук, соединив с другими ингредиентами. Горчицу растираем с уксусом и взбиваем, постепенно добавляя масло. Заправляем наш салат.

Пикантный вкус этой закуски понравится любителям остренького.



## Окрошка на воде

Прямо-таки самый бюджетный и походный вариант. И даже мясо в нем можно совершенно спокойно заменить на колбасу. Правда, последняя должна быть не слишком дешевой, иначе получится совсем безвкусное блюдо.

Нам потребуется 1,5 л воды (можно как с газом, так и без), пара картофелин, столько же огурцов, половинка небольшого репчатого лука, 300 г вареной колбасы, 4 яйца, половина столовой ложки уксуса, зелень, соль по вкусу и самый важный ингредиент – майонез. Чем жирнее – тем лучше.

Все режем мелкими кубиками, зелень рубим, смешиваем, солим, добавляем щедро майонез. Получившийся «салат» заливаем холодной водой. Лишь теперь добавляем уксус. Сколько – тут уже дело вкуса.

Еще раз перемешиваем – и в холодильник охлаждаться на полтора-два часа.



Садоводам в помощь:

# Май – картофель из подвалов вынимай!



А прогнозы синоптиков не очень радуют – если температура воздуха, в принципе, в ближайшие две недели более-менее войдет в свою среднеклиматическую для региона норму, то вот с дождями дела обстоят не так весело. Их, по предсказаниям специалистов, выпадет в этом месяце как минимум полторы обычные нормы. А любому дачнику понятно, что грязь на огороде не вскопаешь, да и саму картошку в нее не посадишь.

Тем не менее, традиционные сроки посева картофеля в Тульской области на дачных участках приходится как раз на конец первой декады мая. Тогда, когда полностью исчезает вероятность ночных заморозков. Синоптики их исключают уже в ближайшие пару дней. Из этого и будем исходить.

## Общие правила

Картофель любит места, которые хорошо освещаются солнцем, где нет избыточной влаги и застоев воды. А еще, естественно, рыхлый грунт. Плюс надо помнить правила севооборота, которые подсказывают, после каких культур можно и нельзя сажать картошку. Растения из семейства пасленовых, к которым относится данная культура, хорошо приживутся, если их предшественниками были бобовые, тыквенные, капуста. А вот помидоры, баклажаны, сладкий болгарский перец категорически нежелательны. Эти растения забирают много микроэлементов из почвы, она не успевает насытиться нужными бактериями, картошка вырастет мелкой. К тому же значительно возрастает риск заболеваний, которые губят культуру на корню.

Мы сейчас не говорим о должной подготовке почвы, потому как это надо было делать еще по осени – высевать, например, заранее сидераты (клевер, горох, гречиху), чтобы за зиму они успели перегнить. Подготовка почвы заключается в ее простой перекопке. А потом в лунку добавляем самые доступные удобрения: суперфосфат, древесную золу, мочевины.

## Азбука сорта

Селекционеры постарались и вывели несколько сотен сортов картошки. Каждый из них отличается цветом, размером, формой, вкусом, содержанием крахмала. Поэтому внимательно смотрите на этикетку упаковки семенного картофеля! В случае с «приятель дал» никто ничего не может гарантировать!

Разделяют 4 степени развариваемости клубней: А, В, С, D, где А – минимально рассыпается, В – подходит для приготовления чипсов и супов, С – используется для фритюра, D – применяется для пюре.

## С хвостом, да не павлин!

Приблизительно месяц назад опытные дачники уже достали из холодных темных подвалов картофель на яровизацию – то есть для проращивания ростков. Сейчас он как раз должен быть в «самом соку». Стати, для посадки разрешается использовать и зеленые картофелины. Для пищи они не пригодны, а вот тут – весьма даже.

**Несомненно, наступает пора сажать картофель. Правда, в этом году из-за погодных условий сроки могут сдвинуться на неделю.**



Перед высадкой «лохматых» картошек их рекомендуют на полчаса замочить в растворе из марганцовки на кончике ножа и столовой ложки медного купороса, и все это – на ведро воды.

## Приподнять и опустить

А теперь – о способах посадки. Их множество. Кому что нравится. Общий принцип – это глубина. В среднем она должна составлять порядка 10-15 см. Расстояние опять же зависит от размера посадочного материала, но где-то 50-60 см.

Наиболее традиционный метод – сделать на участке, предназначенном для посадки картофеля, гребни высотой примерно 15 см с расстоянием между ними около 70 см, а затем уже в них сажать клубни. Эта технология полностью себя оправдывает там, где близко к поверхности залегают грунтовые воды и почва страдает от переувлажнения. А вот на песчаных почвах, которые плохо удерживают влагу, есть смысл наоборот закладывать клубни в траншеи.

Еще один способ как раз не предусматривает утомительной тщательной перекопки земли.

Просто несколько раз проходите по поверхности граблями. Потом делаете лунки глубиной 6-8 см, бросаете в каждую по клубню (ростками вверх). Сверху можно добавить немного компоста, золы, толченой яичной скорлупы и луковой шелухи (для отпугивания проволочника). Так, двигаясь вдоль грядки, землей из каждой последующей лунки присыпаете клубень с удобрениями в предыдущей ямке. Расстояние между лунками – порядка 30 сантиметров.

Совершенно очевидно, что после того как картофель взойдет и до цветения его не обязательно дважды окучить.

## От Миттлайдера до соломы

Метод, созданный американским ученым Миттлайдером, позволяет, по его утверждению, повысить урожайность картофеля в полтора-два раза. Парадокс: клубни сажают более редко, чем при традиционном способе,

а урожая собирают гораздо больше. Для этого способа необходимо сформировать грядки шириной 35-45 см. Расстояние между ними – 80-100 см. Перекапывают грядки, не трогая междурядий. Причем однажды намеченные грядки остаются на своих местах навсегда. Впоследствии надо будет обрабатывать только их. Главное достоинство метода – не нужно окучивать картофель, да и прополка почти не требуется.

При так называемой **голландской технологии** картофель высаживают в высокие гряды: ширина – 30-45 см, расстояние междурядий – 70 см. Большое внимание уделяется рыхлению почвы, поливу, подкормке. Ботву скашивают за две недели до сбора урожая.

Еще есть **метод Гюлиха**. При таком способе весь участок делят на квадраты со стороной 1 метр. В центре каждого квадрата почву рыхлят и выкладывают круг из перепревшего компоста диаметром 30 см. В центр сажают клубень ростками вниз и присыпают землей. Как только клубни дадут всходы, их аккуратно укладывают на землю «веером» и присыпают землей. Так поступают 3-4 раза. В результате в центре каждого квадрата образуется холмик, а у кустов формируется мощная корневая система. При засухе растения нуждаются в поливе.

При посадке картофеля «под соломой» клубни вместо земли закрывают толстым слоем скошенной травы, добавляя ее по мере роста побегов. По отзывам, картофель получается крупным, чистым, убирать его очень удобно. Скептики отмечают, что солома воду держит хуже, чем земля, а значит, в засуху поливать придется чаще и обильнее.

## И о чистоте

Дачникам, которые не уничтожают на участке сорные растения, грозит реальный административный штраф.

Так, законом предусмотрена ответственность за нарушение правил борьбы с опасными вредителями растений, возбудителями болезней растений и растениями-сорняками. Сам перечень сорных растений определен постановлением Правительства РФ от 18.09.2020 № 1482. К их числу относятся, в частности, борщевик Сосновского, мята полевая, осот полевой, одуванчик лекарственный, ромашка пахучая, чертополохи разных видов, амброзия разных видов.

Правонарушение заключается в том числе в бездействии, например, когда владелец дачи не применяет надлежащие химикаты для уничтожения сорных растений или не убирает их механическим путем – например, покосом.

Вначале закон предусматривает наказание в виде предупреждения, а далее – административного штрафа для граждан в размере от 300 до 500 рублей. Вместе с тем, когда формально правила нарушены, но вред от этого крайне мал, административной ответственности можно избежать.

**Игорь КОПЫТОВ.**



# Отдых на природе может закончиться тяжелой болезнью

Летом мы часто бываем на природе, а между тем, здесь нас подстерегают опасные инфекции. Заразиться можно во время выхода в лес, отдыха на воде, при употреблении немых овощей и фруктов, воды из необорудованных родников, колодцев.

На территории нашего региона распространены такие природно-очаговые инфекции, как геморрагическая лихорадка с почечным синдромом, лептоспироз, иерсиниоз, бешенство. Основным источником этих инфекций являются дикие и бродячие животные, грызуны. Источником лептоспироза часто бывают также собаки и коровы. Природные очаги этих инфекций выявлены практически во всех районах области.

## Поражаются почки

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом характеризуется общим отравлением организма, поражением почек.

Основной источник вируса – мыши и крысы. Заражение человека происходит в основном при вдыхании зараженной вирусом пыли, а также при употреблении продуктов, воды, которые загрязнены выделениями грызунов. Часто люди заражаются во время работы на даче, отдыха на природе, на рыбалке, при сборе ягод и грибов. Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом зачастую протекает в тяжелой и среднетяжелой форме. Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Отмечаются озноб, головная боль, конъюнктивит. С 3-4-го дня на фоне снижения температуры появляются боли в пояснице, в животе, сыпь на теле, кровоизлияния в конъюнктиву и склеры глаз, снижается количество мочи, отмечается кровь в моче, носовые и желудочно-кишечные кровотечения.

Больные нуждаются в экстренной медицинской помощи. Дело в том, что в тяжелых случаях развивается острая почечная недостаточность.

## Грызуны заражают овощи

К таким инфекциям, как кишечный иерсиниоз и псевдотуберкулез, в первую очередь восприимчивы дети. Возбудители этих инфекций способны длительно сохраняться в окружаю-



**Знаете ли вы, что, устроив пикник в лесу или искупавшись в реке, вы рискуете заразиться инфекцией?**

щей среде. При попадании на продукты инфекция накапливается. Основным источником заражения являются грызуны, а также сельскохозяйственные (коровы, козы, свиньи) и домашние животные. Люди заражаются при употреблении инфицированных продуктов (например, молока). Особую опасность представляют овощи, употребляемые в сыром виде, салаты из сырых овощей и квашеная капуста без термической обработки. Особенно опасно употреблять в пищу овощи, которые хранились в помещениях, где до них могли добраться грызуны, и те овощи, которые недостаточно тщательно обрабатывались при приготовлении блюд.

при употреблении инфицированных продуктов (например, молока). Особую опасность представляют овощи, употребляемые в сыром виде, салаты из сырых овощей и квашеная капуста без термической обработки. Особенно опасно употреблять в пищу овощи, которые хранились в помещениях, где до них могли добраться грызуны, и те овощи, которые недостаточно тщательно обрабатывались при приготовлении блюд.

## Комары разносят инфекцию

Туляремия – острое инфекционное заболевание бактериальной природы. Протекает, как правило, тяжело, с высокой температурой и с симптомами, схожими с пневмонией. Иногда поражаются глаза (конъюнктивит) и кожные покровы (при язвенной форме заболевания). Источником туляремийного микроба – полевые грызуны, домовая мышь. А переносчиками инфекции являются кровососущие насекомые: клещи, слепни, комары. Заразиться туляремией можно при употреблении инфицированной воды и продуктов, при попадании возбудителя на слизистые оболочки глаз, например, во время купания.

## Передается от собак

Лептоспироз – острое инфекционное заболевание, возбудителями которого являются различ-

### На заметку

#### Как защититься:

- категорически запрещается купание в водоемах, используемых для водопоя животных или находящихся вблизи мест выпаса животных;
- собаки в обязательном порядке должны быть привиты от лептоспироза и бешенства;
- избегайте контакта с бездомными, бродячими и дикими животными;
- тщательно и регулярно мойте руки. Овощи, фрукты мойте и обдавайте кипятком;
- не пейте сырое молоко;
- при посещении леса строго соблюдайте личную гигиену. Посуду и пищу не раскладывайте на траве, пнях, используйте клеенку;
- дачные помещения тщательно мойте с применением дезинфицирующих средств;
- при уборке дач, подсобных помещений, гаражей, погребов, складировании сена, соломы, заготовке леса, переборке овощей надевайте ватно-марлевую повязку из четырех слоев марли и резиновые перчатки. Во время уборки не принимайте пищу, не курите;
- не захламляйте жилье, сараи, дворовые участки, своевременно вывозите мусор;
- заделайте вентиляционные отверстия металлической сеткой и зацементируйте щели, чтобы грызуны не проникли в дом;
- не употребляйте в пищу подвешенные или загрязненные грызунами продукты. Вода для питья должна быть кипяченой. Продукты храните в недоступных для грызунов местах;
- уничтожайте грызунов на территории дач, садов, частных построек.

ные виды лептоспир. Заболевание начинается внезапно, температура подскакивает до 39-40 градусов. Больные жалуются на боли в мышцах, суставах, поражаются печень, почки. Источником лептоспироза являются грызуны, особую опасность представляют крысы. Также лептоспирозом часто болеют собаки. Сельскохозяйственные животные часто являются лептоспироносителями, и никаких симптомов у них не наблюдается. Заражение людей происходит при употреблении инфицированных продуктов, воды, возможно проникновение лептоспир через поврежденные кожные покровы и слизистые оболочки.

Татьяна СВЕТЛОВА.

### Это интересно

#### Что пишут врачи в рецептах

**Прочитать латинские каракули простому человеку не под силу. Попробуем разобраться.**

**Ad gargarisma.** Означает, что вам прописали что-то для полоскания.

**Ad cataplasmata.** Это «для примочки».

**Cito.** Буквально означает «срочно». Значит, изготовить и выдать вам лекарство, провести обследование или подготовить результаты анализов вам должны очень быстро.

**Citissime.** «Очень срочно». Все вышеизложенное нужно сделать еще быстрее.

**Statim!** Назначения должны быть исполнены немедленно!

**Verte!** Означает примерно «читайте на обороте». Надпись внизу рецепта призвана указать фармацевту, что на обратной стороне листочка тоже есть какие-то полезные указания от доктора.

**Lege artis (L. a).** Дословно переводится «по законам искусства». Доктор таким образом просит приготовить лекарство по стандартной дозировке.

Опять же информация для аптек. Врач указывает, что он не ошибся, именно такая доза лекарства и требуется.

### Похудей

#### Летнее меню для стройности

**Выбирайте подходящую для вас диету.**

#### Продержаться неделю

Эту диету применяют семь дней. За это время можно сбросить 3-4 кг. Если вы будете еще не в форме, через две недели диету можно повторить.

1-й завтрак: стакан несладкого чая или чашечка черного кофе (можете положить немного сахара).

2-й завтрак: 40 г сыра.

Обед: яйцо вкрутую, 120 г мяса, поджаренного на сухой сковородке, 20 г сыра.

Полдник: как 1-й завтрак. Ужин: 120 г мяса, овощной салат на растительном масле, перед сном – стакан отвара мяты (чтобы снять нервное напряжение).

#### Восточная диета

Рассчитана на 10 дней, прием пищи – 5 раз в день по определенным часам. Потеря веса – до 4 кг.

8:00: чашка кофе или чая с сахаром.

11:00: яйцо, 8 штук чернослива или свежих слив.

14:00: 200 г отварного постного мяса (или сосисок) и 100 г гарнира из капусты или мор-

кови (желательно свежих), яблоко или апельсин.

17:00: 30 г сыра, апельсин или яблоко.

20:00: стакан простокваши или кефира.

#### Без майонеза

1 порция еды должна быть разделена на 2 раза.

Супы являются самостоятельной едой, их не совмещают с другой пищей.

Не есть в один прием пищи рыбу и мясо, т. к. это разнородный белок.

Употреблять молочные продукты с маленьким содержанием жира.

Не употреблять магазинный майонез, лучше готовить его самостоятельно без желтков и соли и добавлять 1/3 маложирного йогурта.

Не применять соль при приготовлении пищи, а стараться заменять ее приправами или соевым соусом, капая его на готовое блюдо в тарелку.

Пить не менее чем за 30 минут до еды и не ранее чем через 1 час после.

И, кроме того, выпивать 1,5-2 литра минеральной негазированной воды в сутки.