

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 | № 12 (212) 31 августа 2020

Центр



16+

Первая вакцина от «ковида» — мнение Минздрава



стр. 7

Психолог: младшеклассникам телефон в школе не нужен



стр. 3

Как тулякам увеличить урожай капусты



стр. 4



«Театральный дворик» выйдет на улицы Тулы в День города

стр. 2

«Крымский мост»



**КНИГА -
ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!**

**ЗВОНИ И ЗАКАЗЫВАЙ!
(4872) 501-292**

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

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

16+



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

«Театральный дворик»: кратко, но с размахом

В этом году фестиваль уличных театров «Театральный дворик», несмотря на все коронавирусные перерывы и трудности, все-таки состоится. Это настоящая «культурная радость» для жителей Тулы и области. Однако на проведение мероприятия выделится всего два дня. Так, в 2020 году «Театральный дворик» пройдет 26 и 27 сентября на различных площадках города.

«Центр 71» смог узнать некоторые подробности о фестивале уличных театров в этом году. Отметим, что это уже XII по счету «Театральный дворик». Основной «изюминкой» будет являться особая фестивальная зона. Так, днем 26 сентября в нее превратится часть проспекта Ленина, где каждый попадет в мир радости и веселья. Артисты фестиваля будут взаимодействовать со всеми случайными прохожими. Без внимания не останутся и те, кто специально придет на мероприятие. Туляков и гостей города ожидает ряд фотовыставок под открытым небом и в помещениях театрально-концертного центра, разнообразные арт-объекты и фотозоны, где можно будет сделать несколько кадров на память. Также улицы города украсят яркие ходулисты.

В рамках фестиваля пройдет второй чемпионат живых скульптур. Здесь зрителям будет представлено порядка 40 различных живых статуй. Фестиваль затронет не только центр Тулы, но также и отдаленные районы.

Фестивальные тематические платформы с артистами приедут в различные округа города. Достаточно будет в этот день просто выйти из дома, чтобы зарядиться фестивальным настроением. Традиционно артисты выступят со своими спектаклями и перформансами.

- К сожалению, участников в этом году будет чуть меньше. Это связано с большим коронавирусным перерывом, а также сделано для того, чтобы зрители смогли с комфортом увидеть все представленные работы. Сейчас заявки подали более 50 коллективов, из которых 15 – это тульские команды и артисты. Однако принять участие смогут не все. Организаторы отбирают только лучших для участия в «Театральном дворике», - поделилась с «Центром 71» менеджер фестиваля по российским участникам Ольга Глущенко.

Стало известно и то, что в этом году в фестивале смогут принять участие не все зарубежные коллективы. Это связано с закрытыми из-за пандемии границами. Организаторами был проведен дополнительный прием заявок. Оргкомитет «Театрального дво-

Фестиваль уличных театров «Театральный дворик» пройдет 26 и 27 сентября.

рика» отметил, что интерес к фестивалю после коронавирусного перерыва очень увеличился. Это заметно и по количеству заявок на участие.

- Люди соскучились по ярким мероприятиям. Артисты соскучились по фестивалям. Это связано с тем, что в сложный и долгий период пандемии почти все фестивали в России отменились. «Театральный дворик» - один из немногих, кто все же смог выдержат и реализоваться в этом году, - отметила Ольга.

Уточним, что сами условия прохождения фестиваля «Театральный дворик» в 2020 году будут опираться на актуальные к моменту проведения рекомендации Роспотребнадзора.



Ангелина КОЛОМЫЦЕВА. Фото Алексея ФОКИНА.



Современные дети – эгоисты

Привязан к маме

– Михаил, надо ли вообще отдавать ребенка в сад, если с ним готова сидеть бабушка?



– Детский сад не догма. Да, говорят про социализацию, про подготовку к школе. Но все это можно сделать без сада. Мы не в вакууме живем. Есть

круг знакомых, общение на детской площадке...

– Но бабушки иногда чрезмерно опекают детей.

– И не только бабушки. Одна из вредных идей – эгоцентризм. Дети – наше все! Слова ему не скажи, по попе ему не дай, в угол не поставь. Потом вырастают люди, которые не чувствуют берегов. Должны быть психологические границы. Если жизнь не научила их выставлять, то когда-нибудь найдет коса на камень.

– Современные дети – эгоисты?

– Конечно! Особенно если в семье один ребенок и это мальчик. Да, он будет ходить в детский сад, но потом все равно возвращаться домой, где пустота. Чтобы не вырастить эгоиста, надо больше рожать. Семья начинается от трех детей.

– Что делать, если ребенок сильно привязан к маме? Приводишь его в сад, а он плачет, не может оторваться от юбки?

– Родителям хорошо бы почитать что-то по теории привязанности, например, Петрановскую или более сложное – Боулби, Винникотта, Маргарет Малер. Нормальная привязанность – когда ребенок при разлуке со взрослым умеренно горюет, а при встрече с ним радуется. Есть две крайности. Первая – когда ребенок вцепился в юбку и не может оторваться. И вторая, когда помахал ручкой и, ни слезинки не проронив, пошел играть – это тоже плохо. Что-то делать здесь поздно, все уже случилось. Нужно исходить из того, что у ребенка не должно быть сильной травмы. Насильно отдирая от юбки контрпродуктивно. Поэтому отрывать резко не нужно. Есть такой метод систематической десенсибилизации: надо делать это по чуть-чуть, потом еще чуть-чуть. Капля камень точит. Понятно, что ни у кого нет времени. Поэтому ребенка обычно бросают в сад по принципу «выплывет – не выплывет». Конечно, это травма. И затем хорошо бы поместить ребенка в какую-то среду, где ему помогут это компенсировать: художественная школа, спортивная секция. Но выбрать то, к чему он предрасположен, а не то, чего хотят родители. Потому что часто родители реализуют свои амбиции: ребенок – выраженный футболист, а его отводят на балетные танцы.

С известным психологом Михаилом Обуховым мы обсудили, нужно ли ребенку ходить в детский сад, делать с ним уроки в школе и сколько секций он должен посещать.



Помогать детям надо, но не делать за них уроки

Растут разболтанными

– Первый класс – это стресс для детей?

– Школа – это про волевою активность. В 6-7 лет у ребенка начинает просыпаться префронтальная кора мозга. Она предписывает, что мы делаем, а что не делаем. Но сейчас общество делает все, чтобы эта кора не работала. Я про вседозволенность. Про то, что нельзя дежурить в классе, парты двигать, окорачивать человека. Есть не очень здоровый общественный заказ, чтобы люди росли разболтанными. Кому-то это надо. Именно такие люди будут каждый месяц покупать новые телефоны, например.

– Кстати, давайте поговорим о телефонах. Нужен ли телефон в начальных классах?

– Не нужен, но есть. Это уже данность, так сложилось. Особенно если ребенок учится в школе, где нужен именно айфон последней модели, потому что это часть дресс-кода, часть вхождения в коллектив. Как это отразится – неизвестно. Нужно смотреть, чего мы хотим от конкретной школы, класса, ребенка, и не питать иллюзий.

– Многие родители даже маленьким детям разрешают

брать поиграть планшет или смартфон...

– Если мы хотим, чтобы ребенок от нас отвязался, и кидаем ему планшет, надо понимать, что гением он, скорее всего, не станет. Потому что его нейронные связи будут настроены только на извлечение информации из интернета, а не на самостоятельную работу, выстраивание причинно-следственных связей. Клиповое мышление. Надо честно признать: мы растим посредственность. Вот, на тебе смартфон, играй, выставляй себя в инстаграме...

Уроки делают родители

– Как только ребенок пошел в школу, можно сказать, что и родители учатся вместе с ним, делают уроки.

– Идеальный вариант, когда родители вообще в это не лезут. Есть такие счастливицы. Чтобы контролировать учебку, существуют дневники. Этого вполне достаточно. Контроль должен быть за тем, какие сайты посещает ребенок, на какие группы подписан, то есть как он формирует свое мировоззрение. А совместными высказываниями за уроками можно

убить всю учебу: истерики, скандалы до часу ночи, потом никто не выспался, из-за этого ребенок плохо учится, родители плохо работают... Здесь надо занять позицию, как бы это странно ни звучало, немножко на отвяжись. Посмотреть, что происходит. Про каких учителей ребенок как говорит, о каких предметах как отзывался. Составить картину, куда его вообще несет. И не надо требовать от гуманитария, чтобы он все идеально делал по математике. Помогать – да, но не делать за него. Я считаю, что большие требования к учебе предъявлять не надо. Есть такая догма, что всем нужно высшее образование. Зачем? Зачем делать из будущего хорошего слесаря будущего плохого юриста?

– Для каждого родителя его ребенок – самый лучший.

– Это еще одно дурацкое заблуждение. Не должно быть разницы между моими и не моими детьми. Выделять своих детей – искажение. Не надо эгоцентризма. То же самое касается и программ про лидерство, про то, что надо быть первым. Рекомендую посмотреть фильм «Знакомство с Факерами». Вот я за семью парня. Помните, у него есть грамота за 16-е место, и родители им гордятся? За такой подход. Родители должны поддерживать ребенка, но не подменять ему одну программу другой. Смотреть, какие программы у него самого зарождаются.

О наказаниях

– Как правильно наказывать ребенка?

– Если заменить слово «наказание» словом «вразумление», все встанет на свои места. Наказание – это срыв собственной агрессии, роспись в собственной некомпетентности. А вот вразумление – как раз выставление нейронным структурам мозга ребенка параметров, в границах которых он свободен находиться, но заходить за которые нельзя. Под вразумлением я имею в виду в том числе и разумные телесные контакты: ладонью по попе, когда слов не понимает. А слов они не понимают долго. Но есть аксиома: папа не имеет права физически наказывать девочку, мама не имеет права поднимать руку на мальчика. Распространено мнение, что ребенку надо все объяснять, договариваться. Но там еще договариваться не с кем, нет субъекта договора. Особенно нелепо, когда родитель пытается объяснить свою волю, свое решение, например, мы идем туда-то, потому что то-то и то-то. Должно быть четкое, безоговорочное подчинение воле родителя и безоговорочное уважение взрослого. Этого сейчас нет. Родитель должен быть не другом, а авторитетом. Другой взрослый может быть другом, но при этом всегда авторитетом. И это на уровне рефлексов.

– Стоит ли ругать ребенка, если у него что-то не получается?

– Ругать не самого человека, а его поведение или результат. Не оскорблять, а сказать: «Дружище, ты в целом молодец, но сейчас сделал фигню». И можно попробовать сделать еще раз, если надо, а можно не делать больше, пусть займется чем-то другим. Потому что если заставлять сто раз делать одно и то же, можно вырастить параноика. Должно быть чутье, когда стоит добавить какую-то тему, а когда надо забыть и перейти к чему-то еще.

Ни одной свободной минуты

– Сколько секций должно быть после школы?

– Чтобы у ребенка не было ни одной свободной минуты. Чтобы не шляется и не болтался. Но это притом, что ребенок не астеник (не истощен). Есть мнение, что тогда он будет плохо учиться. Между секциями и уроками я предпочитаю секции. Я против нынешнего образования. Пусть лучше девочка хорошо танцует и гринисит тройки, но будет просто здоровая, адекватная девочка, которую с удовольствием возьмут замуж. И не надо глупостей про 5 высших образований, 15 стажировок за границей, это бессмысленная гонка за мифическими благами.

Татьяна СВЕТЛОВА.

«**Надо честно признать: мы растим посредственность. Вот, на тебе смартфон, играй, выставляй себя в инстаграме.**»

40 лет на земле: где был пенек, теперь дом

Фруктовые деревья и кустарники, овощи и фрукты тулячка Татьяна КАРЛЮК выращивает на 4 сотках.



Капуста пока никак не «завездится»

Говорят, что настоящий мужчина в своей жизни должен сделать три вещи: построить дом, посадить дерево и воспитать сына. Все эти «подвиги» пришлось в одиночку совершить героине нашей сегодняшней публикации. Сын давно вырос, дом построен, собственноручно посаженные деревья неплохо плодоносят.

– Я женщина одинокая, могу рассчитывать только на себя, – говорит Татьяна Карлюк.

40 лет на земле

– В этом году моему участку исполняется 40 лет, – рассказывает дачница. – Когда мне его дали, ничего, кроме ям и пней, не было. Даже на том месте, где сейчас стоит дом, был когда-то пенек. Я первая в нашем дачном массиве поставила каркас будущей дачи – столбы да крышу. А потом были такие ветра, что он у меня завалился. Что делать? Хорошо, что знакомые помогли...

Участок у Татьяны Николаевны небольшой – всего 4 сотки. Но когда его обходишь, складывается впечатление, что он гораздо больше. Ведь здесь есть все: и цветы, и плодовые деревья, и кустарники, и теплица с овощами, даже место для отдыха нашлось.

Цветы встречают гостей уже у входа и сопровождают на всей площади участка. Порой их обнаруживаешь в самых неожиданных местах, например, циннию можно найти в теплице среди помидоров. Как оказалось, Татьяна Николаевна выращивала ее из семян в теплице, затем пересадила на улицу, а несколько растений случайно остались.

– Я люблю, когда кругом все цветет, – говорит героиня нашей сегодняшней публикации.

Хоста с непривычной сизой листвой растет у дома, рядом с ней – разлапистая темно-зеленая. Много флоксов – розовые, голубые, белые.

– Мне нравится, что они по второму кругу цветут! Лилейники, хризантемы, клематисы. Невозможно не заметить нежно-розовую физостегию. Однако дачница предупреждает, что ее красота агрессивна: цветок быстро расплодится по участку, заполняя собой все вокруг.

– А вот белая физостегия так не разрастается: где посадил, там и сидит, – отмечает пенсионерка.

Любовь к цветам отразилась даже на посадке овощей: наравне со стандартной капустой высажена декоративная.

– На картинке у продавца она выглядела, как морская звезда, я жду, когда она «завездится»!

На заметку Овощное рагу с огурцом

Переросшие огурцы – напасть каждого овощевода. Стоит зазеваться, и овощ вымахал до небывалых размеров. Выбросить его жалко, а добавлять в салат невкусно. Татьяна Николаевна делится с нашими читателями рецептом овощного рагу из переросших огурцов.

Для этого понадобятся морковь, лук, картофель, огурец и чеснок. Морковь и лук обжариваются на сковороде, остальные овощи нарезаются кубиками и добавляются на сковородку или в кастрюлю, где они тушатся до готовности. В конце можно положить чеснок.

– Попробуйте, огурец придает пикантность привычному блюду, – говорит Татьяна Николаевна.

Черный паслен

– Участок небольшой, а столько всего хочется посадить. Одна соседка дала ягоды санберри, я их посадила, где могла. Выросли небольшие кустарники. Другая соседка мне сказала: «Тань, это такая гадость. Только зимой ягоды можно снимать, когда они подмерзли, тогда из них получается очень вкусное варенье». Решила попробовать, посмотреть, что получится.

Действительно, ягоды санберри – черного паслена – в свежем виде не имеют ярко выраженного вкуса, поэтому лакомиться ими прямо с грядки – сомнительное удовольствие. К тому же они могут вызвать расстройство желудка или аллергическую реакцию. Так что лучше ими не увлекаться. Хотя многие садоводы отмечают, что плоды санберри – настоящая кладовая витаминов.

Впрочем, в саду Татьяны Николаевны множество полезных традиционных ягод: малина, черная, белая и красная смородины. – А плоды этой сливы вкусные, как мед! – угощает нас сливами гостеприимная пенсионерка.

Женский день

Татьяна Николаевна применяет на своем участке севооборот – периодически меняет места посадки растений. Также она высаживает на земле сидераты. Сейчас одна из грядок засажена фацелией.

– Растения я стараюсь сажать в женские дни – среду, пятницу, субботу и воскресенье, а в оставшиеся мужские дни занимаюсь обработкой, – рассказывает женщина.

По своему участку она ходит в домашних тапочках.

– Навозила щебенки, обордюрала грядки, между рядами засыпала опилками, и теперь у меня здесь такая чистота. Участок находится под небольшим уклоном, поэтому раньше в междурядье скапливалась вода, а сейчас я хожу в тапочках.

Посмотрите, какая у меня огуречная грядка, а здесь – кабачок, я его берегу для городской выставки.

Кругом все зеленеет и цветет, приближающуюся осень можно почувствовать разве что по обильному урожаю да краснеющей листве барбариса.

– Я не поклонница чая, предпочитаю ему кофе, поэтому плоды барбариса оставляю птицам. Само растение ценю за красивую листву.

«Чачу» отправят в салат

– В этом году я обновила клубнику. Сортов у меня несколько: «фестивальная», «ананасная» и еще один сорт, похожий на «кубанский великан», ягоды такие же крупные. Соседи дали несколько розеток. Я их сначала в парнике выращивала, а потом развела. Молодые растения сидят отдельно, в «яслях», весной буду их рассаживать.

Татьяна Николаевна признается, что работы на участке еще много, хотя уже многое и сделано. В частности, выкопана большая часть картошки.

– Хотите ранний картофель? Весной в парнике постелите целлофан, насыпьте на него ведро картошки и чуть присыпьте землей, сверху накройте целлофаном. Вскоре образуются корешки и маленькие листочки. Если таким образом пророщенную картошку высаживать, через неделю после посадки будут всходы.

Всходы дала и пекинская капуста «чача», а вот урожая все еще нет. «Чача» – прихотливое растение, требующее ранней посадки еще в марте. Чтобы образовался полноценный кочан, почву надо постоянно рыхлить и поливать. Но дачница не отчаивается: сезон продолжается, возможно, в конце концов, «чача» отправится туда, где ей самое место – в салат.



Пекинская капуста «чача»

Помидорный рай

Настоящая отдушина Татьяны Николаевны – помидоры. Их она выращивает и в открытом грунте, и в теплице. Сажает как сорта, так и гибриды. В этом году в теплице она посадила 90 растений. Часть томатов уже сняты, но плодов по-прежнему много. Они самых разнообразных форм и цветов. Одни висят сосульками, другие – виноградинами гроздьями, третьи напоминают инжир.

Гибрид «супергигант XXL» оказался настоящим богатырем, плоды – под килограмм. Татьяне Николаевне один томат пришлось даже подвязывать. Она боялась, что растение под его тяжестью завалится.

– Томаты «пузата хата» хорошо разрослись, – показывает дачница плоды. – «Шоколадка», «флорентино», «инжирный», «малиновый слон» – плоды крепкие, как шкура слона. Сорт «аурия» мне понравился. Растение практически не болеет фитофторой. У «веселой соседки» плоды должны быть желтыми, но нас обманывают с семенами. Четыре томата этого сорта посадила, и только на одном были желтые плоды.

В борьбе с фитофторой дачница предпочитает применять профессиональные медьсодержащие препараты.

– Народных средств много, кто-то сывороткой с йодом обрабатывает. Но это требует много времени и сил. Гораздо удобнее и эффективнее брать готовые препараты, – отмечает она. – Можно применять «Иммуноцитифит» – одна таблетка на литр воды. Я предпочитаю пользоваться «Оксихомом», «Хомом», «Профит Голдом». Обработать ими надо не только помидоры, но и землю вокруг растений.

Я поливаю препаратами даже стежку, ведь мы сами заносим в теплицу споры грибка.

После сбора урожая желательно обработать весь парник медным купоросом.

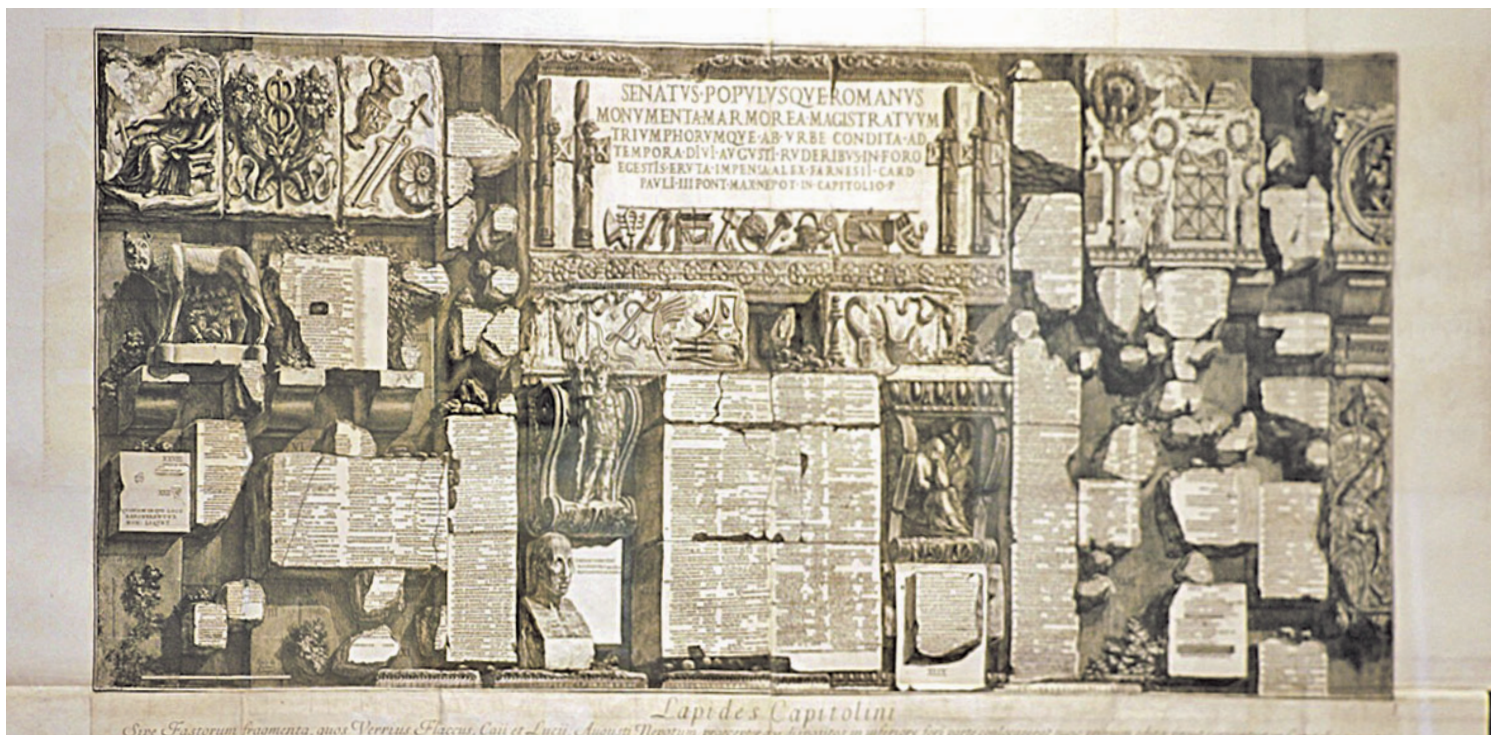
Когда сажаю помидоры, в землю вношу все, что нужно: золу, суперфосфат, какие-нибудь комплексные удобрения.

Посадив, растения поливаю и 10 дней после посадки их вообще не трогаю.

В этом году томаты не так часто поливала. Ведь у них такая корневая система, что растения должны сами для себя воду искать.

Подкармливаю их в основном суперфосфатом и гуматом калия. Главный помощник дачницы – сиамский кот Ким. Он готов проводить на даче все лето, а осенью внимательно следит за уборкой урожая, чтобы на грядке случайно что-нибудь не осталось до весны.

Елена ВОЛОДИНА. Фото автора.



«Песок и порох»

Оборонительное зодчество от Италии до России.

В Туле продолжает разворачиваться долгожданная культурная жизнь после долгого перерыва из-за коронавируса. Так, 21 августа в областной столице открылась художественная выставка «Песок и порох» на базе ТИАМ.

В экспозиции представлено более 70 гравюр из собрания известного российского коллекционера печатной графики Владимира Беликова. География выставки впечатляет – представлены работы художников из Италии, Франции, Германии, Великобритании, Голландии, Чехии и России. Охвачен временной промежуток от XVI до XXI вв. Экспозиция данной выставки рассказывает о том, как укрепительные сооружения – форты, замки, крепости, городища и города – строились и строили вокруг себя инфраструктуру и поселения людей. Это интересная пограничная зона исследования, рассказывающая, в какой момент природа стала для человека неким пугающим фактором, и он стал формировать вокруг себя защитное пространство, которое позже стало называться городом.

Так, сотрудники музея и работы участников расскажут тулякам об оборонительном зод-



честве в Европе, о том, как укрепительные сооружения становились сердцем города, как, например, наш Тульский кремль. – Тульский кремль является частью европейской культуры. Есть некоторые данные, что все-таки и Московский, и Тульский кремли строили именно итальянцы. И пластика, и эстетика заимствованы именно оттуда. И пользуясь этим знанием, мы начали



нашу экспозицию в центральном зале с самого известного среди представленных художников – итальянца Джованни Батиста Пиранези, который является корифеем архитектурного пейзажа и довел его до отдельного вида изобра-

тельного искусства в графике и в гравюре, – поделился с «Центром 71» куратор выставки Армен Аганесов.

На выставке представлены все виды графики и печати – от современной модной шелкографии до аутентичных техник (гравюра, офорты, литография и т. д.). Поэтому данная выставка будет интересна еще и тем молодым тулякам, которые интересуются и развиваются в архитектуре и изобразительном искусстве. Помимо интересной экспозиции, в ходе выставки будут проводиться еще и интересные развернутые лекции от экспертов, а также мастер-классы по графике и печати.

В экспозицию вошли работы известных зарубежных и отечественных графистов различных веков и времен. При этом, в фойе посетителей встречает картина тульского художника, сотрудника и куратора выставки Армена Аганесова. На ней показана улица Союзная, где ранее на дороге были выстроены небольшие каменные защитные сооружения, сохранившиеся и до наших дней.

Уже в первый день для посещения выставки забиты все послеобеденные места. Сейчас экскурсии и посещение проходят по рекомендациям Роспотребнадзора, и в одной группе может находиться не более семи человек. Отметим, что это первая выставка ТИАМа после долгого коронавирусного перерыва.

Выставка продлится до середины ноября. Поэтому у туляков будет возможность познакомиться с графикой и печатью, а также историей защитных сооружений Европы и России еще продолжительное время.

Ангелина КОЛОМЫЦЕВА. Фото автора.



С возрастом иммунитет ослабеваает

Но его можно укрепить. Особенно важно это сейчас, в период пандемии.

– Слово «иммунитет» означает «невосприимчивость». Клетки иммунной системы надежно защищают человека, отражая атаки многочисленных вирусов и бактерий, уничтожают в организме чужеродные вещества, опухолевые и мутировавшие клетки, – говорит врач Валентина КУЗНЕЦОВА. – Клетки иммунной системы имеются во многих тканях.

Где находится иммунитет

– Вилочковая железа, расположенная за грудиной, вырабатывает Т-лимфоциты, которые обеспечивают распознавание и уничтожение чужеродных клеток. Красный костный мозг, находящийся в плоских костях (ребрах, лопатках), продуцирует В-лимфоциты, которые вырабатывают антитела, способные обезвреживать возбудителей инфекционных болезней и их токсины. Иммунные клетки имеются также в селезенке, миндалинах, лимфатических узлах, кишечнике. Иммунная система кишечника дает мощную защиту организму за счет лимфоидной ткани в его стенках и микрофлоры, которая вырабатывает интерферон и иммуноглобулин в ответ на заражение вирусом.

С возрастом в иммунной системе происходят изменения. Уменьшается объем вилочковой железы, часть костного мозга замещается жировыми клетками. А при нарушении кишечной флоры уменьшается продукция иммуноглобулина и интерферона. Все это снижает иммунитет. Поэтому надо заботиться о нем и укреплять.

Полезно для иммунитета

– Иммуномодуляторы и иммуностимуляторы назначаются только врачом и только после специального обследования (иммунограммы) в тех случаях, если есть сбой в иммунной системе.

Чтобы улучшать и укреплять иммунитет, нужно вести здоровый образ жизни. Большое значение имеет правильное питание. Как переизбыток, так и голодание сильно бьют по здоровью. Для нормальной работы иммунной системы необходим белок, поэтому в свой рацион надо включать



Сохранить иммунитет помогут положительные эмоции

куриное мясо, морскую рыбу, куриные и перепелиные яйца, молоко, творог, гречку. Желательно 1–2 раза в неделю есть жирную рыбу (тунец, скумбрия, форель и др.), содержащую омега-3 жирные кислоты. Это улучшает состояние клеточной мембраны иммунных клеток. В течение дня надо употреблять не менее 1,5 л жидкости, а в жаркое время – до 2 л, если нет противопоказаний. Лучше утолять жажду чистой питьевой водой. Подойдут также минеральная вода без газа, травяные чаи, овощные и фруктовые соки. Включайте в

рацион какао, темный и горький шоколад, содержащий не менее 70 % какао. Это источники флавоноидов, которые способствуют сохранению иммунных клеток. Но шоколад содержит много калорий, особенно это важно помнить людям с избыточным весом и пожилым. Надо употреблять его не более 20 г в день. Орехи, семечки под-

солнуха содержат витамин Е, цинк, селен, медь, которые защищают иммунную систему. Полезны чеснок, зеленый лук, куркума, морская капуста, корень имбиря, мед. Употребление алкоголя приводит к значительному снижению иммунитета и возникновению опасных для жизни заболеваний.

Мыслите позитивно

– Стресс, плохое настроение, мрачные мысли – это прямой путь к сбою иммунной системы. Важно мыслить позитивно и воспитывать в себе стрессоустойчивость. Найдите время для отдыха и обязательно высыпайтесь! Сон должен быть не менее 7–8 часов. Благоприятно влияет на работу иммунной системы и поддерживает иммунитет физическая активность. Лучший эффект оказывают все виды тренировок на выносливость: бег, езда на велосипеде, плавание и др.

Светлана ТЕПЛЯКОВА.

“ Включайте в рацион какао, темный и горький шоколад — это источники флавоноидов, которые способствуют сохранению иммунных клеток. ”

На заметку

Простые рецепты

- Репейное и касторовое масло – для роста волос.
- Абрикосовое масло – для массажа тела и питания ногтей.
- Настойка горького перца – маски для роста волос.
- Мумие – против растяжек кожи (растворить таблетку в креме для тела или в воде и втирать в местах растяжек).
- Эфирное масло лаванды: добавить несколько капель в кондиционер – волосы дольше не пачкаются, в нос – против насморка (при простуде борется с бактериями), пару капелек на ежедневную прокладку – профилактика молочницы.
- Морская соль – ванночки для ногтей и тела.
- Масло зародышей пшеницы – для питания сухой кожи.

- Масло жожоба – вокруг глаз и от мелких морщинок.
- Витамины Е, А в капсулах – для питания сухих губ.
- Масляные витамины А+Е, сок лимона, димексид – все по 2 ч. ложки, перемешать, нанести на кожу головы, укутать полиэтиленовым пакетом на час – для быстрого роста волос.
- Голубая глина – маски для тела и лица при жирной коже.
- Бодяга – от синяков.
- Косметическое масло грецкого ореха – против морщинок и синяков под глазами.
- Глицерин – для смягчения кожи рук; 1 часть глицерина и 1 часть 6 %-го уксуса – маска для огрубевшей кожи ступней.
- Миндальное масло – для предотвращения растяжек на коже.
- Мятное масло – от бессонницы: на виски перед сном.



Будь в курсе

Поможет при депрессии

Зверобой – одно из наиболее известных целебных растений. Обладает седативными, антисептическими, вяжущими, противовоспалительными, сосудорасширяющими свойствами. А еще он способен помочь при депрессии. В зверобое содержится больше 15 активных соединений, такие как валериановая кислота, холин, рутин, эфирное масло, галактоза. Эти вещества придают растению многие лечебные свойства.

Настои и настойки зверобоя помогают при заболеваниях нервной системы благодаря антидепрессантным и седативным свойствам гиперфорина – вещества, содержащегося в этом растении. Водные настои зверобоя отлично действуют на людей, страдающих депрессией. Эффект наступает после первых трех недель применения. Столовую ложку травы заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают в течение двух часов. Принимать 1/3 стакана в день до еды.

Спиртовая настойка зверобоя помогает при усталости, бессоннице, беспокойном сне. Принимают по 15 капель, добавленных в чай или воду, три раза в день. Прием длится минимум 21 день. Благодаря антисептическим, противовоспалительным и вяжущим свойствам спиртовую настойку зверобоя применяют при заболеваниях печени: 10 капель настойки 3 раза в день в течение 21 дня.

Также зверобой помогает при лечении сердечно-сосудистых заболеваний (гипертоническая болезнь, сердечно-сосудистая недостаточность), артрита, варикозного расширения вен и варикозных язв. Пить по полстакана настойки зверобоя 3 раза в день в течение одного месяца.

Наиболее важное противопоказание к применению препаратов зверобоя относится к пациентам, принимающим синтетические лекарственные средства от депрессии, бессонницы, тревоги, эпилепсии.

Срочно! Требуется

СИДЕЛКА

Уход за бабушкой



з/п 45000 р/мес
выплата ежедневно

8-960-606-38-58

На правах рекламы



7 ответов на вопросы о первой вакцине против коронавируса

На прошлой неделе президент России Владимир Путин озвучил радостную новость. Наши медики создали и 11 августа зарегистрировали первую в мире вакцину от COVID-19! Естественно, сразу возникли вопросы о ней. Публикуем ответы Минздрава РФ на 7 самых острых.

1. Как называется?

Вакцине присвоено имя «Гам-КОВИД-Вак», а вот за рубеж препарат будет поставляться под названием «Спутник V».

2. Почему удалось создать ее так быстро?

Причин тут две. Первая — геном нового вируса расшифровали очень быстро. Ученые уже в январе сумели определить антигены — фрагменты вируса, для которых можно создать эффективную вакцину.

Вторая причина — у российских ученых был большой опыт разработки вакцин на базе НИИ им. Н. Ф. Гамалеи. Этот научно-исследовательский институт еще в 90-х годах прошлого века работал в направлении создания вакцин на основе аденовирусных векторов. Накопленный за эти годы успешный опыт очень помог оперативно разработать и вакцину против коронавируса.

3. Проводились всего две фазы испытаний. Разве этого доста-

точно, чтобы убедиться в безопасности вакцины?

На данный момент не идет речи о выпуске «Гам-КОВИД-Вак» для массового потребителя. Вакцину зарегистрировали, но с определенными условиями, среди которых — обязательное клиническое исследование с участием двух тысяч человек. В течение полугодия за ними будут наблюдать, чтобы контролировать длительность иммунитета, выявить отдаленные реакции на прививку.

Помимо этого, вне рамок исследования данные о каждом человеке, которому введут вакцину, внесут в единый регистр. В числе прочего будет отслеживаться эпидемиологическая эффективность вакцины, то есть врачи будут смотреть, заболел ли вакцинированный «ковидом» повторно и когда это произошло. Также медики будут отслеживать побочные эффекты.

4. Министр здравоохранения Михаил Мурашко заявил, что врачи и учителя получат привив-

ку уже в августе-сентябре. Но ведь пострегистрационные исследования на двух тысячах человек, о которых говорилось выше, идут полгода. Как так? Из этих людей насильно сделают подопытных кроликов?

Нет. Вакцинация от COVID-19 будет исключительно добровольной. Причем не только для указанных групп людей. Просто медикам и учителям она будет поставлена в первую очередь.

При этом любой человек имеет право попытаться стать участником клинического исследования в составе этих самых двух тысяч человек, но также получит возможность сделать прививку вне ее, а затем установить специальное приложение, с помощью которого ему предложат вести дневник самонаблюдения, фиксировать свое состояние, побочные эффекты и т. п. Эти данные будут накапливаться и анализироваться.

То есть клиническое исследование — это строго научное исследование с целью собрать статистически достоверный результат. Потому кандидаты в эти самые

две тысячи человек проходят жесткий отбор. А вот добровольная вакцинация учителей, медиков и других людей даст возможность оценить эффективность и безопасность вакцины в условиях реальной медицинской практики, в обычной жизни.

5. За рубежом вакцины не регистрируют, пока не завершена третья фаза клинических исследований. Почему у нас третья фаза пройдет уже после регистрации?

В мире не существует единого подхода к регистрации вакцин от коронавирусной инфекции. В Европейском союзе и на уровне ВОЗ решение о том, в каких объемах будет проходить клиническое изучение вакцины, принимается индивидуально. На это влияют и состав вакцины, и платформа, на которой она создана, и многое другое. Здесь имеет большое значение не только число участников испытаний, но и то, какие параметры контролируются, охват пострегистрационного мониторинга. Российский Минздрав выдал реги-

страцию с учетом этого и на основе имеющихся международных научных данных.

6. Зарубежные медики, в том числе главный инфекционист США, критикуют нашу вакцину. Почему?

Боятся конкуренции. Они ведь тоже разрабатывают свои вакцины.

— Коллеги зарубежные, видимо, чувствуя конкурентные преимущества российского препарата, пытаются высказывать какие-то мнения, которые, на наш взгляд, абсолютно безосновательны, — сказал на этот счет глава Минздрава Михаил Мурашко. — У всех добровольцев выработались высокие титры антител COVID-19. При этом ни у кого из них не отмечено серьезных осложнений иммунизации.

7. Вакцина противопоказана людям младше 18 лет. Почему?

В большинстве случаев дети легко переносят «ковид», при этом на практике куда более опасна передача инфекции от них взрослым. Потому вакцина и предназначается последним. Возможно, со временем уровень вакцинации взрослых приведет к такому высокому уровню коллективного иммунитета, что вакцинация детей попросту не потребует. Не исключено также, что дальнейшее изучение вакцины позволит разрешить вводить ее и детям, но это дело будущего. Сейчас главное — обезопасить группы риска. И это не дети, а взрослые.

Сергей ПЕТРОВ.

Недвижимость

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

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

СОПРОВОЖДЕНИЕ СДЕЛКИ

Стоимость 15 000 рублей.

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

ООО «Огни города». Реклама.

Периодическое печатное издание — газета «Центр 71». Издаётся с 23 сентября 2013 г. Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области 08 июня 2015 г. Регистрационный номер ПИ № ТУ71-00389. Учредитель и издатель ООО «Медиа-Тула». Адрес издателя и редакции: 300012, Тула, Городской переулок, 15-б, тел. (4872) 50-12-70. Главный редактор Анастасия Николаевна Коренькина (4872) 50-12-64. Порядковый номер выпуска 12. Дата выхода в свет 31.08.2020 г. Время подписания в печать по графику и фактически 18.00 27.08.2020 г. №заказа 7105. 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+.

Памятники для умерших с 2017 по 2020 гг. на 10 000 рублей дешевле

Городская ритуальная служба № 1 занимается установкой памятников «под ключ». Специалисты возьмут на себя все хлопоты: помогут с выбором формы и художественного оформления его. Также в Городской ритуальной службе № 1 можно заказать ограду, лавочки, столики и услуги по укладке плитки, брусчатки и ремонту старых памятников. Все эти действия можно провести дистанционно: решить вопросы онлайн, а затем получить фото- и видеотчет об установке. Это удобно для тех, кому сложно добираться до места захоронения.

Еще один плюс - доступные цены. Собственное производство позволяет не накручивать стоимость. Цена на памятники умершим с 2017 по 2020 гг. на 10 000 рублей ниже указанной стоимости. Ценовая политика максимально прозрачна, вам сразу скажут конечную стоимость и дадут документы для оформления льгот на установку памятника и благоустройство участка. Все модели надгробий, их размеры и цены размещены на сайте компании. Вы можете увидеть все сами!

Виды работ:

- покраска ограды;
- выравнивание памятника;
- уборка на могильном участке;
- демонтаж и монтаж любой сложности.

Цены на благоустройство могильных участков:

- памятники из гранита «под ключ» (стела + тумба + цветник) - от 20 000 руб.;
- памятник из искусственного камня «под ключ» (стела + тумба + цветник) - от 15 000 руб.;
- памятник из мрамора «под ключ» (стела + тумба + цветник) - от 18 000 руб.;
- художественное оформление памятника - **БЕСПЛАТНО**;
- ограды - от 650 руб. метр;
- укладка плитки - 2 000 руб.;
- скамейка - 1 000 руб.;
- стол - 1 000 руб.;
- цветник - 1 500 руб.

Гарантия:

- на плитку и другие работы по благоустройству - 8 лет;
- на изделия из камня - 50 лет;
- на покрытие могилы - 10 лет.

Цены указаны с круговой полировкой, в комплекте с цветником и тумбой. Художественное оформление бесплатно!

 № 32. 33-200 р. 23 200 р.	 № 31. 32-300 р. 22 300 р.	 № 30. 33-100 р. 23 100 р.	 № 73. 62-500 р. 52 500 р.	 № 80. 35-100 р. 25 100 р.	 № 151. 34-800 р. 24 800 р.	 № 79. 35-400 р. 25 400 р.
 № 148. 35-200 р. 25 200 р.	 № 3. 32-900 р. 22 900 р.	 № 129. 80-000 р. 70 000 р.	 № 145. 35-200 р. 25 200 р.	 № 82. 37-600 р. 27 600 р.	 № 12. 33-000 р. 23 000 р.	 № 57. 34-900 р. 24 900 р.
 № 118. 37-100 р. 27 100 р.	 № 68. 34-900 р. 24 900 р.	 № 77. 35-500 р. 25 500 р.	 № 78. 35-500 р. 25 500 р.	 № 99. 60-100 р. 50 100 р.	 № 107. 56-400 р. 46 400 р.	 № 62. 37-800 р. 27 800 р.
 № 125. 60-900 р. 50 900 р.	 № 113. 57-100 р. 47 100 р.	 № 138. 35-200 р. 25 200 р.	 № 142. 57-200 р. 47 200 р.	 № 126. 66-500 р. 56 500 р.		

ИП Костюшина Лариса Григорьевна. Реклама. Материал предоставлен рекламодателем.



**ГОРОДСКАЯ
РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА № 1**

ritualnaya-sluzhba-1.pf

Тула, ул. Гоголевская, 31 / ул. Жуковского, 51.
Щекино, ул. Советская, 24.
8 (4872) 22-72-21, 8-910-165-34-14, 8-902-901-57-25.
ritualnaya.sluzhba1.tula@yandex.ru