

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 | № 6 (226) 28 мая 2021

Центр



16+

Где в Туле откроется
купальный сезон



стр. 5

Что высаживаем
на даче в конце мая -
в начале июня



стр. 4

Здоровье пожилых: как
сохранить и преумножить



стр. 2

Крапива в Крапивне: фестиваль еды, развлечений и музыки



стр. 3

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 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 доплат: да (от 1000 руб.) Срок доплаты: заканчивается за 3 месяца до окончания срока действия договора, в случае оформления договора сроком на 3 месяца срок доплаты 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 № 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

Будь здоров:

Обменные процессы замедляются

Какие правила надо соблюдать немолодым людям, чтобы сберечь свое здоровье.



— С возрастом в организме происходят изменения, которые приводят к тем или иным заболеваниям, — говорит **врач-терапевт Валентина КУЗНЕЦОВА**.

Нарушается сон, возникает риск переломов

— Что происходит в организме пожилого человека?

✓ Снижается скорость обменных процессов и уменьшается потребность в энергии.

✓ Снижается активность ферментов, у многих пожилых людей перестает усваиваться цельное молоко.

✓ Из-за уменьшения количества жидкости 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.

✓ Уменьшается минеральная плотность костей — это приводит к развитию остеопороза, увеличивается риск возникновения переломов.

✓ Сосуды становятся менее эластичными, более уязвимыми для «плохого» холестерина, что приводит к прогрессированию атеросклероза, к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

В пожилом возрастном периоде (по мнению ВОЗ — это 60–74 года) наиболее часто встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, остеопороз, депрессия, повышение уровня холестерина и глюкозы в крови, нарушение сна. Этому способствуют низкая физическая активность, податливость стрессам, неправильное питание, недостаточно серьезное отношение к лечению.

Наши советы

Как научиться высыпаться?

Даже одна бессонная ночь приводит к повышению содержания в организме бета-амилоида и тау-белка, которые считаются биомаркерами болезни Альцгеймера, а длительный недосып относится к факторам риска развития ожирения и диабета 2-го типа.

Что нужно знать, чтобы быстрее засыпать и наладить режим?

Искусственный свет подавляет выработку мелатонина, даже если его источник — экран телефона или планшета. Поэтому, читая перед сном, лучше выключить компьютер.

Имеет свои особенности

— Любое заболевание у пожилого человека может протекать не так, как у более молодых людей. Например, стенокардия имеет свои особенности течения: 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 в электрокардиограмме). Часто прослеживается отчетливая связь с изменениями погоды, с обильным приемом пищи.

Скорректируйте меню

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

Необычайно важное 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 им следует соблюдать режим питания. Установлено, что рациональным является четырехразовый прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Необходимо уменьшить употребления 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, йо-

Многое зависит от того, как человек относится к своему здоровью, к лечению, какой образ жизни ведет.



гурту, простокваше, творогу. Очень полезна рыба. На столе ежедневно должны быть овощи и фрукты, желателно не меньше 400–500 г в день. Из сладостей — пастила, 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.).

Больше двигайтесь и по возможности бывайте на свежем воздухе. Откажитесь от курения и употребления алкоголя. Высыпайтесь! При необходимости наладить сон поможет врач. В тяжелых жизненных ситуациях, если возникла депрессия, не бойтесь обращаться к психологам и психотерапевтам.

Татьяна СВЕТЛОВА.

Будь в курсе

Важные витамины

Витамин А влияет на рост человека, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекциям.

Витамин В1 положительно действует на функции мышц и нервной системы, входит в состав ферментов, регулирующих многие важные функции организма, участвует в обмене веществ.

Витамин В2 влияет на рост и возобновление клеток, входит в состав многих необходимых организму ферментов. Важен для поддержания зрения.

Витамин В3 необходим для общего обмена веществ и участвует в образовании ферментов, обеспечивающих переваривание пищи.

Витамин В6 важен для жизнедеятельности организма, участвует в обмене веществ. Необходим для восстановления после перенесенных болезней и употребления антибиотиков.

Витамин В12 влияет на кроветворение, активирует процессы свертывания крови, участвует в образовании необходимых организму веществ, активирует процессы обмена углеводов и жиров.

Витамин С повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний дыхательных путей, улучшает эластичность сосудов (нормализует проницаемость капилляров).

Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей, способствует отложению кальция в костной ткани. Он помогает в борьбе против рахита, способствует повышению сопротивляемости организма.

Витамин Е способствует усвоению белков и жиров, участвует в процессах тканевого дыхания, влияет на работу мозга, крови, нервов, мышц, улучшает заживление ран, задерживает старение.

Но важно помнить, что некоторые витамины не так уж безвредны. Среди них — витамин А, который может долго накапливаться в организме и приводить к тяжелым осложнениям, и витамины группы В, которые дают аллергические реакции.

Фестиваль крапивы в Крапивне: сотня кулинарных шедевров из крапивы

5 июня в Щекинском районе пройдет XVIII Фестиваль крапивы.

После годового перерыва полюбившийся всем праздник в селе Крапивна возвращается в офф-лайн формат. И для тех, кто приедет в нем поучаствовать, готовится множество сюрпризов.

От искусства до истории

В первую очередь, музейных. В Крапивненском музее будет работать выставка лучших творческих работ международного конкурса «Крапивная история» и проходить мастер-классы.

В доме купца Пряничкова все желающие смогут посетить экспозицию «Русское искусство».

Специально к празднику будет приурочено открытие музея земства в знаменитом «доме с колоннами». До революции здесь размещалось полицейское управление и казначейство.

Впервые у гостей фестиваля появится возможность прогуляться по «Музейной улице» - здесь развернутся различные выставки, которые расскажут об истории города и различных свойствах крапивы.



Рок-н-ролл и фолк

Посетителей фестиваля ждет насыщенная музыкальная программа. В фестивале примут участие джазовые и этнографические коллективы из Москвы, Санкт-Петербурга и Тулы.

Например, группа «Погнали» - заядлые рок-н-ролльщики. С первых звуков этого гитарного трио слушатель помчится на лошадях туда, где ничего не знают

о русских рэперах, электронике, да и русских рокерах тоже. Свой винтажный актуальный звук сами музыканты называют клауд-роком.

А еще «Васильков & Коты» - арт-рок коллектив из Тулы. Композиции группы - это микс разнообразных жанров - регги, блюз, рок-н-ролл, фанк, фолк. Однако тонкой линией сквозь все произведения проходит одна общая деталь - поэзия в лирике.

Пир на весь мир

Фестиваль традиционно радует гостей и разнообразием кухни. В этот раз всем предоставят возможность попробовать различные блюда и напитки из крапивы по рецептам разных народов. В нынешнем году заявлено порядка сотни разнообразных вариантов эксклюзивных яств.

В меню - разнообразные салаты, щи с крапивой, овощи, запеченные на мангале с соусом «песто с крапивой», картофель, запеченный на мангале с крапиво-чесночным соусом, гренки с крапивой и чесноком, пироги с крапивой и малиной, клубникой и даже плов с крапивой.

Жгучая битва

Кульминационное событие в этот день, как всегда, - крапивные бои, в которых смогут принять участие все желающие. Командные варианты: «Захват флага», где каждому участнику отводится определенная роль, а также «Стенка на стенку», где главная задача вытеснить противника за пределы ринга. Ну, и, конечно же, бои тет-а-тет «Держись до конца».

Кстати, помните, тут действуют возрастные ограничения - от 16 лет.

А можно и, не дожидаясь, приготовить несколько эксклюзивных, но простеньких и полезных блюд с крапивой. Вот, несколько рецептов для читателей нашей газеты.

Киш с крапивой

За необычным названием скрывается открытый пирог. Основа его - песочное тесто, начинка - из свежей крапивы, с заливкой из сыра, сливок и яиц.

Нам понадобится: крапива молодая - 12-15 веточек, масло сливочное - 100 г, сыр рассольный - до 100 г, сыр твердый - 30 г, мука - около 1 стакана, сливки - 100 мл, яйца - 2 шт.

Готовим: сливочное масло нарежьте на кусочки и дайте ему размягчиться при комнатной температуре, добавьте муку и только один желток. Перемешайте ингредиенты до состояния крошки. Обычно в песочное тесто еще добавляют соль, но сырная начинка достаточно соленая, так что можно и не добавлять. При перемешивании влейте в тесто 1-2 столовые ложки холодных сливок, чтобы тесто собралось в комок, раскатайте его в тонкий круглый пласт под размер дна формы так, чтобы еще оставалось на бортики.

Сыр двух видов для заливки крупно натрите, влейте к нему массу из оставшихся сливок, яйца и белка. От крапивы выберите верхушки с небольшими нежными листочками и мелко нашинкуйте.



Уложите начинку на охлажденную форму, разровняйте и отправьте песочный пирог с крапивой в разогретую до 180 градусов духовку минут на 40.

По желанию в конце запекания можете еще посыпать киш тертым сыром.

Салат с одуванчиком и крапивой



Вариант для тех, кто хочет получить максимум пользы при минимуме затрат.

Нам понадобится: листья одуванчика - 5-6 шт., листья крапивы - 3 шт., ростки редиски - 3 шт., ростки гороха - 3 шт., лук зеленый - 3 шт., перья молодого чеснока - 3 шт., укроп - 1 веточка, петрушка - 1 веточка. По сути дела - любая зелень, которая найдется на огороде - шпинат, мята, базилик, сныть и др. Для заправки: масло растительное - 2 ст. л., сок лимона - 1 ст. л., уксус бальзамический - 1 ч. л., соль - по вкусу.

Готовим: молодые листья крапивы обдать кипятком, затем опустить в холодную воду. Отжать от влаги, листья одуванчика замочить в слегка подсоленной воде на полчаса, чтобы избавиться от горечи. Приготовить заправку, смешав растительное масло, сок лимона, бальзамический уксус и соль. По вкусу можно добавить перец и щепотку сахара.

Мелко нашинковать зелень. Полить зеленый салат заправкой и аккуратно перемешать. Сразу же подать к столу.

Суп-пюре из крапивы

На понадобится: вода - 1,2 л, крапива - 300 г, укроп свежий - 1 пучок, картофель - 3-4 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 2 шт., масло растительное - 2 ст. л., лавровый лист - 2 шт., соль, перец - по вкусу

Картошку режем и кладем в кипящую воду. Добавляем соль и листики лаврушки. Варим минут 15.

На разогретой сковороде делаем поджарку из лука и моркови. Добавляем ее к картофелю и варим еще минут 5. Потом засыпаем мелко порезанную крапиву и укроп. Варим еще 3 минуты.

Снимаем суп с огня, измельчаем погружным блендером до однородного, гладкого состояния. Возвращаем на конфорку и доводим до кипения.



Игорь КОПЫТОВ.

Впрочем, с учетом того, что погода у нас в последнее время совершенно выбилась из привычных климатических рамок, определить, когда и что лучше сажать, можно по «цветущим подсказкам» – диким растениям, которые растут сами по себе. Вне нашего вмешательства. Поверьте, уж природа-то сама точно знает, когда наступают оптимальные сроки!

Итак: буйно зацвела сирень – можно ранние огурцы посеять; – образовались и стали хорошо заметными бутоны на пионах, зацвела калина – почва достаточно прогрелась для посева поздних огурцов, кукурузы, бахчевых культур.

Для ленивых, но находчивых

К третьей декаде мая опытные дачники уже могут выдохнуть – большинство грядок должны быть вскопаны к этому времени. «Под паром» только те места, в которых будут сажаться поздние культуры. А вот, чтобы тратить поменьше усилий на поддержание свежескопанного грунта в состоянии без сорняков, существует хитрый способ для ленивых.

Так, землю под будущие грядки накрывают старой пленкой, прижав ее по краям. Как только появляются всходы сорняков, пленку снимают, сорняки выдергивают, грунт перекапывают и разрыхляют граблями.

В таком виде грядки оставляют на сутки, затем опять накрывают пленкой и процедура повторяется. После этого в верхнем слое почвы на грядке сорняков не будет. При посеве семян перекапывать грядки не нужно, достаточно взрыхлить почву на них и сделать бороздки под посев.

Прикопаем хвостики

Сейчас подходящее время для размножения ягодных кустарников – малины, смородины, крыжовника. Делать это можно разными способами, однако один из самых простых и эффективных – размножение отводками.

Возьмите крепкую ветку кустарника и, не отрезая ее от родительского куста, пригните к земле. Выройте небольшую ямку, наполните ее плодородным грунтом и уложите туда побег. Засыпьте его землей и зафиксируйте скобой. В течение лета на ветке появятся корни и вырастет небольшой саженец.

В следующем году его можно будет отделить от взрослого куста и посадить на постоянное место.

В помощь огороднику: Конец мая – засеиваем огород от края до края

Последняя декада мая — начало июня — аккордный рывок в дачных посадках. Как правило, к этому времени почва достаточно прогревается для большинства огородных культур.



Клубника с чесноком

Нет, это не экзотическое блюдо, а способ обработки ягодника от вредителей. Один из главных врагов клубники в период цветения – долгоносик. Чтобы не допустить его появления, регулярно опрыскивайте клубничные грядки чесночным настоем.

Для его приготовления залейте измельченные зубчики чеснока водой в равных пропорциях и оставьте в теплом темном месте на 7 дней. Готовый настой разведите в воде (50 мл на 10 л воды) и обработайте им клубничные кусты.

На подножном корме

В период активного цветения ягодные кустарники для роста и образования завязей особенно нуждаются в дополнительных дозах калия и фосфора. Это могут

быть как органические подкормки, так и комплексные минеральные удобрения.

Подкормите ягодники весной птичьим пометом (0,5 л разведите в ведре воды) или коровяком (пропорции те же) с добавлением 1 ст. л. суперфосфата и 1 ч. л. сернокислого калия. Можно использовать настой трав: 1 кг крапивы и окопника залейте 10 л воды и оставьте в теплом месте на неделю. После этого разведите с водой в соотношении 1:10 и полейте кусты из расчета 2 л под каждый куст.

Рассада выбирается на улицу

Как только почва прогрелась до 8 градусов (то бишь ночные падения температур не оказываются ниже), можно смело высаживать большинство рассады. Конечно, можно подстраховаться и прикрыть грядки нетканым материалом, пропускающим влагу – а она очень даже

потребуется растениям для успешного укоренения.

Итак, с подоконников на улицу пора выезжать грунтовым сортам сладкого и жгучего перца, а также кабачкам, патиссонам и цукини.

В первом случае не забываем соблюдать «социальную дистанцию» в 30-40 сантиметров между растениями. В случае с тыквенными все гораздо сложнее. Тут стоит помнить о размере листьев куста, который зависит от сорта. Об этом предупреждал в одной из более ранних публикаций, когда мы разбирали технологию посева семян. Так или иначе, но и перец, и тыквенные любят хорошо освещенные места – иначе хорошего урожая не добиться.

На последней неделе мая можно начинать высадку в открытый грунт рассады капусты поздних и среднепоздних сортов. Это касается не только белокачанной, но и всех других видов: брюссельской, цветной и брокколи.

О цветочках

И, естественно, о цветнике. Нарциссы и тюльпаны уже сошли. Стоит позаботиться о более поздних цветах. В первую очередь, высаживаем «созревшую» рассаду астр и циний, если хотим ими любоваться не в сентябре, а хотя бы в июле.

В начале июня можно заняться высадкой клубней георгинов. Специалисты рекомендуют клубни вначале прорастить. Если же вы этого не сделали, то поместите их перед посадкой на 30 минут в бледно-розовый раствор марганцовки, а после этого сразу посадите. Высаживать георгины нужно в лунки 40x40x40 на расстоянии 60-100 см друг от друга таким образом, чтобы корневая шейка находилась на 2-3 см ниже уровня земли.

Что не стоит выращивать на участке

Подчас самые красивые растения наиболее опасны для других видов. Да и для здоровья, порой, опасны. Классический пример – борщевик Сосновского. Опасными темпами разрастаются все виды золотарника: его когда-то начали высаживать для производства лекарств, а между тем корни растения выделяют токсины, отравляющие почву.

В «черный» список, составленный Минэкологии, помимо борщевика и золотарника вошли люпин, клен ясенелистный (или американский), рябинник рябинолистный и рейнуртия японская.

Так, живописный люпин, который иногда принимают за лаванду, устраивая с ним фотосессии, вынослив и неприхотлив, быстро распространяется. Он безопасен для человека, но может помешать биологическому равновесию в природе. Растение запрещено культивировать в ряде стран.

Неприхотливый клен устойчив к температурным колебаниям, нетребователен к уходу. Но он тоже быстро распространяется и угнетает местную флору. Его самые яркие недостатки – это обилие пыльцы, вызывающей аллергию, и это сложность в его устранении.

Рябинник рябинолистный, внешне похожий на папоротник, часто применяется как декоративное растение. Считается, что он отлично вытесняет сорняки, однако он заодно угнетает и полезные растения. Рейнуртия японская так и вовсе способна разрушать покрытие дорог и даже повреждать легкие постройки.

Игорь КОПЫТОВ.





Купаться – воды не бояться!

В Тульской области с 1 июня официально стартует купальный сезон. Где и как безопасно провести время на берегу водоема — об этом наш обзор.

Где купаться можно...

С началом купального сезона в Тульской области должны открыться около 60 пляжей, а в самой Туле оборудованных мест для купания будет, скорее всего, только 8.

Итак, жители областной столицы смогут поваляться на пляже и безопасно искупаться в следующих уже разрешенных для отдыха местах:

- ✓ зона отдыха «Хомьяковские поляны» (пруд п. Хомьяково),
- ✓ пляж «Обидимо» (пруд с. Обидимо),
- ✓ зона отдыха «Велесов лес» (пруд д. Борщевка, КФХ база отдыха «Велесов лес»),
- ✓ средний пруд на территории ЦПКиО им. П. П. Белоусова,
- ✓ зона отдыха на реке Воронка, пляж №1,
- ✓ зона отдыха на реке Воронка, пляж №2,
- ✓ зона отдыха «Ильинка» (пруд д. Крутое).

В ближайшие дни должна получить разрешение зона отдыха квартала «Петровский» в Мясово. Сейчас там ведется активное благоустройство территории.

Кстати, в целом, с каждым годом пляжей в регионе становится все больше. Так, в 2017 году к открытию сезона, например, были запланированы всего 49 пляжей.

...а где нельзя

Вместе с тем только в городском округе оружейной столицы определен список тех мест, где купаться точно нельзя. Больше всего таких (34) в Зареченском округе: в Горелках, Хрущево, Плеханово,

Барсуках, Октябрьском, Рождественском, Восточном поселках, селе Архангельском, Слободке, Самылинке, Волоти, Погромном, Форино, Малахово и Федоровке. Еще 30 опасных для купания мест находятся в Пролетарском округе: в Демидовке, Марьино, Высоком, Барыбинке, Мызе, Журавке, Дорофеево, Теплом.

18 запрещенных водоемов расположены на территории Привокзального района: в поселке Михалково, Косая Гора, Иншинский, Рассвет, в селе Зайцево и Алешня и в Платоновском парке.

Еще 17 прудов – в Центральном округе: в Рудаково, Петелино, Басово-Прудный, Угольный, Новотихвинский, Менделеевский, Крутое, Малая Еловая и Гостеевка, на улицах Скуратовская и Киреевская.

Традиционно запрещено купание на верхних и нижнем прудах Центрального парка.

От лежаков до «лягушатников»

Кстати, когда оценивают допуск пляжа к массовому посещению, учитывают не только акты водолазного осмотра и санитарно-эпидемиологической станции. Так, спасательный пост должен быть укомплектован необходимыми плавательными средствами, сертифицированным спасательным оборудованием и снаряжением.

Кроме того, оцениваются комфортные условия для отдыхающих – наличие лежаков, кабинок для переодевания, туалетов, удобных подъездных путей, парковочные

места, игровые площадки, наличие места для купания детей, так называемых «лягушатников».

Печальная статистика

По данным ГУ МЧС по Тульской области, за последние пять лет в Тульской области наблюдается стабильная тенденция к снижению числа несчастных случаев на воде. Так, в 2017 году на водных объектах погибли 18 человек, в 2018 году – 17, в 2019 году – 14, в 2020 году – 9. Впрочем, по некоторым данным, еще до начала купально-

го сезона в регионе уже утонули трое человек.

Кстати, совет от профессионалов-спасателей: если вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте по течению, постепенно приближаясь к берегу. Также не стоит теряться, если попали в водоворот – наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

Фактор погоды

Планы планами, а погода диктует свои условия. Велика вероятность того, что само начало купального

сезона в Тульской области сдвинется на одну-две недели.

По прогнозам синоптиков, приход лета будет смазанным, то есть не по сезону прохладным. Погоду испортит полярный фронт, с которым придут ливни и прохладный воздух. Хотя сейчас температурный режим на полтора градуса превышает норму при превышении месячной нормы осадков на 21%.

Как вести себя на воде

Основными причинами гибели людей на воде являются купание в необорудованных местах, в состоянии алкогольного опьянения, самонадеянность, недостаточный надзор родителей за своими детьми, неумение плавать.

Почти всех опасных ситуаций, связанных с отдыхом на воде, можно избежать, соблюдая следующие правила поведения на воде в летнее время:

- купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах;
- не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах;
- купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 18-19 градусов, воздуха – не менее 22;
- продолжительность купания не должна превышать 15-20 минут. В противном случае может произойти переохлаждение и возникнуть судорога, остановка дыхания, потеря сознания;
- после длительного пребывания на солнце нельзя резко входить в воду;
- недопустимо входить в воду в состоянии алкогольного опьянения;
- нельзя подплывать к проходящим судам.

Игорь КОПЫТОВ.





Азбука финансовой грамотности:

Вечно не хватает денег

Почему многие не могут накопить, спуская сразу всю зарплату, легко берут в долг, нервничают из-за финансов? Стоит ли поощрять детей деньгами за хорошие оценки. Об этом мы поговорили с клиническим психологом Андреем СКАТОВЫМ.

Бедным быть унизительно

— Андрей, часто от людей слышишь, что им все время не хватает денег, хотя они вроде бы неплохо зарабатывают.



— Индустрия создает ажиотаж потребления. Капиталистический строй так устроен, что

люди постоянно должны что-то покупать, достигать материальных целей. Дело еще усугубляется рекламной информацией, популярными стереотипами, формирующими у человека желание брать не ценные для него товары, а зачастую абсолютно лишние, но, например, модные или престижные. Таким образом, люди обманывают себя и при-

дают второстепенным, незначимым покупкам завышенное значение. На нашем бессознательном уровне откладывается убеждение: для того чтобы соответствовать определенной норме, надо много потреблять. А если мы не потребляем, не имеем определенных вещей, не получаем определенных эмоций, не пользуемся бонусными картами, значит, мы отсталые, несовременные, бедные (потому что слово «бедный» тоже имеет унизительный оттенок). Нам это активно прививается.

— В советское время деньги такой значимой роли, как сейчас, не играли, потому что невозможно было купить квартиру, взять ипотеку; образование и медицина были бесплатными.

— Я помню, в советское время были кассы взаи-

мопомощи. Люди скидывались по 10 руб. в месяц, чтобы при важном событии — рождении ребенка, ремонте, человеку выделить крупную сумму. У меня бабушка работала в структуре МВД, у них была такая система. Люди могли купить телевизор, холодильник. Если сейчас тот же телевизор можно купить на среднюю зарплату, раньше подобная покупка обходилась в несколько зарплат.

— Само отношение к деньгам поменялось. Раньше нас учили, что деньги — не главное в жизни, счастье не в деньгах, теперь они стали самой важной целью.

— Мы жили в социалистической стране, где девизом было — от каждого по

возможностям, каждому по потребностям. Сейчас живем в другой экономике, где нужны экономически активные люди. Отчасти в этом есть плюс: люди стараются больше зарабатывать, интерес к деньгам повысился. И с позиции экономики и государства это хорошо. Но часто люди не могут выстроить правильное отношение к деньгам и испытывают из-за этого постоянный

стресс. Исследования показывают, что более 70% нашего населения экономически безграмотны. Люди не могут ответить сколько денег им поступает, а какая сумма расходуется в течение

Люди не могут ответить сколько денег им поступает, а какая сумма расходуется в течение месяца.

месяца. Кроме того, сейчас вокруг огромное количество кредитных предложений. Назойливые смс-рассылки, телефонные звонки, навязывание вместе с «зарплатной» картой кредитной формируют у человека принятие жизни «взаимы» как адекватную экономическую стратегию, которая якобы явля-

ется нормой. Это создает очень много психологических проблем. Например, постоянный дискомфорт из-за необходимости оплачивать давно купленную вещь, повышенную тревогу о своей материальной несостоятельности, чувство страха потерять заработок и остаться с кредитом без средств к существованию.

Многие возразят, что в развитых странах кредитная система повсеместна, и порой все имущество человека находится не в его собственности. Но при этом не говорится, что кредитные ставки там значительно ниже, чем в России, а социально-экономическая стабильность зачастую гораздо выше.

Различные бизнесмены с мировым именем заявляют, что брали кредит только в тех случаях, когда понимали большую вероятность выгоды от сделки, многократно превышающую переплачиваемый процент. В нашей стране, к сожалению, нередко получается так, что люди берут кредит не для преумножения своих

средств, а на повседневные, бытовые, жизненно важные нужды.

— Зачем люди влезают в кредит, который не могут оплачивать?

— Проблема в том, что банковская система заточена на выдачу кредитов. И люди ведутся на заманчивые предложения. Многие таких историй, когда человек с пенсией в 10 тыс. берет в кредит большую сумму. По сути, это расстройство. Человек не соизмеряет, что ему нужно, и может купить бесполезную вещь. У него просто не хватает психического благополучия просчитать, какие потребности актуальны. И многие здоровые люди зачастую тоже не хотят считать деньги. Они убеждены, что не надо себя в чем-то ограничивать, в чем-то себе отказывать. И в рекламе мы часто слышим: «Ты этого достоин, ты можешь себе это позволить, не дай себе стать серым». И человек думает: зачем себя ограничивать, прорвемся, потом подзаработаем. Это философия, которая разрушает.

Душа нараспашку и скупердяи

— Почему некоторые совсем не умеют копить?

— Если говорить в общем, то это ценности, которые прививаются в семье. Могу рассказать о своем опыте. В 14 лет у меня появилась сберкнижка. И мы с бабушкой и дедушкой ходили, вносили на нее деньги, которые я зарабатывал — чинил компьютеры. И до сих пор я пользуюсь сберкнижкой, мне так удобно, хотя в банке говорят: «Заведите себе карту». Но у меня такое же отношение к сберкнижке, как у людей, которые пользуются ретро-автомобилями, например. Да, чтобы снять деньги, мне надо выстоять в очереди 30–40 минут, но я спокойно к этому отношусь, за это время книжку почитаю. И, конечно, не буду оттуда брать деньги на основные потребности. Потому что каждый раз придется сидеть в очереди. Это дополнительный фактор накопить. Сберкнижка лежит в банке, и все, у меня доступа к ней в электронном виде нет.

— Некоторые не только тратят сразу всю зарплату, но и в долги влезают.

— Каждая ситуация индивидуальна, но если обобщить, то часть общества считает, что именно так поступать правильно. Нормальный человек — это душа нараспашку, последнее отдаст. А люди, которые откладывают, жадные, скупердяи. Такое мышление. У некоторых людей несоизмеримые требования.

Они просят повышения зарплаты, премию, и все равно все деньги потратят. Хотя стоит подумать, надо ли при небольшой зарплате покупать машину премиум-класса или одежду известных брендов. Но люди считают, что, имея престижную вещь, они соответствуют определенному уровню, определенному классу, что они богаты. Хотя при этом у них может быть пустой холодильник.

Это такая популярная демотивация: человек ходит с новым айфоном, но ест быстрорастворимую лапшу.

— Человек так самоуверждается?

— Скорее всего, здесь важна не внутренняя самооценка, а что считают окружающие люди. Ощущение превосходства. Хотя сейчас мы видим, что многие богатые люди живут просто, избавляются от излишков, не засоряют свою жизнь лишними приобретениями.

Грамотно планировать бюджет

— Как жить, чтобы хватало на все?

— Нужно грамотное экономическое планирование. Хорошо разделить свои потребности на три группы:

✓ первая — основные расходы, их объем можно приблизительно высчитать на месяц (коммунальные услуги, продукты, лекарства, бензин и т.д.);

✓ вторая — необходимые траты: одежда, ремонт, приобретение техники. Эта группа не настолько актуальная, как первая;

✓ третья — необходимые покупки, развлечения, путешествия. Это, возможно, новая деталь интерьера, неожиданное желание сменить смартфон, путешествия. Часто покупки второй и третьей группы происходят скорее на эмоциональном, чем рациональном уровне, именно в них необходимо грамотное экономическое планирование. Вторую и третью можно уменьшать или увеличивать.

И четвертая группа —

Люди обманывают себя и придают второстепенным, незначительным покупкам завышенное значение.

отложенные деньги. Накопления, помимо финансовой стабильности и безопасности, создают ощущение спокойствия, почвы под ногами. Со временем, когда копить деньги станет для вас нормой и войдет в привычку, вы будете получать удовольствие от больших приобретений без финансовой банковской кабалы.

— Может ли семья с маленьким бюджетом накопить, например,



хотя бы на небольшую квартиру.

— Может. Здесь хорошо помогает система ритуала, как я рассказывал про свою сберкнижку. Должно быть понимание, что есть важная цель. И если есть возможность, хотя бы 10 тысяч в месяц откладывать, то с процентами соберется сумма, и со временем можно накопить.

Без иллюзий

— В вашей практике психолога часто ли сталкиваетесь с семейными конфликтами из-за денег?

— Обычно деньги усугубляют ситуацию, создают еще более мрачную декорацию для семейных конфликтов на фоне непонимания, взаимной ненависти, агрессии. Начинаются обвинения «ты не обеспечиваешь семью», «не зарабатываешь», «у меня нет того, что есть у подруг». Обычно в основе — другие обиды, но деньги либо добивают дисгармоничные отношения, либо делают их более сложными. Люди пытаются оправдать свое бездействие через деньги или экономическую безграмотность.

— Как легче относиться к деньгам, не переживать из-за них?

— Беда в том, что люди выстраивают иллюзии. Обычно считают по максимуму: вот должно у меня в этом месяце выйти 100 тыс. Но могут быть разные ситуации: не дали премию, заболел, проценты с какого-то проекта не пришли. Поэтому должен быть план-минимум, который позволяет закрыть текущие расходы. А по плану-максимум останет-

ся избыток и его можно потратить или отложить. Никто не задумывается, что в жизни может произойти, все что угодно, вплоть до сокращения на работе. Человек себе напридумывал огромную зарплату, а она пришла в два раза меньше. Это приводит к стрессу. Большинство людей все-таки себя обманывают.

Деньги за учебу

— Стоит ли давать детям деньги и сколько? Многие за хорошие оценки в школе выдают ребенку какую-то сумму.

— Это сложная тема. Дети должны учиться пользоваться деньгами, а для этого должна быть практика. Как деньги оказываются у детей — это большой вопрос. Конечно, ребенок должен понимать, что он учится не для того, чтобы в конце учебного года ему дали 5 тыс. за хорошие отметки, а потому что учеба — это тренировка интеллекта, это полезно для жизни. Чем больше он интеллект натренирует, тем более востребован окажется в будущем. Но, конечно, ребенку объяснить это сложно. Если трудно подобрать правильные слова, в отдельных случаях можно сделать бонусную систему. За определенные обязанности получаешь определенные бонусы. И давать не маленькую сумму, а побольше. Объяснить, что он может сходить в кино, чипсы купить и все потратить, а может откладывать 3–4 месяца и купить, например, телефон. Потому что телефон ребенку все равно надо покупать. Но тут не вы покупаете, а он может на

него накопить. Но это не универсальный рецепт, и не для всех подходит. Тут надо, чтобы в будущем не получилось, как в американских комедиях, где наследники ждут, когда богатый дедушка умрет.

— Сейчас у детей в приоритете блогеры, которые не работают, а большие деньги получают.

— Смотря какая интернет-платформа. Это тиктокеры бестолково кривляются, но без развития они быстро пропадают. А блогерам, которые делают что-то серьезное, приходится много вкладываться в развитие, в оборудование, производство матери-

ала. И рэп-культура, которой я занимаюсь, тоже меняется. Если раньше это были пацанские темы, пережиток шансона, то сейчас поют о достатке, о том, что надо крутиться по жизни. И двоякая ситуация. С одной стороны, не очень хорошо, что все завязано на деньгах, а с другой стороны, ребенок понимает: чтобы соответствовать своим кумирам, надо что-то делать.

— Какие сейчас тенденции, меняется ли отношение к материальным ценностям, деньгам?

— Прошло уже 30 лет после изменения строя в нашей стране. Была перестройка, кооперативы, коммерция. Сейчас уже где-то чувствуется перенасыщение. Люди начинают в чем-то себя ограничивать. Жители мегаполисов переезжают в глубинку, пытаются переключиться с гонки на выживание. Люди становятся не то что экономически грамотными, но более заинтересованными именно в своем развитии. В то же время остается обилие кредитных предложений. И сложно прогнозировать, куда это приведет.

Татьяна СВЕТЛОВА.

1С ЭДО
УДОБНО. ПРОВЕРЕНО. БЕСКОНТАКТНО.

ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТОБОРОТ



1С

www.1c-profile.ru

Компания «1С-Профиль» - официальный дистрибьютор фирмы «1С» в Тульской области

использованы материалы сайта ru.freepik.com

**«ЭсПиЭс», (48762) 97079;
ВЦ «БАЛАНС», (4872) 25-99-52**

Реклама. ООО «1С - Профиль»

«Любит глобальные темы и умеет их подавать»

Посетители литературных интернет-порталов обсуждают творчество писателя Александра ЛАПИНА и делятся мнениями о его новой трилогии «Книга живых»



Ирина Владимирова, сайт litres.ru:

«По роду профессиональной деятельности всегда отслеживаю выход книжных новинок. На творчество Александра Лапина я давно обратила внимание, еще с момента выхода «Русского креста». Тема разрушения такого колосса, как Советский Союз, пронизывает практически все произведения Лапина. По крайней мере те, которые мне довелось уже прочесть. Есть это и в «Суперхане» – одной из частей новой трилогии, которую автор назвал «Книга живых». Очень сильно описаны события последних лет, развернувшиеся на руинах страны-гиганта. Гораздо более лиричные вещи – «Роман и Дарья» и «Вирусы». Они разные по жанру, по сюжету, но вот эта лиричность, некий даже романтизм их очень объединяет. В «Романе и Дарье» мне особенно нравится один из главных героев, «старый солдат и монах», как он сам себя называет, бывший полковник спецназа отец Анатолий. Всегда интересны были пути, которые приводят к вере в Бога совершенно разных людей. Здесь

это хорошо, понятно прописано. И в общем сюжет интересный, про любовь много, так что я это очень рекомендую именно читательницам. Философская притча «Вирусы» оказалась очень созвучна нашей новой «коронавирусной» действительности. Уверена, каждый здесь найдет что-то для себя лично. Светлая история о людях, поставленных пандемией в тяжелейшие обстоятельства. И описано происходящее очень колоритно».

Милана, my-shop.ru:

«Купила недавно вышедшую трилогию «Книга живых». Что могу сказать? Сочетание разных стилей лично меня не смутило: стало даже еще интереснее. Больше всего понравилось произведение «Роман и Дарья», на втором месте в списке моих личных приоритетов – «Вирусы». «Роман и Дарья» – история о том, как пришлось отстаивать права на свою любовь, на свою счастливую жизнь двум нашим современникам, молодым влюбленным. Застарелая вражда, длившаяся целую вечность, стояла между

их семьями. Дело происходит на Дону, в одной из станиц, где очень сильны и крепки казачьи устои и традиции. К счастью, на жизненном пути этих ребят встретился очень необычный и мудрый человек – отец Анатолий, который в мирской своей жизни был полковником спецназа Казачьим. «Вирусы» – произведение странное, очень мудрое, глубокое и легкое одновременно. Очень в тему будет сейчас, потому что теперь, когда пришла в мир пандемия, многим пришлось пройти через серьезные испытания, проверить себя и свои чувства. Я рада, что познакомилась с новой для себя книгой, повезло узнать много нового, спасибо».

Albertino, labirint.ru:

«Вновь и вновь открываю для себя грани таланта нашего современника, писателя Александра Лапина. Уже много чего прочтено, написанного им, теперь купил трилогию «Книга живых». «Суперхана» я уже читал раньше, и отзыв тоже писал – крепкая, мощная вещь получилась. А вот «Роман и Дарья» и притча «Вирусы» – это для меня новое. В романе взят очень интересный ракурс – отношения влюбленных, которым всячески противостоят их родственники, а вражда семей продолжается и передается из поколения в поколение. И это не просто какое-то социальное расщепление: там корни конфликта лежат гораздо глубже, они растут аж с гражданской войны! В общем, страшное дело. Но волею судьбы на помощь Роману и Дарье, нормальным современным молодым людям, которым просто хочется жить своей жизнью, строить свою семью, приходит случайный попутчик – отец Анатолий. Причем батюшка-то не простой, а бывший спецназовец, даже целый полковник. За развитием сюжета следить очень интересно и увлекательно. Ну и «Вирусы», конечно, не мог-

ли не понравиться. Созвучно актуальной ситуации, в которой все мы очутились. Вообще Лапин любит темы глобальные, и ему всегда удается их подавать броско и необычно. Это произведение не просто запоминается, оно дает толчок о многом задуматься. Спасибо писателю в очередной раз».

Владимир Великодный, livelib.ru:

«Есть прекрасный роман на стихи, кажется, Вяземского, его часто поют в наших фильмах: «Я пережил и многое, и многих, и многому изведаль цену я...». Он очень мне созвучен, словно про меня, жизнь-то и в самом деле досталась не из легких. Жил спокойно в СССР, работал на заводе, никому не мешал, а тут бомбанула перестройка. Черное стало белым, и наоборот. Друзья – врагами, и наоборот... Много пришлось пересматривать и переоценивать, причем часто в очень

оперативном порядке. Недавно в руки попала книга Александра Лапина «Суперхан», и вот я подумал, что все, в ней описанное, лично мне очень созвучно. Ну ни отнять, ни прибавить, как говорится. Люди и вправду тогда растерялись. Не верьте тем, кто говорит: «Я это предвидел и был ко всему готов». Потому что неправда это. Многие ударились в бизнес, кто-то вообще в бандиты подался, а есть и такие, что оказались в политике. Страшная тогдашняя ситуация, практически патовая, быстро вывернула всех наизнанку и показала, кто есть кто. Главный герой «Суперхана» – издатель Александр Дубравин – по воле автора окажется в гуще самых неожиданных, порой даже мистических событий. Как выйдут из многочисленных передраг он и его друзья, пересказывать не буду. Но книга действительно стоит того, чтобы ее прочел каждый».

16+

РУССКИЙ Крест

«Бог же не есть Бог мертвых, но живых, ибо у Него все живы»
Лк. 20:38

Александр ЛАПИН
представляет трилогию
«КНИГА ЖИВЫХ»
завершающую историческую эпопею
«Русский Крест»

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ!

www.alapin.ru

На правах рекламы. 16+