

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 | № 14 (214) 28 сентября 2020

Центр



16+

Тулячка претендует
на звание
«Мисс
Офис»



стр. 2

Томаты в горшках
на гусином пере



стр. 6

Если мучает
осенняя хандра



стр. 3



Тульский кремль - бренд и символ оружейной столицы

стр. 4

Новый роман Александра Лапина

«СУПЕРХАН»

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

ЗВОНИ И ЗАКАЗЫВАЙ!

(4872) 501-292



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



ООО «Комсомольская правда Плюс». Реклама.

16+

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



СтройСберКасс

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**ПОПОЛНЕНИЕ
БЮДЖЕТА**

10 лет
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

Юристы, пресс-секретари, экономисты, бухгалтеры — девушки со всего света, которых объединяет работа в офисе, претендуют на звание «Мисс Офис». В этом году в полуфинал конкурса прошли участницы из Западной Европы, Америки, Канады, Юго-Восточной Азии. Но самое пристальное внимание, конечно, к россиянкам. Тулу представит директор ювелирного салона Наталья Шахова. О своем жизненном пути и участии в конкурсе полуфиналистка проекта рассказала «Центру 71».

От мечты о ВДВ до конкурса красоты

Тулячка борется за титул международного конкурса

- Каково это - бороться за титул наряду с 120 участницами со всего мира? Насколько я понимаю, именно столько девушек прошли отбор среди 32 тысяч желающих.

- Сейчас осталось 114 девушек. По определенным причинам шестеро не смогли участвовать. Конечно, сейчас наступает самый волнительный этап в моей жизни, нужно выложиться на максимум и привлечь как можно больше людей поддержать меня в голосовании. От этого зависит мое прохождение в финал конкурса. Конкуренция очень большая, все девушки красивые. У меня уже достаточно хорошая поддержка. Но я также прошу жителей нашего города проголосовать за меня на сайте конкурса «Мисс Офис» и помочь пройти в финал, чтобы я могла представить наш родной город Тулу в финале международного конкурса красоты.

- Чем вас привлек конкурс?

- Я увидела в инстаграме пост с кастингом на «Мисс Офис». Сначала пролистала его, но потом вернулась и перешла на страницу конкурса. Мне стало интересно поподробнее узнать о нем. Изучила сайт «Мисс Офис», и мне очень понравилась идея - создать образ успешной деловой женщины и предоставить возможность конкурсантам проявить свой творческий потенциал. Я перешла на сайт и заполнила анкету участника.

- Как дальше развивались события?

- 17 августа мне написали в соцсети с официальной страницы конкурса, что я прошла в полуфинал. Нас - троих девушек - отобрали через инстакастинг. Я была так счастлива, что прошла в полуфинал этого замечательного конкурса. Для своего портфолио на сайте нужно было снять видео о себе и своей работе, также сделать фотографии в полный рост и сидя за рабочим столом. Я сразу написала своему знакомому фотографу и приступила к поиску хорошего видеографа. Все сделали идеально и в кратчайшие сроки, за что я очень благодарна ребятам.

- Это первое ваше участие в подобном конкурсе?

- В конкурсах такого уровня — да. Два года назад участвовала в своем первом конкурсе красоты в Туле. Там я получила титул «Мисс Фантазия» за творческий номер. В этом году прошла кастинг в «Красу Тулы», откуда девушки проходят в «Красу России». Но конкурс, к сожалению, перенесли на



Наталья Шахова впервые поучаствовала в конкурсе красоты 2 года назад

неопределенный срок из-за пандемии. Помогает ли полученный опыт сейчас?

- Я очень люблю быть на публике, не боюсь выступать. Этому, я думаю, способствовало мое участие с детства в различных конкурсах и соревнованиях.

- Но в детстве были больше соревнования спортивные...

- Верно. Я занималась биатлоном и стрельбой. В школьные годы часто участвовала в соревнованиях по этим видам спорта и получала много наград. Сейчас занимаюсь на акробатическом кольце, хожу в бассейн и тренажерный зал.

- Вы говорили, что мечтали стать десанником. Хорошая физическая форма как раз должна была помочь в поступлении в военное училище. Почему передумали?

- Я поступила в Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище. Но после поступления на последних соревнованиях упала и порвала крестообразные связки правого колена, поэтому не пошла учиться в военное училище.

- После этого вы сразу определились с тем, что хотите видеть себя в ювелирной сфере?

- Знаете, это вышло случайно, что я стала работать в ювелирном бизнесе. Но я довольна своим выбором. Люблю работу, связанную с творчеством.

- Творчеством вы занимаетесь и в свободное время?

- Люблю рисовать пейзажи акриловыми красками, расписываю одежду. Обожаю готовить вкусную и красивую еду. И, конечно, люблю моделинг, часто хожу на фотосессии, езжу на показы мод. Это вдохновляет меня и заряжает энергией.

Наверняка ваша тяга к творчеству помогает и в профессиональном плане...

- Конечно. Я люблю все нестандартное, необычное.

- А пока вы сосредоточены на конкурсе красоты...

- Да. С 25 сентября по 10 октября пройдет интернет-голосование. Это своеобразный этап, проверка девушек на коммуникабельность и организаторские и лидерские способности. Финал будет проходить очно в Москве. В него попадут 30 девушек.

- Какой, на ваш взгляд, должна быть современная «Мисс Офис»?

- В моем понимании деловая женщина в первую очередь должна быть умной, успешно вести бизнес. Конечно же, быть красивой и ухоженной. И самое главное - у нее должна быть харизма, своеобразная изюминка.

- Удачи, Наталья, спасибо за беседу.

Мария ВЛАСОВА.

Фото: архив героя публикации.



Сентябрь подходит к концу, и пора отпусков – тоже. Клинический психолог Михаил Обухов рассказал, как без стресса вернуться к работе и пережить наступление холодов.

Будьте неуязвимы



– Михаил, выход на работу после отпуска можно назвать стрессом?

– Любая перемена – это стресс. Есть эустресс («хороший стресс») и дистресс, который может приводить к каким-то дисфункциям. Надо учитывать и личные особенности человека. Качества одних людей позволяют им воспринимать перемены как должное и относиться к ним адекватно, а личностные особенности других таковы, что все, что ни случится, будет их разбалансировать. Людей второго типа, к сожалению, больше.

– **С чем это связано?**

– Это связано с культурой отдельной страны и отдельного народа. Корни явления национальные. Этнопсихология хорошо изучила этот вопрос. И локальная задача каждого человека – перевоспитываться.

– **Как с минимальными последствиями пережить стресс выхода на работу?**

– Рекомендация одна – разобраться с мотивацией. Есть два уровня мотивации: причина (почему я это делаю) и цель (зачем я это делаю). Существует и ценностный уровень, который звучит еще более пафосно: ради чего я это делаю, и верхний, смысловой уровень, отвечающий на вопрос, какой в этом смысл. Если я с утра встал с определенной идеей, весь день ее вынашиваю и засыпаю с ней, у меня все подчинено этому. Это называется внутренним стержнем, точкой сборки. Вокруг чего пляшет вся ваша жизнь? Если у человека главное – пиво и телевизор, то все крутится вокруг этого. Все, что он вынужден делать по работе, происходит для того, чтобы эту идею осуществить. И, естественно, будет внутренний конфликт, выгорание и т. д.

– **Бывает, что, выйдя на работу после отпуска, мы сталкиваемся с негативными изменениями, например, зарплату срезали или дополнительными обязанностями нагроулили. Тогда поводов для беспокойства становится больше.**

– Мир не обязан под нас подстраиваться. Поэтому те, кто одержим идеей справедливости, страдают. Она не обязана быть. И, если говорить о личности, никто меня насильно на эту работу не тасил и, соответственно, никто на ней не держит. Если я там нахожусь, стало быть, есть причины. Тогда зачем я по этому поводу дергаюсь?

– **Люди боятся потерять работу, особенно в этом году.**

– Это обобщение. Я не боюсь, мне все равно. Человек, который ничего не боится потерять, неуязвим. Единственная задача человека – перевоспитание, которое будет процессом длиною в жизнь. Когда человек принимает правила игры, мир к нему начинает по-другому относиться. Никто не рождается неуязвимым, следовательно, надо такие качества в себе выработать. Это индивидуальная ответственность – улучшать себя, чтобы не бояться, например, по-

Осень без неврозов



Осень требует более бережного отношения к себе и близким

терять работу. Работы немерено! Другое дело, что у нас есть свои представления о ней: этим я заниматься не буду, туда не пойду. Нас Вселенная вообще-то не всегда спрашивает, хотим мы чего-то или не хотим: она предлагает, а мы либо берем, либо нет. Если мы защищаем невротизм в людях, то да, все боятся потерять работу, и пусть дальше боятся. Любое недовольство происходящим – это невроз. Когда человека что-то не устраивает, это невроз.

– **К чему он может привести?**

– Или к хорошему, или к плохому. Либо человеку надоедает страдать, и он начинает что-то делать, чтобы избавиться от этого. Либо начинает менять не себя, а реальность вокруг. Люди выдающиеся, гениальные или просто сумасшедшие меняют реальность. Такими людьми осуществляется прогресс. Но вот счастливы ли они при этом, не знаю.

Обращайте внимание на мелочи

– **Когда наступают рабочие будни, жизнь часто превращается в функционирование: каждый день одно и то же.**

– У человека есть выбор: либо жизнь как функционирование и какие-то «плюшки» в виде заработка, новых девайсов, должностей, либо он говорит: «Мне все это не надо, буду работать грузчиком, сторожем, но в основном занимать-

ся тем, чем хочу». Он будет ходить пешком и пользоваться кнопочным телефоном и окажется более счастлив, чем тот, кто ездит на машине и имеет крутой айфон, но при этом вся его жизнь – функционирование. Есть правила игры: если мы хотим «плюшек», надо понимать, какую цену придется платить.

– **Но это может привести к деградации.**

– Нет. Людям внушили: если не развиваться в социальном смысле, начнется деградация. Развиваться надо в духовном смысле. И это никак не связано с работой, деньгами, отпусками. Это совершенно другое измерение, куда не все попадают. Люди приняли за развитие непонятные новые навыки, например, знание нескольких иностранных языков. Но правда ли вам надо развиваться в эту сторону? Какая жизнь для вас насто-

ящая? Если настоящая жизнь – это пафосная работа и боязнь ее потерять, а в отпуске – лежать на пляже в Турции, то надо понимать, что вы будете упихиваться, чтобы якобы отдохнуть. Да и будет ли это отдыхом? А тому, кто решил жить простой жизнью, достаточно попить хорошего чаю, наслаждаясь процессом, и не надо гордиться огород из сложных навыков.

– **В жизни вообще важно обращать внимание на приятные мелочи...**

– Даже не на приятные, а просто – на мелочи. Иногда человек начинает тянуться к приятному и избегать неприятного. Это его «расщепляет». Если все воспринимать нейтрально, открываются новые перспективы, и мир становится другим.

Экономьте энергию

– **Сейчас к стрессу от выхода на работу после отпуска добавляется и осенняя хандра.**

– Не надо поддаваться стереотипам. Конечно, на человека много чего влияет: фазы луны, движение звезд, черные кошки. Есть такая специфика. Конечно, накладываются еще и физиология, эндокринология. Но задача человека не поддаваться процессам, которые выводят его из баланса. Для этого надо, прежде всего, иметь мотив. Любая рекомендация психолога разобьется об отсутствие мотивации. Кстати, человеку может быть не выгодно жить спокойно и благополучно. Есть люди, которые ценят страдания, даже эксплуатируют их, наслаждаются ими, привлекают внимание других. Им помогать не надо. Можно найти уйму причин, почему так происходит. Но если человек знает, что есть альтернатива, а он ею не пользуется, надо перестать ему сочувствовать.

– **Как сохранить душевное равновесие и жить в гармонии с осенью?**

– Перестать дергаться. Резкие перемены сейчас не нужны. Не стоит разводить лишнюю суету, растрачивать энергию. Надо себя целостно ощутить и притормозить активность до тех пор, пока не будет понятно, что есть силы, чтобы что-то менять. Не делать то, что истощает. Есть ключевое слово – мера. Все надо делать в меру: работать и отдыхать – в меру, плакать и смеяться – в меру и т. д. И надо воспитать в себе бережное отношение к окружающим, тогда смена времен года будет проходить более благополучно.

Татьяна СВЕТЛОВА.

«Тульский бренд-2020»:

от исторических мест до современных локаций

«Центр 71» продолжает спрашивать у туляков, что же, по их мнению, является настоящим тульским брендом, что отличает оружейную столицу от других городов и подчеркивает уникальность региона. В этот раз на вопросы ответили руководители тульских предприятий и сотрудники Тульской торгово-промышленной палаты.

Напомним, что проект «Тульский бренд» проводится уже седьмой год подряд. «Тульский бренд» - это не просто список самых популярных тульских мест, пространств, продуктов и производителей, а знак народного признания. Сами жители областной столицы и гости города определяют, что является ярким тульским символом, его настоящим брендом.

Алексей Драгунов - генеральный директор ООО «Тульский хлебокомбинат»:



- Я на самом деле не коренной туляк, но при въезде в Тулу мне сразу же бросилось в глаза и запомнилось, как и любому другому гостю города, Тульский кремль, а также музей оружия и музей-усадьба Л. Н. Толстого.

Но на первое место я поставлю именно кремль. У него очень интересное расположение, и все дороги ведут именно к нему. Я и сам бываю там часто, прежде всего, по рабочим моментам. Например, когда к нам приезжают коллеги из других регионов, мы устраиваем им экскурсионную программу по трем вышеупомянутым местам. Также мы часто принимаем участие в выставках на территории кремля.

Насчет музея оружия, могу сказать, что там очень современный подход к выставочным работам, интересные экспозиции. Даже те люди, которые отрицательно относятся к понятию «оружие в руках человека», высоко оценивают организацию выставочного помещения и донесение необходимой познавательной информации.

Если говорить об усадьбе Л. Н. Толстого, то само по себе это знаковое место. Там я для себя открыл очень много интересных моментов из жизни великого писателя. И, конечно, мы возим на экскурсии своих гостей еще и туда.

В свободное время я предпочитаю находиться в парке им П. П. Белоусова. Мне очень нравится там заниматься бегом, ведь территория парка отлично обустроена для активного образа жизни. Отмечу, что не всегда городская среда может

предоставить человеку возможность заняться здоровым образом жизни вне спортивных залов. А Тула — это один из тех городов, который реально имеет возможность предоставить жителям место для занятий спортом на открытом воздухе. Так, лыжники, бегуны, велосипедисты могут свободно провести свою тренировку в Центральном парке.

Однако не только за прекрасные места я люблю Тулу, но и за лакомства. Так, например, я люблю «Белевскую пастилу» и «Белевскую птичку». «Птичку» я сначала покупал маленькими коробками, а теперь - большими. Отмечу, что именно в этой «Белевской птичке» производитель смог воспроизвести тот истинный вкус, которым всегда славилось «Птичье молоко».

Сергей Беляев, ведущий региональный представитель фирмы «BRAER»:



- Символом Тулы для меня является именно Тульский кремль. Это основополагающая точка города, вокруг кремля и образовалась оружейная столица. Само защитное сооружение старинное, на год старше Москвы на год, и очень красивое. Бываю там достаточно часто.

Помимо кремля, часто бываю на «Искре». Нравится мне это место за то, что оно сделано креативно, красиво, культурно, и по-молодежному. Также хочу отметить еще и Центральный парк Тулы.

Из истинно тульских угощений могу отметить тульские пряники. Сам их люблю есть и добавляю к своему чаепитию. Особенно люблю пряники с начинкой в виде вареной сгущенки. Нравится еще и «Белевская пастила», но все-таки пряники для меня на первом месте. Всем своим гостям и коллегам, которые приезжают в Тулу по работе, я их дарю и угощаю их нашими пряниками.

Аникушкина Ирина, начальник департамента экспертиз, экспертной цены и оценки Тульской торгово-промышленной палаты:



- Что касается значимых и любимых мест в Туле, то я выделяю Казанскую набережную. На мой взгляд, сегодня, почти на один житель города уже не может обойтись без этой достопримечательности, ведь там можно с удовольствием прогуляться.

Также одним из самых комфортных и красивых мест в городе для меня является парк им. П. П. Белоусова. Кстати, во время последней прогулки по парку, я попала в новое здание экзотариума и он меня покорила своей красотой, отношением его сотрудников.

Также меня безумно вдохновляют все храмы и церкви, которые находятся на территории города и области.

Из вкусовых достопримечательностей Тулы — это, конечно же, тульские пряники. С ними вкусно пить чай, и кофе, и молоко, да и в принципе любые напитки. Всегда обязательно угощаю ими гостей, а также беру с собой в дорогу, если куда-то еду сама. Отмечу, что я сама не коренная тулячка, и когда я приехала в оружейную столицу, вкус пряников был для меня новым. Однако, даже после многих лет проживания в Туле продолжаю кушать местное лакомство с большим удовольствием.

Хотелось бы еще сказать, что особую атмосферу создают именно сами жители города. Сейчас люди другие, не такие как 15-20 лет назад. Туляки стали более коммуникабельными, открытыми, позитивными, понимающими, что их город — это богатый исторический клад, который нужно хранить и передавать по наследству своим детям. Здесь можно не только жить, но и с комфортом воспитывать своих потомков, давая им достойное образование. Отмечу, что в тульских вузах реально высокий уровень получаемых студентами знаний. Наши учебные заведения сейчас ничуть не хуже столичных вузов по качеству образования.

Вера Щигал, заместитель начальника информационного отдела Тульской торгово-промышленной палаты:



- Для меня ярким символом Тулы служит именно самовар. Так, тульское самоварное производство славилось еще с давних вре-

мен и стало говорящим символом города. Дома у меня тоже есть самовар. Конечно, чай я из него сейчас не пью, он больше стоит как предмет интерьера, и дарит особый комфорт и шарм дому.

Из более глобальных достопримечательностей города выделяю, конечно же, Тульский кремль и Успенский собор. Я была в нем еще много лет назад и скажу, что ничего красивее в жизни я не видела. Фрески, иконы поразили меня сразу. Я была во многих городах страны, во многих храмах за рубежом - во Франции, Германии, - но именно Успенский

собор внутри кремля остался для меня самым красивым из всего, что я видела. После того, как собор отреставрируют, я сразу же его посетю.

Также вместе с семьей посещаем Ясную Поляну, кремль и Белоусовский парк. Если приезжают гости, то эти три места стоят в обязательном списке к посещению. Хочу отдельно сказать про парки. Ранее в Туле особо не было парков, которые можно было бы с удовольствием посетить. Сейчас в городе их стало много - Центральный, Комсомольский, Пролетарский, Рогожинский, Платоновский. И каждый из них прекрасен.

Борисова Елена, директор компании «Икс мониторинг»:



- Символ Тулы это, конечно же, кремль, музей оружия и музей самоваров. Однако моими самыми любимыми местами в городе являются Казанская набережная и Центральный парк. Это отличные места для прогулок и отдыха. Также отдельно хочу выделить городское пространство «Искра». Там я часто встречаюсь с коллегами и отдыхаю с друзьями.

Если ко мне приезжают гости, то в первую очередь везу их в Ясную Поляну, в музей оружия и обязательно - на Казанскую набережную.

Из гастрономической сферы я предпочитаю продукцию под маркой «Бежин луг» - их молоко, творог и сметана. Здесь и качество на высшем уровне, и цена «не кусачая».

Ольга Попова, главный специалист управления выставочной деятельности Тульской торгово-промышленной палаты:



- Конечно, традиционными символами Тулы для меня являются и пряник, и кремль, и музей оружия. В целом, все культурные

места и городские достопримечательности собираются в какой-то особенный единый образ Тулы и области в целом. Хочется подчеркнуть, что сейчас в оружейной столице проходит много реставрационных работ, и рабочие воссоздают именно тот исторический облик, который подчеркивает уникальность и древность каждого места, каждого объекта.

Например, из таких культурно-исторических памятников и мест я хотела бы выделить город Епифань. Там мне очень нравится музей купечества, ярмарка меда, которая прохо-

дит ежегодно. Помимо того, что там представлен различный мед, который собирают наши тульские пасечники, еще и устраиваются народные гуляния с казаками и тематическими нарядами. Да и сам город для меня несет какую-то нотку древности, его хочется посещать. Там же находится всемирно известный музейный комплекс «Куликово поле», где для жителей и гостей региона проводят невероятные экскурсии, которые захватывают с головой. Такое впечатление, что все экскурсоводы сами участвовали во всех сражениях, поэтому в красках и во всех деталях рассказывают о памятных и знаковых событиях, происходивших в этом месте.

Все наши тульские бренды сейчас преподносятся как реально значимые объекты культурного и исторического наследия. Люди, которые занимаются археологической и музейной деятельностью, качественно и интересно доносят до молодого поколения: древность Тулы актуальна всегда! Так сохраняется та самая истинно тульская нить, которая пронизывает все поколения, живущие на этой земле.

Ромашина Галина, заместитель коммерческого директора в ООО ПП «ШЭЛ»:



- Лично для меня Тула — это пряники, оружие и самовары. Из мест - это площадь Ленина и музей оружия. Особенной по-

пулярностью у наших гостей пользуется музей оружия. Я же предпочитаю ездить в Ясную Поляну. В этом месте можно действительно отдохнуть душой. Там витает атмосфера времен Л. Н. Толстого и его произведений.

Отдельная моя любовь — это тульские пряники. Мы их покупаем везде и всегда. Везем даже с собой на отдых. Угощая тульскими пряниками людей из других регионов, мы видим восторг и огромное гастрономическое удовольствие. Однако, помимо угощений пряниками гостей региона, в моей семье тоже с удовольствием едят это лакомство, ведь таких пряников, как у нас, больше нет нигде.

Я сама из Киреевска. И хочу отметить, что в городе удивительно преобразился парк. Теперь гулять там — это настоящее удовольствие. А еще у нас в районе делают просто потрясающий хлеб и очень вкусное и качественное молоко.

Подготовила
Ангелина КОЛОМЫЦЕВА.



С возрастом переходите на новый режим питания

На что надо обратить внимание после 60 лет.



— Старение — это генетически обусловленный процесс, запрограммированный и сопровождающийся изменениями в организме, которые приводят со временем к тем или иным заболеваниям, — говорит врач-терапевт **Валентина КУЗНЕЦОВА**.

Снижаются обменные процессы

— В организме пожилого человека происходят следующие изменения:

- ✓ снижается уровень обменных процессов и уменьшается потребность в энергии;
- ✓ снижается активность ферментов, у многих людей перестает усваиваться цельное молоко;
- ✓ из-за уменьшения количества жидкости в организме возникает сухость слизистых и кожи; это приводит, например, к повреждению десен при ношении зубных протезов, образованию ссадин и трещин на коже, что уменьшает ее защитные свойства;
- ✓ с возрастом уменьшается минеральная плотность костей; это приводит к развитию остеопороза, увеличивается риск возникновения переломов;
- ✓ сосуды становятся менее эластичными, более проницаемыми для «плохого» холестерина, что приводит к прогрессированию атеросклероза, развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Заболевания протекают иначе

— В пожилом возрастном периоде (по мнению ВОЗ, это от 60 до 74 лет) наиболее часто встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, остеопороз, депрессии, повышение уровня холестерина и глюкозы в крови, нарушение сна. Этому способствуют низкая физическая активность, податливость стрессам, неправильное питание, халатное отношение к лечению. Любое заболевание у пожилого человека может протекать не так, как у более молодых людей. Например, стенокардия имеет свои особенности: приступ может начинаться постепенно, а болевой синдром — быть менее выраженным. Эквивалентом сердечной боли может выступать одышка (частое, тяжелое дыхание), удушье (чувство нехватки воздуха), нарушение сердечного ритма (учащение, замедление сердцебиения, нерегулярный сердечный ритм, изменения на электрокардиограмме). Часто прослеживается отчетливая связь с изменением погоды, обильным приемом пищи.

Зависит от питания

— Огромное значение для пожилого человека имеет питание, которое должно быть умеренным по калорийности. Мужчинам в среднем требуется 2000 ккал, женщинам — 1650–1700 ккал в сутки. У пожилых людей повышена чувствительность к голоду, поэтому необходимо соблюдать режим. Установлено, что рациональным для

них является 4-разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).

Необходимо уменьшить употребление соли до 3,5 г в сутки, ограничить в рационе количество жирной и сладкой пищи. Обязательно надо выпивать за день не менее 1,5 л жидкости, если нет других предписаний врача.

При составлении меню предпочтение надо отдавать мясу курицы, индейки, кисломолочным продуктам (кефиру, йогурту, простокваше, творогу). Очень полезна рыба. На столе ежедневно должны быть овощи и фрукты, желателно не менее 400–500 г в день. Из сладостей можно употреблять пастилу, зефир, мармелад, сухофрукты. Обязательно включайте в рацион питания продукты, содержащие калий, магний, йод (изюм, урюк, печеный картофель, фасоль, овсянка, йодированная соль, хурма, морская капуста и др.).

Без депрессии

— Люди одного возраста могут выглядеть по-разному, и состояние здоровья у них может быть также разным. И многое зависит от того, как человек относится к своему здоровью, лечению, какой образ жизни ведет.

Больше двигайтесь и при возможности бывайте на свежем воздухе. Откажитесь от курения и употребления алкоголя. Высыпайтесь! При необходимости наладить сон поможет врач. В тяжелых жизненных ситуациях, депрессии не бойтесь обращаться к психологам и психотерапевтам. Здоровый образ жизни — это продление жизни!

Татьяна СВЕТЛОВА.

Тест

Если мучает хандра

Ответьте на вопросы и узнайте, в чем причина вашей тоски и плохого настроения.

Если вы согласны с приведенным утверждением, ставьте «да». Не согласны — ставьте «нет». За каждый ответ «да» поставьте 1 балл, за ответ «нет» — 0 баллов. Подсчитайте сумму баллов.

1. Меня часто мучают бессонница и головная боль.
2. Я смотрю на мир, как сквозь тусклое стекло.
3. Вся моя жизнь кажется бессмысленной.
4. Меня все раздражает.
5. Я ни на что не годен.
6. Меня никто не понимает.
7. Я хуже других.
8. С друзьями мне тоскливо, а без них — одиноко.
9. Я выгляжу отвратительно.
10. Меня никто не любит.
11. Я не могу ни на чем сосредоточиться.
12. Я постоянно чувствую усталость.
13. Мне трудно заставить себя что-либо сделать.
14. Время тянется бесконечно медленно.

Подсчитайте баллы

- 0–3 балла. Вы склонны видеть все в мрачных тонах. Сделайте для себя что-нибудь приятное. Хорошее настроение к вам вернется.
- 4–6 баллов. Вы находитесь в стрессовом состоянии. Устройте себе отдых или хотя бы прогулку каждый день. Займитесь спортом.
- 7–10 баллов. Вас давно мучает хандра. Вам срочно нужно что-то предпринять. Возьмите отпуск, поменяйте обстановку и больше общайтесь с друзьями.
- 11–14 баллов. У вас состояние, близкое к депрессии. Самостоятельно вам будет тяжело выйти из него. Воспользуйтесь помощью психолога.



В гостях у Лидии Беспаловой: «Активный образ жизни полезен для здоровья»

Огородники продолжают делиться секретами хорошего урожая.

Героиня нашего сегодняшнего материала Лидия БЕСПАЛОВА. На 17 сотках у нее растет множество интересных растений. Огородница успевает не только за всеми ухаживать, но еще и выращивает саженцы, черенкует, прививает, выкраивает время на домашнюю птицу и кроликов.

– Ничего удивительного, я же на пенсии, – говорит она. – Мама любила землю, наверное, мне это от нее передалось. Дай Бог ей здоровья, маме сейчас 92 года... В Тулу я попала после института из Йошкар-Олы. Вначале было тяжело, здесь люди более сдержанные, у нас в Марий Эл двери всегда были нараспашку. Потом ничего, привыкла. Вышла замуж, родила двоих детей. Но в душе Лидия осталась все той же девочкой из Волго-Вятского региона, которая всегда рада гостям. Вот и для нашего издания она провела экскурсию по своему саду и дала советы, как вырастить то или иное растение.

Виноградное изобилие

Виноград – культура, популярная у тульских дачников. Но не многим из них удается вырастить сладкие и крупные ягоды. Большинство ограничиваются простыми неукрывными сортами, которые стабильно приносят урожай даже холодным и сырым летом. Правда, ягоды у таких растений мелкие, годятся разве что для домашнего вина.

У Лидии Беспаловой много сортов винограда, есть среди них неприхотливые, неукрывные, есть довольно капризные, требующие тщательного ухода. Вместе с хозяйкой мы обходим лозы с наливными гроздьями.

– Это виноград «мускатный белый». Самый ранний. Неукрывной, – показывает одно из растений Лидия. – Он сильный в этом году, жуть!

«Мускат белый» – высокоурожайный, довольно морозоустойчивый сорт.

– А это «краса севера». Второй год только дает урожай. Здесь растет «благовест». Видите, какой мелкий виноград. Это «восторг», оплел всю опору, мы его вообще с подставки на зиму не снимаем. Хотя ягоды мелкие, но очень сладкие! А вот на этом растении смотрите, какие крупные ягоды. Это «кеша». Из-за дождя он немного за-



Лидия Беспалова трепетно относится к каждому растению в своем саду

болел. Синие ягоды – у «страшенского». Виноград особо не вымерзает. Поэтому на зиму мы лозу обрезаем, укладываем и чисто символически укрываем «Ультрасилом».

– Самый сладкий виноград, который я выращиваю, – «алешенькин». Растение постоянно болело, поэтому мы решили посадить его в теплице рядом с низкорослым перцем. И он теперь не болеет. Ягоды уже почти спели.

«Алешенькин» растет с одной стороны теплицы, с другой – «мускат розовый».

– «Мускат розовый» в нашей полосе в открытом грунте не зимует, – объясняет посадку растения в теплицу огородница.

Действительно, «мускат розовый» в Туле можно встретить разве что в супермаркетах. Ведь для созревания винограда средняя температура воздуха должна быть 29 градусов. Не говоря уже о том, что этот сорт чувствителен к морозам.

Утки-помощницы

В теплице стоят ящики с урожаем томатов. Лишь малая часть томатов еще осталась расти.

– Сорт томатов у нас довольно много. К тому же мы постоянно с садоводами меняемся, кто что даст. «Бычье сердце», «малиновый звон»... Мой сын уже три года сажает томаты в горшки. У него на участке

суглинистая почва. Я в таких вопросах консерватор. Поэтому в этом году только один рядок в теплице заставлен горшками. А с другой стороны томаты, как обычно, сидят в земле: почву укрываю спанбондом, чтобы трава не росла, проделала в нем отверстия для растений и посадила... В горшках выращивать оказалось удобнее – вся подкормка в них остается. Когда одно растение отплодоносило, все съели, можно горшки переставить. Помидоры были все обсыпные.

Погода в этом году внесла свои коррективы. Растения пришлось неоднократно обрабатывать от фитофторы. Как показала практика, народные средства в сырое, холодное лето бесполезны.

– Сначала томаты я обрабатывала сыороткой. Но она не так эффективна, как профессиональные препараты. Поэтому я применяла еще и «Профит Голд», бордоскую жидкость. К счастью, в этом году мы не стали сажать томаты на улице. У тех, кто посадил, они все почернели.

С подкормкой растений у нашей сегодняшней героини нет проблем.

– Мы держим уток, гусей, кроликов. Поэтому подкармливаем растения своим удоб-

рением. А еще, когда я сажаю томаты, то добавляю в землю гусиное и утиное перо. За сезон оно полностью перегнивает, никаких следов не остается.

Многосортные деревья

В саду Лидии Беспаловой много груш, яблонь. Если присмотреться, то можно заметить, что на одном дереве – разные плоды по форме и цвету. Выяснилось, что огородница любит прививать деревья. Вот и получается: что ни ветка, то новый сорт.

– Это «памяти Яковлева», «мраморная», «нарядная Ефимова», – показывает одну из груш Лидия. – Эти сорта летние, они не хранятся. А вот на это дерево привила поздний сорт – «талгарскую красавицу».

Все растения прививаю сама. Ничего в этом сложного нет: почитала специализированную литературу и методом проб и ошибок научилась.

Еще огородница из семечка выращивает яблони, на которые делает прививки.

– Посеяла, подросли, распикировала, через год прививаю, – объясняет пенсионерка.

Оригинально смотрится низкорослая яблоня на полукарликовом подвое. Ветки наклонились под тяжестью яблок, поэтому под каждую из них поставлена опора.

Укрытие для роз

Любит Лидия Беспалова не только фрукты и овощи, но и цветы. На ее участке растут розы, хосты, хризантемы, желтые пионы...

– Цветов у меня много. А как же без них! – с любовью оглядывает свои растения женщина.

Для каждого цветка она старается создать максимально комфортные условия. Так, хосты, любящие полутень, растут под грушами.

– А рядом с розами я сажаю те растения, которые требуют укрытия, например, кампис, юкку, – рассказывает любительница цветов. – Розы перед укрытием обрезаю, чуть пригибаю и накидываю сверху несколько слоев рваного «Ультрасила».

В этом году впервые у огородницы плодоносила шелковица.

– Шесть лет ждали урожая шелковицы! Впервые будет и урожай орехов. До сих

пор щипаем смородину. Я специально не стала собирать ягоды с одного куста. Когда прохожу мимо, обязательно срываю. Смородина сорта «лакшен перфекшен» дает сладкие ягоды, которые долго висят, не осыпаясь. Растут у нас лиана актинидия, гumi, много малины. Очень хороший сорт малины – «гусар». В этом году посадила новый сорт – «каскад делайт».

Сейчас Лидия убирает старую грядку клубники. Как мы писали, не стоит выращивать эту ягоду более четырех лет на одном месте. Огородница каждый год клубнику «стрижет»: как только собран урожай, срезает листья и сжигает их, так как в них могут находиться вредители и болезни.

– А затем я обрабатываю клубнику метронидазолом. Это лекарственный препарат, который продается в аптеках, безвредный для растений. Он уничтожает серую гниль, – рассказывает огородница. – Из сортов клубники могу посоветовать «подарок учителю» с крупными конусовидными ягодами, хороший старый сорт «фестивальную», а также «гигантелу максим». Осенью клубнику можно подкормить перегноем и внести суперфосфат.

Лидия Беспалова уверена, что к каждому растению нужно искать свой подход, тогда хороший урожай не заставит себя ждать.

Елена ВОЛОДИНА. Фото автора.



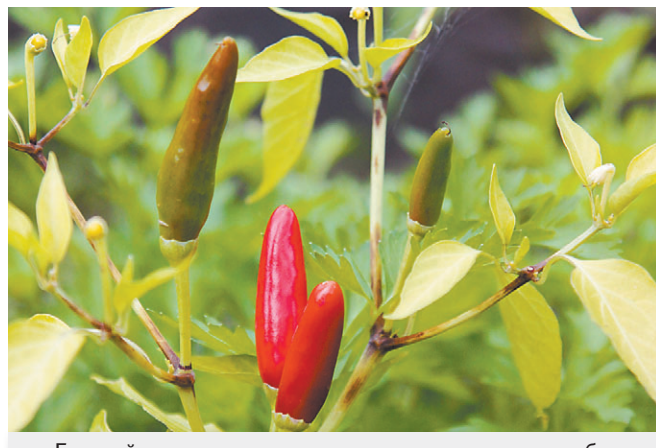
Яркие флоксы в саду



Для роз садовод делает легкое укрытие на зиму



Виноград «страшенский»



Горький перец посажен отдельно от сладкого, чтобы не было переопыления



Сладкие и сочные дыни растут в теплице

Чем удивит читателей новый роман Александра Лапина «Суперхан».

Дружба длиною в жизнь

Публика любит «многосерийную» литературу не меньше, чем сериальное кино – приятно осознавать, что под новой обложкой встречи с тобой ожидают уже полюболюбившиеся, ставшие практически родными персонажи. Для автора же поддерживать интерес читателя к кочующим из романа в роман героям – задача столь же увлекательная, сколь и сложная: они должны быть не просто многогранны, но иметь достаточный потенциал для внутреннего развития. Именно таковы герои известного российского писателя Александра Лапина, впервые явившиеся читателю на страницах романа-эпопеи «Русский крест» – пятеро мальчишек из небольшой станции, давших клятву вечной дружбы на берегу реки под названием Ульба.

Поколение, которое продолжает творить историю

Все начиналось как история поколения, к которому принадлежит сам автор, принявшего на себя основной удар катастрофы слома эпох в самую плодотворную и созидательную пору своей жизни. «Русский крест» стал подробной летописью их общей судьбы. И то, что повествование получит продолжение, было, по сути, предсказуемо – поколение, о котором начал рассказывать автор, к сегодняшнему дню не только не сошло со сцены, но продолжает творить историю как в большом, так и в малом. Неудивительно, что, проследив шаг за шагом путь, который эти люди прошли от рождения до поры зрелости, с точкой бифуркации в момент крушения СССР, писатель решил продолжить рассказ об их жизни.

Герои саги, преодолев множество испытаний, нашли свое место в кардинально изменившейся действительности и практически одновременно пришли к необходимости разобраться в том, насколько сильно они изменились сами. Романы «Святые грешники» и «Крымский мост» были задуманы автором как переход от общего к частному – от магистральных путей эпохальных перемен к сложным и извилистым тропинкам личных духовных исканий его героев.

Очевидно, что, встав на этот путь, каждый из них волей-неволей начинает снова менять свою уже, казалось бы, устоявшуюся и привычную реальность. Но просто следовать за повседневностью ни самому писателю, ни его героям не интересно.

Что возникло на обломках СССР

Новая книга – роман «Суперхан» – задала поколенческой саге и новый век-



Роман «Суперхан» – это попытка проанализировать, какое общество было построено на обломках Советского Союза.

тор движения, и очередную смену уровня исследования: от частного обратно к общему. «Суперхан» – это попытка проанализировать, какое общество было построено на обломках Советского Союза, к чему нас привели перемены, на которые мы возлагали такие надежды 30 лет назад. Страны, образовавшиеся на руинах СССР, разными путями шли к обретению собственной государственности. И наиболее наглядными для анализа, по мнению Лапина, являются Россия и Казахстан.

Как всегда, писатель работает с мультижанровостью. Для него это отнюдь не прием, продиктованный литературной модой, но собственный авторский стиль. Ему тесно в жестких рамках какого-либо одного жанра. Высокая политика с ее тайнами и интригами аккуратно уложена автором в границы политического триллера. Но освещение механизмов политического закулисья для Лапина не самоцель. Ему гораздо важнее рассказать, как работа этих механизмов сказывается на жизни обыкновенных людей. Картины столичной и провинциальной жизни складываются в многоцветное полотно живой социальной драмы. Писатель предоставляет читателю возможность еще раз убедиться в справедливости старой, как мир, истины: даже если вы не занимаетесь политикой, политика все равно занимается вами.

В «Суперхане» приходит к своему логическому завершению сюжетная линия Амантая Турекулова. Человек традиции, подчинявший свои страсти и стремления вековому укладу своего народа, он предпринял попытку взойти на вершину власти, движимый не только чисто

карьерными устремлениями, но и желанием сделать будущее этого народа более светлым и счастливым. Хитро задуманная интрига, сплетенная вокруг Турекулова идейными и идеологическими противниками, выбрасывает его за веревки этого ринга и заставляет переосмыслить и собственные взгляды, и историю своей страны в целом.

И политический триллер, и роман-воспитание

Аналогичные размышления бредят душу и главного героя всей этой серии романов – Александра Дубравина. Но волнует его далеко не одна лишь политика. Лапину-писателю слишком дорог жанр романа-воспитания, чтобы он готов был ограничиться только политическим триллером, переплетенным с социальной драмой. Этот жанр важен Лапину в его, если можно так выразиться, пролонгированном формате, когда героем повествования является не юноша, обдумывающий житье, а зрелый, много повидавший и переживший человек, понимающий, что саморазвитие и самовоспитание возрастных рамок не имеют. Таким и предстает на страницах «Суперхана» успешный издатель и ответственный гражданин, любящий муж и заботливый отец Александр Дубравин, продолжающий вести с читателем внутренний



диалог, начатый еще в первых книгах эпопеи «Русский крест». Дубравин жил насыщенно, полно и ярко – настолько интенсивно, что ему кажется, что прожил он не одну, а пять или даже шесть жизней. И теперь подошел к такому этапу, когда хочется не столько осваивать новые дали или покорять новые высоты, сколько использовать энергию мироздания для раскрытия своих творческих сил. И читателю, которому такой путь развития интересен, автор предоставляет возможность овладеть хотя бы

самыми простыми навыками гармонизации собственного «я». Тем более что писатель сам очень внимательно изучал то, что накоплено в этой сфере коллективной мудростью человечества. В этом отношении «Суперхан», кроме всего прочего, представляет собой своеобразный синтез философского эссе и пособия по саморазвитию, составленного человеком, который все предлагаемое читателю испробовал на себе.

Документалистика на службе у большой литературы

В новой книге писатель в определенной мере возвращается и к хроникальному стилю «Русского креста». Документалистика, в которой журналист Александр Лапин работал долгие годы, верно служит ему на поприще большой литературы. Но в отличие от шеститомной саги, в новом романе эта «хроника» работает, если можно так выразиться, в режиме ускоренной перемотки. В рукописи, которая фигурирует в романе как политическое завещание Амантая Турекулова, история последних трех десятилетий Казахстана спрессована до нескольких десятков страниц.

И это, пожалуй, самая динамичная часть романа. Однако при всей своей политической и социальной заостренности «Суперхан» служит наглядным доказательством того, что первостепенное значение для творчества Александра Лапина имеет тема настоящего, не разменивающегося на мелочи товарищества, измеряемого не годами, но всей прожитой жизнью. В романе былое мушкетерство мальчишек-ровесников из небольшого селения, затерянного на необъятных просторах советской страны, обретает и новую силу, и новое измерение, выходящее за границы земного существования отдельного человека. Ключевые персонажи всей этой поистине эпической истории – Александр Дубравин и Амантай Турекулов, – по мнению автора, не просто друзья детства, но люди, соединенные «до конца еще не развязанной кармой прошлых жизней».

По замыслу писателя «Суперхан» должен стать первой частью трилогии «Книга живых», которой он намерен завершить повествование, начатое в эпопее «Русский крест». В какие еще дали и глубины сумеет увлечь за собой читателя автор до того, как будет перевернута последняя страница этой истории, покажет время.

Ксения ВИШНЕВСКАЯ.

Книги можно заказать по телефону 50-12-92 с 08:00 до 18:00.



Недвижимость

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

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

СОПРОВОЖДЕНИЕ СДЕЛКИ.

Стоимость **15 000** рублей.

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

ООО «Огни города». Реклама.

Периодическое печатное издание – газета «Центр 71». Издаётся с 23 сентября 2013 г. Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области 08 июня 2015 г. Регистрационный номер ПИ № ТУ71-00389. Учредитель и издатель ООО «Медиа-Тула». Адрес издателя и редакции: 300012, Тула, Городской переулок, 15-б, тел. (4872) 50-12-70. Главный редактор Анастасия Николаевна Коренюгина (4872) 50-12-64. Порядковый номер выпуска 14. Дата выхода в свет 28.09.2020 г. Время подписания в печать по графику и фактически 18.00 24.09.2020 г. № заказа 7995. 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, изготовят изделие и установят 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.		



ГОРОДСКАЯ РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА № 1
ritualnaya-služba-1.pf

ИП Костюшина Лариса Григорьевна. Реклама. Материал предоставлен рекламодателем.
 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.
ritualnayaslužba1.tula@yandex.ru