

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 | № 17 (217) 9 ноября 2020

Центр



16+

Какие черты советского человека живут в нас



стр. 7

Григорий Каминский:
«Тула - город
беспросветного
мещанства»



стр. 8

«Тульский бренд»
начинается с пряников
и парков



стр. 6



Как тулякам пережить вторую волну коронавируса

стр. 3

Новый роман Александра Лапина

«СУПЕРХАН»

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

ЗВОНИ И ЗАКАЗЫВАЙ!

(4872) **501-292**

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



ООО «Комсомольская правда Плюс». Реклама.

16+

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



СтройСберКасс

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**ПОПОЛНЕНИЕ
БЮДЖЕТА**

10 лет
наш
лет

СБЕРЕЖЕНИЯ
ЗАСТРАХОВАНЫ!

8,5 %

Годовых*

НО КПК «СтройСберКасс». Сумма сбережений: от 2 000 руб. до 5 млн руб. Срок размещения: от 3 мес. Валюта: рубли. Процентная ставка: 8,5 % годовых. Возможность допложения: да (от 1000 руб.) Срок допложения: заканчивается за 3 месяца до окончания срока действия договора, в случае оформления договора сроком на 3 месяца срок допложения 30 дней с даты заключения договора. Возможность снятия процентов в период действия договора: да, в соответствии с условиями договора. Условия досрочного расторжения договора: 1 % годовых за фактическое время нахождения сбережений в кооперативе. Досрочное прекращение действия программы: да, в соответствии с решением Правления. Услуги предоставляются только членам КПК. Вступительный взнос – 100 руб., паевой взнос – 200 руб. Членство в КПК может повлечь дополнительные расходы. С полной информацией и условиями членства можно ознакомиться в подразделениях КПК, на сайте stroysberkass.ru 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

Владимир Путин: «Рост регионального продукта в Тульской области идет опережающими темпами»

Президент России Владимир Путин в режиме видеоконференции провел рабочую встречу с губернатором Тульской области Алексеем Дюминым.

По словам главы государства, в регионе объем строительных работ увеличивается хорошими темпами. В социальной сфере Владимир Путин отметил высокую обеспеченность образовательной инфраструктуры и низкий, по сравнению со многими другими регионами, уровень безработицы.

«Рост регионального продукта опережающими темпами движется по сравнению с другими регионами, многими, во всяком случае, растет промышленное производство, сельхозпроизводство, увеличиваются инвестиции в основной капитал, причем так заметно. Рост 22,9 % за предыдущие полтора-два года, хотя в целом по стране – 7,2 %, - отметил Владимир Путин.

Виртуальный госпиталь

Губернатор доложил Президенту о мерах по противодействию распространения коронавируса в регионе. На постоянной основе проводится тестирование на коронавирус. В регионе заблаговременно создан резервный коечный фонд и сформирован запас средств индивидуальной защиты для медперсонала госпиталей. В ближайшее время планируется внедрить систему автоматизированного контроля за диспансерной группой 65+. Это позволит учреждениям здравоохранения в постоянном режиме контролировать состояние пациентов из группы риска. Также создан «виртуальный госпиталь». Лечение тяжелых больных из всех госпиталей назначается по результатам консилиума с участием главных областных специалистов с использованием телемедицины. С учетом наступивших осенне-зимних респираторных заболеваний в регионе ведется активная вакцинация населения.

Детским садам быть

- Мы системно продолжаем работу по переселению граждан из аварийного жилья. До 2025 г. планируем расселить ещё около 90 000 кв. м, - сообщил



губернатор. По поручению Президента на эти цели направляются региональные средства. За период 2019-2020 г. расселится дополнительно 18 000 кв. м. аварийного жилья. Объем финансирования - 700 млн руб. из регионального бюджета.

- В особом приоритете у нас остается реализация национальных проектов. Большая часть мероприятий и работ, запланированных на этот год, у нас реализуется в установленные сроки, и по-другому нам нельзя, - подчеркнул Алексей Дюмин.

По словам главы региона, по нацпроекту «Демография» в этом году в регионе открыты три детских сада на 560 мест, а до конца года планируется ввести в эксплуатацию еще шесть – на 755 мест. А в следующем году восемь новых детских садов на 1130 мест закроят потребность создания мест для детей в возрасте до трех лет. По нацпроекту «Образование» строится новая школа на 600 мест. По нацпроекту «Безопасные и качественные автомобильные дороги» регион находится в «зеленой зоне». Открыта II очередь Восточного обхода, которая позволила разгрузить транспортную нагрузку между двумя районам Тулы.

Губернатор поблагодарил Владимира Путина за внимание к Тульской области и поддержку празднования 500-летия Тульского кремля и Большой Засечной черты. За три года подготовки к этому событию



проведена серьезная работа по благоустройству Тулы и 11 малых исторических городов, а также реконструкции историко-культурных объектов на их территории. Предмет особой гордости – уникальный Музейный квартал с филиалами четырех федеральных музеев, включая первый в России филиал Государственного исторического музея.

Второе место после Москвы по мерам поддержки бизнеса

- С первых дней мы находимся в тесном контакте с нашим бизнесом, разрабатываем и внедряем инструменты региональной поддержки. Имы на региональном уровне уже приняли четыре этапа мер под-

держки для малого и среднего бизнеса, который оказался в самом плачевном состоянии. Этот объем у нас составил порядка 3,5 млрд руб., - сказал Алексей Дюмин. - Я еще раз хочу подчеркнуть и сказать слова благодарности за грамотные, быстро принятые решения для поддержки экономики. Те федеральные средства, которые пришли, они действительно оказали достаточно серьезное влияние на ту ситуацию, с которой столкнулись все субъекты Российской Федерации.

По словам губернатора, в Тульской области около 900 компаний получили льготное и беспроцентное кредитование на восстановление деятельности и выплату зарплат на сумму около 2,4 млрд руб.

Кредитными каникулами воспользовались более 500 предпринимателей на сумму 3,7 млрд руб. Субсидии на зарплату получили 11 000 предпринимателей, а списание налогов за второй квартал – 19 000.

По количеству и разнообразию мер поддержки бизнеса Тульская область занимает 2-е место в стране после Москвы. Благодаря этим мерам экономика региона сегодня демонстрирует положительную динамику по ключевым показателям развития. Промышленность продолжает показывать рост темпов производства выше среднероссийских – 118 % за 8 месяцев. В этом году в регионе рекордный урожай: намолотили 2,5 млн тонн зерновых. С 2016 г. общий объем инвестиций в Тульский регион составил 600 млрд руб. В начале 2020 г. инвестиционная активность снизилась на фоне пандемии, но к концу года ожидается выход на хорошие показатели. За последние годы удалось нарастить налог на прибыль в 1,4 раза – до 24 млрд руб. в 2019 г. Консолидированный бюджет за 8 месяцев вырос на 1,5 % к прошлому году. На 1 октября введено более 400 000 кв. м жилья.

Демографии особое внимание

Владимир Путин отметил, что за последнее время в Тульской области действительно было сделано многое. При этом есть направления, которые требуют особого внимания. Речь идет о заметном сокращении численности жителей. По словам Президента, это связано с целым рядом факторов, среди которых: высокий процент людей старшего возраста, вопросы экологии, обеспеченность медицинскими кадрами. Президент также особо остановился на задаче по расселению из аварийного жилья. Проблема досталась региону из прошлого. Но темпы по переселению необходимо наращивать. Владимир Путин предложил Алексею Дюмину сформировать предложения по решению обозначенных задач и подробно обсудить их при следующей встрече.

Только мы стали приходить в себя после карантина, как грянула вторая волна пандемии, и вместе с ограничениями вернулись тревога и страх. Самая главная причина стресса – неизвестность: непонятно, чего еще нам ждать и когда это закончится.

Без крайностей

– Михаил, число заболевших COVID-19 растет. Вторую волну туляки переживают тяжелее?



– Я заметил, что люди разделились на несколько лагерей. Описывать их – повод для диссертации, но условно можно выделить три группы. Во-

первых, распространена такая стратегия, как окупление: люди притворяются, что пандемия к ним отношения не имеет. Некоторым везет настолько, что никто из родственников и знакомых не болеет. Пандемия для них будто параллельная реальность. Причем не отрицают, что она существует, соблюдают правила, но живут по принципу «меня это не касается и не коснется». Существуют и такие маргинальные явления, как отрицание пандемии – это ковид-диссиденты. Ну а большинство людей, наверное, в тревоге, вплоть до паники. Тревоги добавилось, и это оправдано. Мы действительно переживаем не лучшие времена. Сложно отрицать очевидное: да, непонятно до конца, с чем мы столкнулись и что будет дальше.

– **Неизвестность и пугает больше всего.**

– К сожалению, сейчас сформировать у людей здоровое отношение ко всему происходящему сложнее. Личностью надо было заниматься раньше. Если натура у человека цельная, если у него более прочная душевная несущая конструкция, он будет переживать, но меньше.

– **Как правильно реагировать на происходящее?**

– Выбрать четвертый вариант: «Я позволяю себе тревожиться и быть более внимательным к своим близким и к себе, не запрещаю себе отрицательные эмоции, но слежу за тем, чтобы это не переросло в крайние проявления: параноидальные, панические и прочие...»

– **А панические атаки сейчас испытывают чаще?**

– Их и без COVID было много, не факт, что он их увеличивает. В итоге может оказаться, что количество панических атак пойдет на спад. Потому что, если есть что-то большое, неведомое, грозное, психика, наоборот, мобилизуется. В советское время люди тоже испытывали панические атаки, их просто по-другому



Не забывайте соблюдать простое правило — носить в общественных местах маски

Вторая волна пандемии добавила тревоги

Обсуждаем это с клиническим психологом Михаилом Обуховым.

называли, например, гипертоническими кризами. Когда началась Великая Отечественная война, количество тревожных расстройств уменьшилось, хотя по логике могло бы увеличиться. Но даже самые тревожные люди смогли свои тревоги убрать. Панические атаки, как мне кажется, это заболевание, связанное с благополучием. Грубо говоря, зажрались. Не зря старшее поколение говорит: «Тебе просто делать нечего, вот тебя и потряхивает». Доля

правды в этом есть. По своей практике замечаю, что сейчас, в сложной обстановке, когда добавилась и экономическая проблема потери работы, люди, склонные к тревожным расстройствам, мобилизовали свои силы.

Не разрушать себя и окружающих

– **Что такое паническая атака? Как ее распознать?**

– Есть так называемые вегетативные признаки: сердцебиение, потливость, затруднение дыхания, иногда симптомы в желудочно-кишечном тракте, мурашки по телу. Это именно приступ. Надо знать, что паническая атака – следствие истощения нервной системы. Не зная механизмов ее возникновения, человек думает, что у него что-то с сердцем или еще с чем-то. Все это накладывается на особенности личности, ведь есть люди ипохондричные, мнительные, чрезмерно заботящиеся о своем здоровье. Им кажется, что в организме что-то не

так, и они начинают раскручивать идею «я умру», грешить на щитовидку, на онкологию и т. д. На самом деле человек загнал себя излишними переработками, активностями, сидением в интернете, собиранием сплетен и слухов. Все это истощило нервную систему. Изначально проблема не психологическая даже, а неврологическая. А психологическая составляющая здесь в том, что все накладывается на личностные особенности и неумение правильно понять, в чем дело. Если я сильно устал, измотан и меня накрыло, но знаю, что это сбой моей нервной системы и ничего страшного со мной не произойдет, то и паники не бу-

дет. Я отдохну, «перезагрузюсь», все со мной будет хорошо. Но важно исключить судорожную активность, связанную с эпилепсией. Поэтому, если у человека панические атаки, рекомендуется сделать электроэнцефалограмму.

– **Все-таки сначала надо пройти медицинское обследование, чтобы исключить проблемы со здоровьем?**

– Отрицать медицинскую проблему нельзя. Но, как правило, люди приходят к психологу уже после того, как сделали ЭКГ, УЗИ сердца, проверили щитовидку. И все врачи им сказали, что у них все в порядке. Сейчас врачи уже научились распознавать панические атаки. Но проблема еще и в том, что лечить их начинают медикаментозно, используя сильные успокоительные средства. Люди на них подсаживаются. А панические атаки – абсолютно

немедикаментозная вещь.

– **Как справляться с эмоциями?**

– Нет такого понятия – справляться с эмоциями. Это все популярная психология придумывает. С эмоциями справляться не надо, надо работать над своей личностью, чтобы она не генерировала эти эмоции.

– **Но обычно негативные эмоции возникают по каким-то объективным причинам.**

– Люди почему-то думают, что внешние обстоятельства должны определять наше состояние. На самом деле мы как вершина эволюции должны управлять своим собственным состоянием, чтобы перестраивать внешние обстоятельства.

У нас в обществе и к здоровым-то людям не очень хорошее отношение. А к больным и подавно.

– **Но ведь говорят, сдерживать эмоции еще хуже...**

– Я не про «сдерживать» и не про «подавлять». Я говорю про трансформацию. С чего это вдруг я буду зависеть от внешних обстоятельств – обидно даже!

– **Чтобы управлять своим состоянием, надо знать какие-то психологические техники?**

– Техники – это начальный уровень, так называемое совладание, копинг. Техник много. Например, разотождествление: в какой-то ситуации по привычке я бы чувствовал обиду, но с помощью психотехники беру и отсоединяю от себя эту обиду, воспринимаю как не свою. Отдвигаю ее от себя. Не борюсь с ней, не отталкиваю, просто смотрю на нее как на чужую. Но техники – это базовый уровень. Только на основе психо-

техник жизнь нельзя построить. Они нужны для того, чтобы облегчить дальнейшую трансформацию, чтобы перестать быть обидчивым или ревнивым, если ревность составляет проблему, или агрессивным, если агрессия, или тревожным, если тревога разрушает. Да, бывает, что эмоции оправданы. Но критерий только один: это меня разрушает или нет, других это разрушает или нет? Если гнев меня не разрушает, можно гневаться. Но зачастую он выплескивается на находящихся рядом людей – вот об этом надо думать в первую очередь. Поэтому вопрос и стоит в перестройке своей личности: надо перестать быть человеком, разрушающим себя и окружающих. В этом суть психотерапии. Единственная задача человека, когда он появляется на свет, – преобразование своей личности.

Перестать воевать с миром

– **Коронавирус стал главным медицинским страхом. В обществе к заболевшим относятся как к прокаженным. Некоторые даже скрывают, что переболели COVID, чтобы избежать косых взглядов и разговоров за спиной.**

– У нас и к здоровым-то людям не очень хорошее отношение. А к больным и подавно. Я думаю, что выработано оно исторически, потому что у нас большая территория. Мы можем позволить себе наплеватьски относиться друг к другу. Вот если бы мы жили на территории размером с Японию, мы бы друг друга уважали и природу тоже уважали, были бы дисциплинированными, положительными. А сейчас можем быть некомпетентными, нравственно уродливыми, сволочными. Возьмем такое явление, как раскол XVII века. У евреев примерно в то же самое время появились хасиды (религиозное течение в иудаизме), но их никто не сжигал и не выселял. Эпоха одна, а менталитет разный. Такие вещи одной психологией не скорректировать.

– **Когда не можешь изменить обстоятельства, как в случае с пандемией, чувствуешь бессилие. Это влияет и на самооценку?**

– Так это же прекрасно! Я против какой бы то ни было самооценки, против убеждения, что мы всемогущие и крутые. Один из смыслов того, что происходит – смирение в правильном значении этого слова: перестать воевать с окружающим миром, помнить, что в жизни есть явления поважнее, чем моя собственная личность.

– **Что важно делать в такой сложной ситуации?**

– Научиться отсекал лишнее в жизни. Сосредоточиться на важных делах, людях и игнорировать ненужное. Если каждый поставит себе такую задачу, то в целом ситуация будет намного здоровее.

Светлана ТЕПЛЯКОВА.

Офисный синдром

На работе мы много времени проводим за компьютером, и это не идет на пользу здоровью.



– В отличие от тяжелого физического труда на стройках, в цехах заводов и фабрик, работа в офисе считается занятием легким. Появилось даже полупрезрительное прозвище работников умственного труда – «белые воротнички». Достижения научно-технического прогресса, сделавшие потрясающий рывок в своем развитии, во многом, безусловно, облегчили нашу жизнь, но эти блага цивилизации имеют и обратную сторону, к сожалению, не позитивную, – говорит **врач Лариса ЕРЕМИНА**. – Статистика утверждает, что, как только компьютеры заняли главное место на рабочих столах, офисные работники все чаще стали жаловаться на повышенную утомляемость, боли в области шеи, поясницы и запястий, головные боли и так называемый синдром сухого глаза. Все эти недуги медики объединили под общим названием офисный синдром. Действительно, те, чей рабочий день проходит перед экраном монитора, чаще других

страдают от проблем со зрением, остеохондроза, мигрени, стрессов.

Вредные волны

Мониторы компьютеров, мобильные и радиотелефоны излучают электромагнитные волны, способствующие разрушению собственной энергетической системы человека – биополя. Электромагнитное поле усиливается, когда приборы включены через тройник или удлинитель. Для каждого вида техники должна быть своя розетка. Нужно чаще проветривать помещение. Особенную осторожность должны соблюдать беременные женщины. Электромагнитные поля, излучаемые экранами мониторов, изменяют ионную структуру воздуха. В результате иммунная система человека постоянно находится в режиме перегрузки. Восстановить структуру воздуха помогут солнечные ультрафиолетовые лучи, искусственный водопад или фонтан.

Работайте с перерывами

Работая в офисе, каждые 2–3 часа жела-



Не ленитесь, не стесняйтесь, делайте зарядку в офисе и вовлекайте тех, кому трудно себя заставить

тельно отрываться от компьютера: потянуться, сделать гимнастику, выйти в коридор или на улицу подышать свежим воздухом. Десять пятнадцать минут, потраченные на активный отдых, окупятся тем, что после такого перерыва работаете легче и плодотворнее. Важно правильно чередовать умственный и физический труд в течение дня. Особое внимание нужно уделить своему рабочему месту, особенно освещению. Следите за правильной посадкой, расстояние от глаз до монитора – не менее 70 см, взгляд должен падать немного сверху, а не наоборот. Рабочее место должно быть хорошо освещено ровным светом, а не только настольной лампой.

Берегите руки

При работе за компьютером рука вынуждена совершать много мелких движений. Если долго держать мышку, рука сильно устает, а при длительной работе возникают спазм мышц и даже воспаление сухожилий. Для профилактики тендовагинитов многие держат на столе эластичный резиновый мяч или кольцо-эспандер и периодически их сжимают. Полезно делать упражнение «Веер»: широко раскройте ладони друг напротив друга и начинайте прикладывать пальцы: мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и так далее.

Первое, второе и компот

В конце рабочего дня вымойте лицо и руки прохладной водой или протрите их влажной салфеткой. Перед сном примите теплую ванну с морской солью, ромашкой или шалфеем. Хорошая профилактика офисного синдрома – правильное, сбалансированное питание. Не стоит начинать утро с крепкого кофе, лучше съесть кашу с кусочками фруктов или мюсли и выпить стакан сока или зеленого чая. Откажитесь от бутербродов и выпечки в пользу полноценного обеда: первое, второе и кисель или компот.

Татьяна СВЕТЛОВА.

На заметку

Страдает позвоночник

Очень много времени офисные работники проводят в одной позе. При длительном сидении с опущенными плечами и вынесенными вперед локтями затрудняются движения грудной клетки, это приводит к развитию приступов кашля, бронхитам, астме. Возникают также и стойкие изменения костно-мышечной системы, в первую очередь позвоночника.

Снять напряжение в спине, вернуть тонус мышцам, уменьшить головную боль поможет офисная зарядка. В качестве тренажера подойдет рабочий стул, но не кресло на колесиках. Желательно делать зарядку дважды в день.

Упражнение первое

Сядьте прямо, сцепите за спиной вытянутые руки и потянитесь за ними.

Упражнение второе

Сцепите руки на животе, локти отведите в стороны. На вдохе отведите локти назад, стараясь соединить лопатки. На выдохе вытяните руки вперед и округлите спину, опустив голову вниз.

Упражнение третье

Прижмите локти к туловищу, а ладони – к нижней стороне столешницы. Напрягите руки, как бы пытаетесь приподнять столешницу. Оставайтесь в таком положении 7–10 секунд.

Упражнение четвертое

Сидя на стуле, наклонитесь вправо, скользя правой рукой по ножке стула. Затем то же самое проделайте, наклоняясь влево.

Упражнение пятое

Сделайте глубокий вдох, максимально расширив грудную клетку и выпятив живот. На выдохе как можно сильнее втяните живот.

Упражнение шестое

Возьмитесь руками за спинку стула, спину держите прямо. Согните ноги в коленях и тяните их вверх, стараясь коснуться коленями грудной клетки.

Повторите каждое упражнение по 10 раз.





Чтобы похудеть, употребляйте больше клетчатки, свежей зелени и овощей

Наследственная полнота

Что делать, если в вашей семье все имеют лишний вес.

В 1962 году генетик Джеймс Нил из Мичиганского университета опубликовал теорию, согласно которой запас жира – это наследственная программа, заложенная в каждом человеке. Но изменить генетику можно, поменяв образ жизни. Постарайтесь сформировать у себя определенные пищевые привычки, сбалансируйте питание. Немного уменьшите каждую порцию, выбирая привычные продукты. Включите в рацион клетчатку, свежую зелень и овощи. Пейте зеленый или травяной чай без сахара. Желательно вообще свести к минимуму сладкое и увеличить количество пищевых волокон, эффективно насыщающих на длительное время. Это, например, хлеб из муки грубого помола или цельнозерновой. Постарайтесь ужинать не позднее чем за 3–4

часа до сна. Если вечером хочется есть, возьмите помидор или огурец или выпейте стакан кефира (но не обезжиренного, в нем мало пользы).

Повышенный риск



– Одни люди высокие, другие – низкие, одни – полненькие, другие – худенькие. Это обусловлено генетическими вариациями. Одни более предрасположены к каким-то болезням, другие – менее. Все это имеет генетическую составляющую, – говорит эксперт **Наталья ИСАЕВА**.

Был проведен ряд исследований генетической предрасположенности к различным заболеваниям. Группу здоровых людей сравнивали с группой заболевших. На сегодняшний день можно оценить предрасположенность к огромному количеству заболеваний, но это не приговор. Это значит, что есть повышенная вероятность наличия избыточной жировой массы. И, конечно, надо пройти медицин-

ское обследование, сдать необходимые анализы, которые назначит врач, чтобы узнать, нет ли каких-то проблем с организмом, которые приводят к набору веса, например, заболеванию щитовидной железы.

Ускоряем метаболизм

Метаболизм определяет, насколько вам трудно сжигать лишние кало-

рии и жиры. Замедленный обмен веществ можно ускорить, например, с помощью регулярной физической активности, особенно силовых упражнений. Работающие мышцы сжигают больше калорий, чем жировая масса. К тому же после тренировок обмен веществ еще пару часов остается ускоренным. При этом голодать больше 4 часов нельзя, а пищу надо тщательно пережевывать. Чем большую механическую обработку мы проведем, тем меньше нашему желудочно-кишечному тракту понадобится усилий и легче будет усваивать пищу.

Как влияет стресс

Замечено, что на метаболические процессы влияет гормон стресса кортизол. Считается, что стресс приводит к снижению веса. Однако некоторые заедают проблемы и в итоге набирают лишние килограммы. Но здесь больше работает психологический аспект. Люди полнеют, потому что увеличивают количество потребляемых калорий, а количество затрачиваемых остается на том же уровне. Соответственно, они, заедая стресс, набирают вес. Но, в принципе, если говорить о гормоне стресса, он влияет на жировую ткань, расщепляя ее.

Нервную систему следует укреплять. После 30 лет мы ежедневно теряем тысячи нейронов, которые гибнут. Это неизбежные процессы. Нейронов миллиарды, запас их велик. Но их надо тренировать, заставляя образовывать новые нейронные связи. Можно изучать что-то новое, например, языки, разгадывать кроссворды, что-нибудь сочинять, рисовать или просто поменять род деятельности. Если вы правша, то попробуйте больше работать левой рукой – чистить зубы, открывать двери. Нужно чаще делать что-то непривычное для себя, это полезно для тренировки нервной системы.

Татьяна СВЕТЛОВА.

Это интересно

Мало спите — набираете килограммы

Если вы мало спите, насторожитесь: недостаток сна оказывает влияние на выработку гормонов грелина и лептина, контролирующих чувство голода и аппетит.

Грелин называют гормоном голода за способность влиять на многие физиологические показатели (кровяное давление, уровень сахара в крови, работу сердца), вынуждая нас думать о еде. Его концентрация в крови значительно возрастает по ночам.

Главная функция другого гормона — лептина — сообщить мозгу, когда пищи уже достаточно. Он служит «посыльным» жировых клеток, сигнализирующим, что баланс достигнут и в жировых тканях достаточно энергии для продолжительных метаболических процессов. Нарушение выработки лептина — одна из причин ожирения.

Дефицит сна приводит к повышению уровня «гормона голода» грелина, при этом выработка лептина, напротив, снижается. Исследования показывают, что люди с избытком грелина едят в среднем на 30 % больше. В ходе одного из экспериментов невыспавшиеся испытуемые потребляли в течение дня около 600 лишних калорий по сравнению с теми периодами, когда они спали не меньше 8 часов.

Люди полнеют, потому что увеличивают количество потребляемых калорий, а количество затрачиваемых остается на том же уровне.

Это значит, что есть повышенная вероятность наличия избыточной жировой массы. И, конечно, надо пройти медицин-

«Тульский бренд - 2020»: душа отдыхает в парках и на набережной, а стол радуют молочная продукция и пряники

«Тульский бренд — 2020» не утихает даже во время ограничительных мер. В это время туляки начали по-особенному смотреть на свой город и то, чем он славится, что в нем есть необычного. При этом мы заметили, что люди стали ответственнее соблюдать санитарные меры и больше гулять по городу, узнавать его и даже выбирать на отдых в область, открывая для себя новые или даже заново старые места. И своими впечатлениями с нами поделились обычные жители Тулы и всего региона, рассказав, что для них является символом Тулы и настоящим местным брендом.

Нина Голобокина, жительница Тульской области:



Символом Тулы для меня является, конечно же, наш тульский самовар. Наш город исторически иммигрировал, и, как мне кажется, из всех «самоварных» городов именно наш находится на слуху и больше всего известен. У меня и у самой до сих пор дома есть самовар. Сейчас я им не пользуюсь, хотя ранее он заваривал для нашей семьи много теплого и вкусного чая. У меня он электрический, а вот у моей подруги есть настоящий, который разжигают на дровах по большим праздникам.

Конечно же, ни одно чаепитие в Туле не может обойтись без настоящего тульского пряника. Моя семья их очень любит, особенно с фруктовой начинкой и от марки «Ясная Поляна». При этом скажу так: именно стандартные небольшие пряники для меня являются самыми вкусными. Из мест в регионе моим самым любимым является музей-заповедник В. Д. Поленова. За это лето я побывала там ровно девять раз. Меня восхищают его пейзажи, и те виды, которые можно созерцать, и пляж, и речка. В общем, в этом месте есть все: интересные музейные экспозиции, лес, парк, пляжный отдых, кафе. Для меня это некое сакральное место.

Еще в этом году посетила город Богородицк. Осталась в восторге от музея-дворца графа Бобринского. Также к таким знаковым местам для себя я отнесу и усадьбу Л. Н. Толстого в Ясной Поляне. В самой же Туле мы чаще всего гуляем в Центральном парке. Здесь все

обустроено и для детского, и для взрослого отдыха. В парке очень комфортно, есть где и перекусить, и поиграть, и отдохнуть.

Иван Якушин, житель Тулы:



- И самовар, и Левша, и оружие, и пряник, и гармонь — все это известные каждому символы Тулы. Однако для меня главной и яркой чертой города является оружейное дело, которым наша областная столица славилась испокон веков. Я и сам раньше работал на оборонном предприятии в городе, так что с этим была связана и моя жизнь.

Сейчас же моя душа отдыхает в Центральном парке. Здесь достаточно тихо по сравнению с центром города, здесь больше свежего воздуха и природы.

Вообще сейчас в связи с пандемией очень сложно выбрать какое-то безопасное место для отдыха, да и вообще приходится следовать ограничениям. Даже больницы я пытаюсь особо не посещать, потому что это лишние контакты, которые сейчас ни к чему. Однако если все-таки поход к врачу неизбежен, то иду в больницу РЖД. В целом меня эта больница устраивает, всю жизнь хожу туда, и каких-либо претензий не было.

Если уйти от наболевшей темы здравоохранения и перейти к более приятной, то отдельной гордостью Тулы считаю молочную продукцию марки «Бежин Луг». Очень нравятся мне их молоко, кефир, творог. Ни разу не попадал на такое, что невозможно было бы есть. Всегда все вкусно и качественно, да и цена не кусается.

Яна Смирнова, жительница областной столицы:



- Тульский пряник и тульское оружие, пожалуй, самые яркие символы Тулы для меня лично. Почему? Ответ простой: они самые распространенные и всегда на слуху. И как истинный житель областной столицы, который любит ее достопримечательности, конечно же, я покупаю и ем тульские пряники. И не только я, но и вся моя семья. Я обожаю пряни-

ки с вареной сгущенкой, а вот дети без ума от фруктовой начинки. Помимо пряников, еще часто покупаем белевские сладости. Особенно мы любим заварную пастилу, хрустилу. Также для домашней кухни мы часто берем «Заревскую» молочную продукцию. Сейчас открыла для себя продукцию фермерского хозяйства, которое находится в Ленинском районе. Там есть доставка, что актуально во время пандемии, а также вся продукция действительно натуральная, без антибиотиков и прочих добавок.

Если же брать второй символ, оружие, то я сама неоднократно посещала старый музей оружия, который находится в кремле. И даже несмотря на то, что я девушка, мне ни разу не было скучно в этом музее. Там затрагиваются разные исторические эпохи, представлены и само оружие, и костюмы, необычные изделия из металла, знаменитая блоха и много других интересных экспонатов. Так, когда подрастут мои дети, я обязательно отведу их в этот музей, а еще в новый, который в виде шлема.

Пока что мы чаще всего бываем в Центральном парке и на Казанской набережной. Отмечу, что если брать сугубо личный интерес, то я все равно выбрала бы самым любимым местом в городе Центральным парком. Во-первых, он реально очень удобно расположен, во-вторых, здесь много красивых природных мест. Например, можно всегда прийти на пруд и полюбоваться приятными пейзажами. Также здесь много животных, новый корпус экзотариума, который мы посещали не один раз и всегда выходили оттуда с позитивными эмоциями и впечатлениями. Также в парке есть и тихие аллеи, и фонтаны, и аттракционы. В общем, здесь есть все для семейного и личного отдыха.

Что касается здравоохранения, то мы ходим в городские поликлиники и больницы, а вот зубы лечим в частной стоматологической клинике на улице Кирова. Нам подошел лечащий врач, ребенок сразу к нему расположился, вот и решили остаться именно там.



Анастасия Панкова, жительница Тулы:

- Для меня, как бы это ни было банально, настоящим символом Тулы являются наши

пряники. Признаться, я их большой фанат. Я и сама их достаточно часто покупаю, и всегда отправляю в посылках родственникам и друзьям, которые живут в других регионах нашей страны. Из всех существующих марок больше всего мне нравится «Ясная Поляна». Их пряники всегда свежие, мягкие, ароматные и с достаточным количеством начинки. Покупаем их на улице Оборонной, а летом возим коробками в Астрахань для родни.

В детстве помню, ходили классом в музей пряника. Наверное, с этого и началась моя любовь к ним.

Однако не могу не отметить наши оружие и самовары. Кстати, у нас на даче есть самовар, и мы действительно пьем из него чай, когда собираемся семьей там. Хотя он и электрический, однако не стоит в пыли, а реально используется.

Сейчас я человек семейный, поэтому образ жизни уже изменился. Сейчас в Туле я ценю именно городские места. Так, с семьей мы очень часто выбираемся на прогулки в тульские парки. Очень нравятся Платоновский, Белоусовский и Комсомольский. Там очень комфортно гулять с детьми, ведь создано множество развлекательных и игровых площадок для этого. Еще одним любимым семейным местом является «Искра». Если же задуматься о том, где сейчас можно отдохнуть с маленьким ребенком, если не на улице, то нам очень нравится кафе Mama Mia. Там хорошо и по кухне, и по условиям, это по-настоящему семейное кафе.

Для домашней кухни мы с семьей предпочитаем продукцию от «Города Мастеров». Ходим в этот магазин уже давно, и ни разу не попадалась некачественная или просроченная продукция. Также очень нравятся сметана и молоко от ТМК и ТМ «Бежин луг». Конечно же, молоко на прилавках магазинов не сравнится с натуральной продукцией, но именно эти марки нам максимально подошли.

С ребенком, помимо хорошего питания, важно и качество медицинского обследования. Я, конечно, не любитель медучреждений, и посещаем мы их с дочкой достаточно редко, однако продолжаем ходить в больницу им. Д. Я. Ваныкина. Там внутри хорошо сделали ремонт, все чисто и уютно. Частные клиники пока что не посещали, но когда будем готовиться к поступлению в детский сад, выберем именно этот вариант, чтобы более оперативно оформить все необходимые справки.

Валентина Демичева, переехала в Тулу из Подмоскovie:



- Восемь лет назад я покинула Подмоскovie, переехала жить сюда, в Тулу, и ни капельки об этом не пожалела. Я, в принципе, мало о чем жалею по жизни, и об этом решении я точно не грущу и не сомневаюсь в своем выборе. За все восемь лет, прожитые здесь, мне больше всего понравился Центральный парк, который по уровню можно сравнить с парками более крупных городов России. Бываю здесь по долгу службы в роли мамы достаточно часто. Моему сыну здесь тоже очень нравится, потому что много других детей, качелей и аттракционов, здесь можно весело провести время.

Есть еще и небольшой, но очень уютный и красивый Платоновский парк. Кстати, была удивлена, но многие местные жители о нем даже не знают. Недавно выкладывала в соцсети фотографии оттуда, на что получила кучу вопросов от самих туляков: «А где это?».

Также полюбилась мне и достаточно новая Казанская набережная. Всем гостям города настоятельно рекомендую ее посетить.

Если же отдыхать без детей, то в Туле много разных интересных заведений. Сейчас, конечно, посещать их не получается из-за пандемии, однако ранее очень часто ходили отдыхать в «Искру». Там можно зайти фактически в любое заведение, и в каждом из них будет вкусно и уютно. Рядом расположилась улица Металлистов, где уже есть свои приятные для отдыха местечки.

Из еды отмечу продукцию Тульского молочного комбината. Когда я переехала из Подмоскovie и попробовала эту молочку, то была сильно удивлена качеством продукции, которое соответствует всем моим ожиданиям.

А вообще за все восемь лет мое сердце полюбило местные кондитерские изделия и, конечно же, пряники. У нас у самих семейный бизнес - мы печем пряники, в том числе и тульские. Наша семья их и производит, и, конечно, тоже кушает. Поэтому Тула — это для меня символичный пряничный город.

Подготовила
Ангелина КОЛОМЫЦЕВА.

Вышел в свет роман Александра Лапина «Суперхан».

Несколько лет назад писатель Александр Лапин затеял серию романов «Русский крест» о друзьях, чья юность и молодость пришлось на позднесоветское время, зрелость – на десятилетия перемен, а осень жизни – на наши дни.

Симпатизирующие писателю журналисты и литературные критики – а таких оказалось немало – говорили о том, что автор в своем творчестве продолжает традиции таких больших во всех смыслах книг, как «Война и мир» и «Тихий Дон» (я бы, впрочем, добавил в этот ряд еще и сериал А. Дюма о Д'Артаньяне, поскольку книги А. Лапина и о дружбе тоже). «Русский крест» – это частный взгляд на историю нашей страны сквозь призму истории отдельных персонажей. В этом смысле Лапин совершенно осознанно следует за своими великими предшественниками, которые отдавали себе отчет, что в двух словах историю страны, даже если в качестве узловой точки взять краткий период, насыщенный драматическими и трагическими событиями, не изложишь. Слишком многое нужно рассказывать, показывать, доказывать, объяснять.

Кто-то может сказать, что в эпоху соцсетей многотомные циклы романов кажутся архаизмом вроде дискового телефона. Но пример Бориса Акунина, который в последние годы выпускает тома по истории России, и Максима Канто-

«Русский крест», казахская версия



ра («Учебник рисования», «Красный свет») демонстрирует, что по-прежнему есть не только авторы, которые готовы высказывать заветное, не обращая внимания на медийную моду, но и читатели таких книг. Они помнят, что простых ответов на сложные вопросы не бывает, и к этой сложности по-прежнему готовы. И то, что и Акунин, и Кантор идеологически Лапину, мягко говоря, не близки, – лишнее тому подтверждение. Роман «Суперхан», который вышел в начале сентября, сколько можно понять, подступ к завершению эпопеи, там закольцовываются некоторые сюжетные линии, а значительную часть текста составляют пространственные размышления

о том, «что же будет с Родиной и с нами», прямо как в последнем томе «Войны и мира».

В отличие от предыдущих книг «Русского креста», завязка этого романа детективная. Один из героев цикла – Александр Дубравин – собирается в Казахстан навестить старого друга Амантая Турекулова. Но Амантай попадает в авткатастрофу, и получается, что Дубравин едет уже на похороны.

Турекулов за десятилетия перемен стал на родине серьезным политическим игроком и после ухода Великого несменяемого, как иносказательно называется в книге первый президент Казахстана (он вообще здесь своим подлинным именем не называется ни

разу), вполне мог претендовать на очень высокие посты, а может, и на самый высокий.

Дубравин, прекрасно понимая, что столь серьезные люди просто так в авткатастрофы не попадают, начинает частное расследование странных обстоятельств этой истории, узнает про некое «политическое завещание» Амантая, которое после череды интриг и приключений попадает в его руки. Текст этого «завещания», который главный герой читает и мысленно комментирует, вступая в воображаемый диалог с его автором, и составляет значительную часть романа.

Александр Лапин долго жил и работал в Казахстане, республика эта для него не чужая, политические, экономические, общественные, криминальные, наконец, казахстанские реалии прописаны в книге подробно и, насколько может судить об этом человек, с ними не знакомый, убедительно. Но рассуждения о Казахстане и последних десятилетиях его жизни для автора не самоцель, а повод поразмышлять о том, что происходило и происходит в Советском Союзе и в России в тече-

ние последних тридцати с лишним лет.

Не будучи специалистом ни в российской, ни в казахстанской политике, не могу сказать, насколько эта сравнительная политология бесспорна в своих тезисах и доказательствах. Но изложено все не только обстоятельно, но и любовно. Посмотрев на отражение российской жизни в казахстанском зеркале, видишь то, чего раньше не замечал или на что не обращал внимания. Книга, которая начинается как детектив и политический триллер, незаметно мутирует в исторический и политический трактат.

Что же до детективной составляющей, то здесь нельзя сказать, что все секреты оказываются раскрыты, а загадки – разгаданы. Когда же спросил автора, означает ли это, что ответы на какие-то вопросы будут даны «в следующей серии», он ответил уклончиво: «В реальной жизни политические убийства часто раскрываются?» – «Почти никогда» – «Так почему же в литературе должно быть по-другому?».

Сергей КНЯЗЕВ.

Мнение

Какие черты советского человека живут в нас?

На этот и другие вопросы о нашем прошлом и будущем отвечает роман Александра Лапина «Суперхан».

Последние события в Азербайджане и Армении, Белоруссии, Киргизии – очередное подтверждение того, что распад Советского Союза все еще продолжается и финала этого процесса не видно.

И понятно, что литераторы обращаются и будут обращаться к теме нашего общего прошлого, пытаясь понять, объяснить, зафиксировать в слове: что же такое был Советский проект, чем отличался советский человек, какие его черты – предсказуемо и парадоксально – живут в нас.

Одна из таких попыток – эпопея «Русский крест», цикл романов воронежского писателя Александра Лапина, чья новая книга «Суперхан» вышла в последние дни лета этого года. Этот роман, насколько можно понять, представляет собою сигнал о скором окончании сериала, он завершает некоторые сюжетные линии, прочерченные в предыдущих книгах цикла, здесь даются ответы на вопросы, сформулированные несколько томов назад.

Один из персонажей «Русского креста», Александр Дубравин, едет в Казахстан к другу юности Амантаю Турекулову, который теперь не последний человек в политическом раскладе своей страны. Но дружеский визит оборачивается последним прощанием: незадолго до предполагаемой встречи Амантай погибает в авткатастрофе, а Дубравин неожиданно оказывается обладателем рукописи, в которой Турекулов изложил свои взгляды на прошлое, настоящее и будущее Казахстана. Это своеобразное «политическое завещание». За рукописью идет охота, но, как с самого начала показывает нам рассказчик, трактат покойного не вместилище компромата, а крайне здравое и вместе с тем равнодушное, по-хорошему темпераментное размышление о том, «кто мы, откуда и куда идем».

Понятно, почему автор выбрал именно такой способ донести до читателя некоторые свои концепции – например, о евразийстве как оптимальном направлении развития и

России, и Казахстана, который на постсоветском пространстве остается, пожалуй, единственным островком незыблемой стабильности (надолго ли?). Есть идеи, которые при всей своей яркости и внятности все же требуют персонажей. Как говорит современный философ, порою сама мысль не может быть высказана в привычном линейном дискурсе, и правило единства точки зрения здесь не работает.

Главный герой пристально вчитывается в текст давнего товарища, спорит с ним, соглашается, воспринимает сказанное о Казахстане заочным теперь уже собеседником как повод задуматься: в Казахстане так, а как у нас? Неужели так же? Или по-другому? Так политический триллер на наших глазах превращается в философское сочинение, причем не на абстрактную, а на касающуюся всех тему, где главное – художественно и вместе с тем публицистически заостренно изложенные приключения политической и общественной мысли.



И все же не стоит воспринимать книгу исключительно как замаскированное под роман историко-философское эссе. «Суперхан» представляет собою любопытный жанровый микс, где есть место и остро сюжетной составляющей, и сатирическим шаржам, и лирическим сценам, и публицистике, и медитациям о судьбе нескольких советских поколений.

Сергей КНЯЗЕВ, интернет-издание «Фонтанка.ру».

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 17. Дата выхода в свет 09.11.2020 г. Время подписания в печать по графику и фактически 18.00 06.11.2020 г. № заказа 9228. 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+.

125 лет со дня рождения Григория Каминского

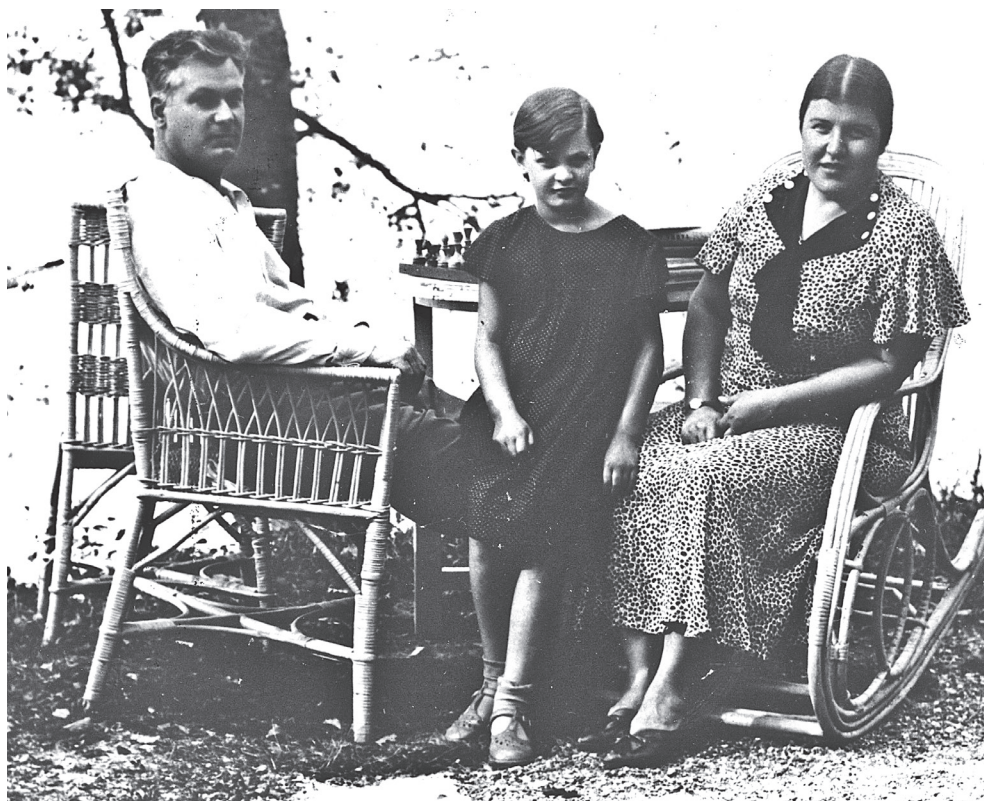
1 ноября 1895 г. в Екатеринославе (Днепре) родился Григорий Каминский, партийный и государственный деятель, один из первых руководителей Тулы в советское время.

Туле он запомнился как прекрасный оратор и жесткий, бескомпромиссный партийный работник, не боявшийся брать ответственность за самые жесткие решения. Он не стеснялся называть прилюдно туляков «голубятниками» и «казюками». Каминский писал, что «Тула – город беспросветного мещанства, и даже рабочие довольно многочисленные скованы этим мещанством».

Говорят, у него был любимый жест – перед тем, как начать речь, любил поправлять волосы, что выдавало артистическую натуру. Да и на фотографиях того времени он действительно вылитый артист с фанфаронским бантом вместо галстука.

Были и курьезные случаи. Так, А. Сонин вспоминал эпизод, когда однажды осенью Каминский вернулся с военных занятий в грязном пальто: «Во время обучения последовала команда «ложись», и Григорий Наумович угодил в грязь. По этому поводу бойцы подтрунивали над ним, как над своим близким товарищем. Говорили, что он перестарался. Смеялся над этим и Каминский... Военные занятия регулярно посещали и руководящие работники, в том числе Каминский».

Из Тулы Григорий Каминский уехал в Баку на должность секретаря ЦК Компартии Азербайджана и председателя Бакинского совета рабочих и красноармейских депутатов. Оттуда отправился поднимать сельское хозяйство заместителем председателя Сельскосоюза. И даже в 1929 году выступал против насильственного объединения крестьян в колхозы. В 1934-1936 был наркомом здравоохранения РСФСР и главным санитарным инспектором СССР, в 1936-37 - наркомом здравоохранения СССР. Из всех руководящих должностей, которые он занимал, последняя была ему ближе всего. Как-никак целых полтора года готовил себя к профессии врача.



И неудивительно, что именно на посту наркома здравоохранения Каминский успел сделать очень многое. Был инициатором решения правительства о подготовке врачей и среднего медицинского персонала, о борьбе с малярией, о медицинской промышленности, о работе Всесоюзного института экспериментальной медицины. В это время появились первые машины скорой помощи, начали строиться межрайонные консультационные больницы и сельские амбулатории. Вступался за опальных генетиков, о чем писала даже «Нью-Йорк Таймс».

«Если ученые ошибаются, – говорил Каминский на II Всесоюзном съезде невропатологов и психиатров, – их можно поправлять. Но не номенклатурьте их, пожалуйста. Это не на железной дороге размечать грузы: сразу номер, штамп, другой – и пошел...» Не зря нобелевский лауреат И. П. Павлов называл его «умным большевиком»!

Из протокола допроса: «Многие полагали, что строительство социализма обойдется без лечебного дела, без борьбы с эпидемиями, которые сами отойдут в прошлое, как хлам старого. Строить новые лечебные и инфекционные корпуса не нужно, подготовка новых кадров должна быть более медико-просветительской, чем специально-лечебной и санитарно-эпидемиологической, что фельдшер – это остаток прошло-

го, что врач должен быть больше на заводе или в колхозе, а не в больнице. ...Все болезни были под номерами. Эпидемии сыпного тифа засекречивались. Больному говорили: вы больны не сыпным тифом, а болезнью номер два. Это приводило к расползанию эпиде-

мии и увеличению детской смертности. Что же мы имели? Полное отсутствие медикаментов и прочего материального снабжения лечебных учреждений. Приостановление ремонта и строительства новых больниц. Дескать, победа социализма – они не нужны. Одним словом, полное разложение и запустение медицинского дела в стране».

На июньском 1937 г. пленуме ЦК после доклада Ежова «О борьбе с врагами народа» Каминский заявил, что лично знает многих из тех, о ком только что говорили, и ему «непонятно, почему именно члены ЦК, руководящие работники арестовываются органами НКВД. А может быть того, что должно здесь, и не было?»

И далее:

«– Так мы перестреляем всю партию.

– А вы не друзья с вышеуказанными врагами народа?.. Вы одного поля ягода... – оборвал его Сталин».

Каминский был арестован в перерыве между заседаниями. Жена Григория Наумовича получила 10 лет исправительно-трудовых лагерей. Самого наркома расстреляли 10 февраля 1938 года в возрасте 42 лет. Реабилитирован был в 1955 году – очень кстати о нем вспомнил Хрущев в своем докладе на XX съезде партии как о борце с Берией и репрессиями в партии.

Сергей ГУСЕВ.

АУ «СОВЕТСКАЯ РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА» ТРЕБУЮТСЯ:

- ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ
- ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ
- ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ ДЕТСКИЙ
- ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД
- ВРАЧ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
- ВРАЧ-АКУШЕР ГИНЕКОЛОГ
- ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ
- ВРАЧ-ПЕДИАТР УЧАСТКОВЫЙ
- ВРАЧ- ПЕДИАТР
- ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ УЧАСТКОВЫЙ
- ВРАЧ-МЕТОДИСТ

- ВРАЧ КЛИНИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ВРАЧ-РЕНТГЕНОЛОГ
- ВРАЧ-ИНФЕКЦИОНИСТ
- ВРАЧ-ОНКОЛОГ
- ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ВРАЧ -ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВРАЧ-ХИРУРГ
- ВРАЧ-ПСИХИАТР
- МЕДИЦИНСКИЙ ЛАБОРАТОРНЫЙ ТЕХНИК
- ЛАБОРАНТ
- ЗУБНОЙ ТЕХНИК
- ЗУБНОЙ ВРАЧ
- ФЕЛЬДШЕР

Должности, при трудоустройстве на которые, предоставляется единовременная компенсационная выплата в соответствии с Законом ХМАО - Югры от 26.06.2012 N 86-оз (ред. от 28.05.2020) "О регулировании отдельных вопросов в сфере охраны здоровья граждан в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре")

в сумме 2 млн. рублей (врачебная

амбулатория поселка городского типа)

• ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ

в сумме 1 млн.рублей (города с населением до 50 тыс.):

• ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ УЧАСТКОВЫЙ • ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ
• ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ • ВРАЧ-РЕНТГЕНОЛОГ
• ВРАЧ-ПЕДИАТР УЧАСТКОВЫЙ • ВРАЧ-ОНКОЛОГ

Гарантии и компенсации: в соответствии с Законом ХМАО - Югры от 09.12.2004 года 76-оз "О гарантиях и компенсациях для лиц, проживающих в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре, работающих в государственных органах и государственных учреждениях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, Территориальном фонде обязательного медицинского страхования Ханты-Мансийского автономного округа -Югры"

По всем вопросам обращаться по телефону: 8 (34675) 62-112

Присылайте свои отклики на наш электронный адрес: sovhospital@sovбольница.рф