



# В ПОМОЩЬ пенсционеру

Нижний Новгород

ИНТЕРЕСНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

№12 (330)

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ ПОЧТЫ РОССИИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П6377

3 апреля 2024 г.

## Здравствуйтесь, мои дорогие читатели!

Брат и сестра – ближайшие родственники, наряду с родителями. От того, насколько теплые отношения между ними, зависит их жизнь. В честь таких людей создан праздник. **День брата и сестры** отмечается ежегодно 10 апреля во



многих странах мира. Этот праздник – отличный повод вспомнить о том, что на Земле есть близкая родственная душа. Он несет в себе добро, любовь, заботу и понимание, учит уважению к близким и родным. Торжество распространилось по земному шару, помирило и сделало ближе многих родных людей. Благодаря ему родственники имеют дополнительный повод позвонить или написать друг другу, поздравить с общим праздником или просто спросить, как дела. Впервые событие появилось в Индии. В этой стране праздник отмечается на национальном уровне. К нему готовятся заранее. По традиции в этот день накрывают торжественные столы, на которых преобладают сладкие блюда. Люди надевают национальные костюмы. Главные герои дня – родные брат и сестра. По древнему обычаю они перевязывают руку друг другу шнурком. Сестра при этом желает благополучия, счастья и легкой судьбы брату. Он обещает оберегать, быть рядом и поддерживать ее в трудные минуты. В России День брата и сестры – неофициальный праздник, но с каждым годом популярность торжества растет. Есть семьи, в которых уже появились собственные традиции празднования. В одних предпочтение отдается узкому семейному кругу, другие приглашают и родственников, и близких друзей. Во многих семьях уже стало традицией в этот день дарить подарки с возможными вариациями надписи «брату» и «сестре». Поздравляем от души с прекрасным праздником – Днем братьев и сестер! Сестры и братья – это не просто наши родные люди, это наша опора и поддержка в тяжелую минуту, наши самые верные и преданные друзья, наша связь с миром детства и родительским домом. Чаще встречайтесь с родными, берегите друг друга, будьте здоровы и счастливы.

Моему родному брату Александру посвящаю:

Запомни истину простую:  
Мы птицы одного гнезда.  
С тобой едины мы по крови,  
А потому – одна семья!

*Желаю нам в судьбе семейной  
Своих корней не потерять,  
И помнить: есть мы друг у друга.  
Об этом век не забывать!*

**Благовещение** отмечается 7 апреля (25 мар-



та по старому стилю). В Православной Церкви этот праздник называется Благовещением Пресвятой Богородицы. Он относится к великим двенадцатым событиям. Название праздника происходит от того, что 7 апреля (по новому календарю) непорочная дева Мария получила благовест о том, что она станет Матерью сына Божьего. В предании говорится, что архангел Гавриил явился к ней в тот момент, когда она читала книгу пророка Исаии именно в том месте, где говорится о рождении Мессии. «Я готова стать последней служанкой у той, которая удостоится родить Мессию», – подумала Мария. Этот праздник отмечается каждый год в один и тот же день. С праздником «Благовещение» связаны некоторые старинные обычаи. Прежде всего, возбраняется в этот день всякая работа. Говорят, что в Благовещение «птица гнезда не вьет, девица косы не плетет».

Поздравляю с Благовещением! Желаю полной чаши добра, радости, счастья, Божьего благословения, здоровья и благополучия. Пусть Богородица слышит молитвы и защищает от бед. Пускай в дом заходят только хорошие гости и лишь благие вести!

*Желаю Вам вестей благих  
И крепкой веры, мыслей чистых.  
Чтоб ангел всех хранил родных  
От бед любых и всех нечистых.*

*Пусть дом наполнится достатком,  
Царят любовь и счастье в нём,  
В семье всё будет Вашей гладко  
Из года в год и день за днем.*

*И в Благовещение свершится  
То, что просили от души,  
О чём Всевышнего молили.  
Вам мира, счастья и любви!*

**И, как всегда, напоминаю наши адреса для писем:**  
• почтовый адрес: 603093, г. Нижний Новгород, ул. Деловая, дом 19, офис 9, редакция газеты;  
• электронный адрес: [olg3160@yandex.ru](mailto:olg3160@yandex.ru).

Главный редактор  
Ольга Панкова

## ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ ДАТЫ с 4 по 10 АПРЕЛЯ

### 4 апреля

- Международный день настройщиков фортепиано;
- Всемирный день крысы;
- Всемирный день бродячих животных;
- Международный день моркови;
- День витамина С;
- Международный день Интернета.

### 5 апреля

- Международный день супа;
- Праздник талой воды;
- День карамели;
- День одуванчика.

### 6 апреля

- Международный день спорта на благо мира и развития;
- Международный день битвы подушками;



- Всемирный день настольного тенниса.

### 7 апреля

- Всемирный день здоровья;
- Благовещение;
- День памяти погибших подводников;
- День косметолога.

### 8 апреля

- Международный день цыган;
- День российской анимации.

### 9 апреля

- Международный день ТОП-менеджера;
- День бывших узников войны.

### 10 апреля

- Международный день движения сопротивления;
- День рождения английской булавки;
- День рождения спички;
- День брата и сестры;
- Всемирный день гомеопатии.

# ИСТОРИЯ СОВЕТСКОЙ МОДЫ

Продолжение. Начало в №№ 303-310, 312-316, 319-325, 329

ТВ поисках новых, истинно советских моделей, Государственное издательство легкой промышленности в 1940 году организовало открытый конкурс моделей одежды, в котором мог принять участие любой желающий. Предполагалось, что, став общественным делом, советское моделирование станет лучшим в мире. Всего было прислано 454 проекта, среди которых оказалось всего 9 эскизов мужской одежды и только 22 эскиза производственного костюма. Для демонстрации на специальной выставке были отобраны 126 проектов, они же были опубликованы в 4 номере «Моделей сезона» за 1940 год. Жюри особенно отмечало те модели, где были использованы принципы экономии и принципы трансформации. Конкурс предполагалось сделать ежегодным.

Ощутимый прилив профессионалов в сфере дизайна, особенно в области мужской одежды, принесло присоединение Западной Украины и стран Прибалтики. Вильнюс, Рига, Львов были модными центрами Восточной Европы. После национализации частных предприятий в Прибалтике в 1940 году, в том числе ателье, опытные закройщики и портные устремились в Москву и Ленинград. Казалось, что пусть и медленно, но ситуация с одеждой и

модой налаживается. Но тут наступил 1941 год...

«Бить по врагу стахановской работой, ежедневно перевыполнять норму на 200% и ежемесячно отрабатывать в фонд обороны один день» - такие призывы слышали работники швейных фабрик, выпускающие армейское белье, ватные и хлопковые шаровары. Заводы по производству очков перефилировались на оптические приборы. Патронные сумки, заплечные мешки, чехлы для флагов, ремни – задачи нашлись для всех. Многие предприятия были эвакуированы в Сибирь. Но большая часть производств легкой промышленности размещалась в центральной полосе России, на Украине и в Белоруссии.

Швейная промышленность за время войны понесет огромные потери: треть фабрик будут разрушены, много оборудования выведены из строя. Зверосовхозы европейской части страны перевели в Сибирь. Ведь на ней лежала важнейшая задача по подготовке экспортных товаров, в основном для США. Казна остро нуждалась в валютной выручке.

Все заводы страны работали на нужды фронта. Но обмундирования все равно не хватало, особенно для женщин-военнослужащих. В 1941 году им выдавали мужские гимнастерки и шинели. Обрезать и шивать им приходилось самосто-



ятельно. Сапоги тоже были мужскими. Гражданское население призывали шить и вязать теплые вещи для армии. В 1942 году «Огонек» напечатал фото эталонной советской пенсионерки, вяжущей носки для бойцов. Проводили и сборы вещей для фронта: свитеры, валенки, теплое белье, полушубки из овчины, шарфы, ватники. Сдача ценностей государству тоже приветствовалась. В январе 1942 года открылись палатки приема утиля, а скупочные магазины начали приобретать у населения старые вещи, пригодные для переделки и использования в качестве сырья для производств.

«Огонек» в 1942 году утверждал, что нет работы, на которой совет-

ская женщина не могла бы заменить ушедших на фронт мужчин, а плакаты агитировали: «Победа будет в той стране, где женщина с мужчиной наравне». Телогрейки, лыжные брюки, рабочие комбинезоны стали привычной одеждой. На настоящих фронтовых выступлениях бойцы ожидали увидеть на сцене красивых женщин в платьях. Новые звезды экрана – Валентина Серова и Людмила Целиковская – воплощали «идеальную жену» и «идеальную невесту», ждущих бойца домой и при этом красивых одетых.

Всех благодарю, ваша Татьяна

Продолжение следует...

15 марта не стало моего хорошего друга, соратника, единомышленника – Валерия Ивановича Яблокова. Не стало неожиданно, вдруг, когда мы настроили много планов... Горечь утраты особенно остро чувствуется весной, когда природа просыпается и заявляет о своих правах на жизнь... И особенно остро больно становится от того, что ушла искренняя бескорыстная дружба, которой ты дорожил. И особенно тяжело осознавать, что покинул наш мир человек, жизнь которого была созидательной, творческой, и сыграла ключевую роль в судьбах множества людей. Потому что его профессиональное слово, слово Педагога и Наставника, имело авторитет, вес в обществе, и жизнь многих людей благодаря ему совершила новый виток, вышла на другой качественный уровень, просто оказалась замеченной в водовороте людей и событий, и состоялась. Знаю, что для многих людей это стало большой потерей, в том числе и для меня, и мои искренние соболезнования родным и близким Валерия Ивановича.

Пусть будет пухом белым для тебя земля!  
Пусть ангелы хранят тебя на небе!  
Все помнят, любят, по тебе скорбя,  
Но до сих пор никто не хочет верить!

Ольга Панкова

Ушел в вечную жизнь наш общий друг, единомышленник В.И. Яблоков, очень грустно и невосполнимо.

ММБУК ЦБС Лукояновского муниципального округа,  
И.В. Сорокина

Арзамасское отделение общественной организации «Союз пенсионеров России» глубоко скорбит в связи с уходом из жизни Яблокова Валерия Ивановича, много лет возглавлявшего Лукояновскую общественную организацию «Союз пенсионеров России», и выражает искреннее соболезнование родным и близким.

Председатель Арзамасского ООО  
«Союз пенсионеров России»  
Колосов А.А.

## СВЕТЛОЙ ПАМЯТИ ВАЛЕРИЯ ИВАНОВИЧА ЯБЛОКОВА



# О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ПРИВКУС ВО РТУ?



Привкус во рту может возникнуть в результате отсутствия утренней гигиены или приема соответствующей пищи. Однако в некоторых случаях его наличие служит признаком определенных патологий, и позволяет выявить недуг на ранней стадии. В зависимости от характера послевкусия различают и заболевания, которые ему сопутствуют.

### Кислый привкус

Если кислое послевкусие во рту не вызвано приемом кислой пищи, причинами нарушения с большей долей вероятности служат болезни желудочно-кишечного тракта. Наиболее распространенная из них – гастрит с повышенной кислотностью. Причина привкуса во рту в этом случае – избыток соляной кислоты, сопровождающий недуг. Если указанный симптом сочетается с изжогой, первопричиной может служить рефлюкс-эзофагит – заболевание, связанное с периодическим забросом желудочного сока в пищевод. Иногда кислый вкус и тошнота могут быть вызваны переизбытком, сопровождающимся расстройством стула, рвотой и «тухлой»

отрыжкой. Тухлая отрыжка сама по себе говорит о проблемах с поджелудочной железой.

Помимо нарушений пищеварения, кислый привкус во рту вызывается патологиями ротовой полости (пародонтозом, кариесом), приемом некоторых медикаментов, а также беременностью – в связи с нагрузкой увеличенной матки на пищеварительные органы. Если такое послевкусие сопровождается сухостью во рту, возможной его причиной может быть обезвоживание организма.

### Горький привкус

Частая причина появления горького привкуса во рту – злоупотребление пищей, провоцирующей усиленную выработку желчи, или же заболеваниями желчевыводящих путей. Обычно это взаимосвязано, избыток соленых, жареных, маринованных продуктов в рационе может привести не только к горькому послевусию, но и к нарушениям печени и желчного пузыря: хроническому холециститу, желчнокаменной болезни, дискинезии желчевыводящих путей, которые сопровождаются ре-

гулярным неприятным запахом изо рта.

Горький привкус во рту не всегда связан с нарушениями в организме – иногда он является частым последствием приема антибиотиков, противоаллергических препаратов, а также употребления большого количества спиртных напитков и курения.

### Соленый привкус

Самой распространенной причиной нарушения считается дефицит жидкости, вызванный избыточным употреблением некоторых лекарств, а также чая, кофе, кока-колы – напитков, которые обезвоживают организм. Чтобы устранить симптом, достаточно выпивать в день не менее 7-9 стаканов чистой питьевой воды и тщательнее чистить зубы.

Если вышеперечисленные меры не помогают, следует присмотреться внимательнее к состоянию полости рта и носоглотки – считается, что соленый привкус может являться следствием воспалительных и грибковых болезней носа, к примеру, синусита. Симптом также может свидетельствовать о воспалении слюнных желез, вызванном попаданием в протоки стрептококковой, пневмококковой, стафилококковой инфекции. Для его устранения необходимо посетить стоматолога и пройти лечение.

### Сладкий привкус

Сладкое послевкусие может быть свидетельством тяжелых патологий организма. Одной из таких болезней является сахарный диабет, сопровождающийся нарушением выработки поджелудочной железой инсулина, в результате чего сахар накапливается в лимфе и проникает в слюну. Чтобы не допустить вероятных осложнений болезни, при появлении стойкого

сладкого привкуса во рту необходимо, не откладывая, обратиться к эндокринологу и сдать анализ крови на сахар.

Парадоксально, но сладкий привкус может быть также симптомом «несладкой» жизни, насыщенной эмоциональными потрясениями и стрессами. В этом случае сладкой слюна становится сразу после выброса адреналина, который, с целью успешного преодоления стресса, вызывает повышение глюкозы в крови. Отравление химическими веществами (фосгеном, пестицидами) – еще одна серьезная причина. При контакте с ядами, который сопровождается сладким привкусом во рту, тошнотой, ухудшением самочувствия необходимо срочно обратиться к врачу.

### Металлический привкус

Если упомянутый привкус не связан с наличием во рту металлических коронок, стоит присмотреться к своему организму внимательнее. Не испытывает ли он гиповитаминоз, не страдает ли от анемии? Наиболее частые патологии, связанные с металлическим послевкусием – это расстройства обмена веществ и желудочно-кишечного тракта (сахарный диабет, дисфункция желчного пузыря, хронический холецистит), однако в некоторых случаях симптом может наблюдаться при стоматологических болезнях (пародонтозе, заболеваниях десен и других). Наиболее опасной причиной является отравление мышьяком, солями ртути, меди, цинка, свинца. Если человек имел контакт с ядовитыми веществами и испытывает привкус металла в полости рта, обращение к врачу должно быть незамедлительным.

# ИНСУЛЬТ И ВЕСНА: В ЧЕМ СВЯЗЬ?



С приближением весны увеличивается количество сердечных приступов и инсультов. Людям с сердечно-сосудистыми болезнями следует в этот период быть более внимательными к своему здоровью. Ишемический инсульт или инфаркт головного мозга возникает из-за острого нарушения мозгового кровообращения. Данное острое состояние требует срочной госпитализации.

Среди основных факторов, провоцирующих инсульт, выделяют: гипертонию, атеросклероз, ожирение, низкую физическую активность, курение, частое употребление алкоголя.

### Рис 1

Финские исследователи (университет Турку) обратили внимание на тот факт, что увеличивает риск развития инсульта, особенно с приходом

весны, нарушенный режим сна. В группе риска, помимо людей с заболеваниями сердца и сосудов также находятся пожилые люди и онкологические больные. Чтобы избежать инсульта, медики напоминают о важности самоконтроля кровяного давления и предупреждения развития холестериновых отложений на стенках сосудов. Снизить уровень «плохого» холестерина в крови помогает жирная рыба, льняное и оливковое масло. Также важно не допускать развития ожирения, а людям после 40 лет регулярно посещать кардиолога с целью профилактического осмотра. Поскольку несбалансированное питание, стрессы, вредные привычки и т.д. могут вызвать нарушения сердечной деятельности. А это автоматически повышает нагрузку на сосуды головного мозга и является фактором развития инсульта.

## Как распознать инсульт



Это время с момента проявления первых симптомов, когда развития необратимых изменений в мозге можно избежать.

Симптомы, которые распознаются самим пострадавшим:

 Внезапное онемение конечности (руки, пальца, ступни, ноги, даже часть лица или тела)	 Неожиданная потеря контроля (человек не может понять, где находится, не может внятно говорить)
 Двоение в глазах или нечеткое зрение	 Тошнота, рвота

Если присутствуют хотя бы 2 из этих признаков – нужно срочно обращаться к врачу.

Симптомы, которые можно распознать со стороны:

 Человек не способен улыбнуться	 Сказать любое простое предложение
 Поднять обе руки	 Высунуть язык (язык не должен быть искривлен)

Если проблемы возникнут даже с 1 из этих заданий – необходима помощь медиков.

Рис. 1

Что можно сделать до приезда врача:

- Уложить больного на высокие подушки, поднув их под плечи, лопатки, голову (голова должна быть приподнята над уровнем постели примерно на 30 градусов)
- Открыть форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха
- Расстегнуть воротничок рубашки, тугий ремень или пояс, снять с больного стесняющую одежду
- Измерить артериальное давление
- При первых признаках рвоты повернуть голову больного набок – рвотные массы не должны попасть в дыхательные пути

Рис. 2

## НА ЗАСЕДАНИИ ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО СОБРАНИЯ ПОДВЕЛИ ИТОГИ РАБОТЫ В 2023 ГОДУ

28 марта на заседании Законодательного Собрания Нижегородской области депутаты подвели итоги работы регионального парламента в 2023 году.

Значительный объём работы связан с рассмотрением обращений граждан. Так, в 2023 году в адрес председателя Законодательного Собрания в соцсетях поступило около 3000 обращений, что на 30 процентов больше, чем годом ранее. Основной темой остаётся поддержка участников СВО и их семей, помощь многодетным и малоимущим семьям, качество строительства дорог в регионе, работа общественного транспорта, сроки проведения капитального ремонта школ, детских садов, поликлиник и больниц, расселение граждан из аварийного жилья.

Также в прошлом году нижегородцы жаловались на работу «разливаек». Областной парламент добился изменений федерального законодательства в этой сфере и сейчас готовит поправки в региональный закон, ограничивающий продажу пива, сидра, пуаре и медухи в домах и на прилегающих к ним территориях. Кроме того, предлагается установить запрет на продажу любой алкогольной продукции в определённое время с 23:00 до 9 утра.

«Все значимые законы всегда должны приниматься в тесном контакте с жителями, опираясь на их мнение, и эта инициатива – яркое тому подтверждение. Зачастую обращения в социальных сетях становятся поводом для более детального разбора проблем нижегородцев или их замечаний в адрес работы каких-либо ведомств. Не говоря уже о том, что жители сами могут предлагать свои законопроекты», – отметил председатель Законодательного Собрания Нижегородской области Евгений Люлин.

С подробной информацией об итогах работы регионального парламента в 2023 году можно ознакомиться на сайте Законодательного Собрания Нижегородской области.

## ПОДДЕРЖАН ЗАКОНОПРОЕКТ О НЕМЕДЛЕННОМ ОСВОБОЖДЕНИИ ЗАКЛЮЧЕННЫХ С ТЯЖЕЛЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

В первом чтении Государственной Думой принят законопроект о немедленном освобождении заключенных с тяжелыми заболеваниями. Законодательная инициатива была внесена в Государственную Думу Верховным судом.

«Действующее законодательство, которое регулирует про-

цедуру и сроки освобождения осужденных, страдающих серьезными заболеваниями, не в полной мере соответствуют Конституции РФ, так как такое постановление суда может быть обжаловано в течение 15 дней. Из-за этого больные осужденные не могут быть немедленно освобождены после вынесения судебного решения и вынуждены продолжать отбывать наказание, включая содержание в местах лишения свободы, в то время как ждут завершения процедуры рассмотрения жалобы апелляционным судом», – прокомментировал инициативу Председатель Комитета по госстроительству и законодательству Павел Крашенинников.

Поэтому предложено усовершенствовать Уголовно-процессуальный кодекс РФ, дополнив ч. 8 ст. 399, которая будет определять, что решение суда об освобождении осужденного от отбывания наказания из-за болезни в соответствии с ч. 2 ст. 81 УК РФ должно быть исполнено немедленно после вынесения.

Согласно статистике, приведенной в пояснительной записке к законопроекту, судами в 2020 году было принято решение об освобождении от отбывания наказания из-за серьезного заболевания в отношении 2219 человек, в 2021 году – 2013 человек, в 2022-м – 2132, в первом полугодии 2023 года – 1086 лиц.

Одновременно предлагается усовершенствовать и процедуру обращения в суд по вопросу об освобождении осужденного от отбывания наказания в связи с болезнью. Так, с ходатайством об освобождении может выступать не только заключенный, но и организация, в которой он находится на момент заболевания.

«Нам необходимо улучшить процедуры освобождения тяжёлых осужденных и обеспечить более гуманные условия их освобождения от отбывания наказания в случае заболевания. Мы должны сделать систему более человечной и эффективной в интересах поддержания прав и достоинства каждого человека, оказавшегося в сложной жизненной ситуации», – отметил Павел Крашенинников.

## НАСЕЛЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ СОКРАТИЛОСЬ ЗА ГОД

В целом по России число жителей уменьшилось на 0,17%, в Приволжском федеральном округе – на 0,47%, в регионе – на 0,65%.

По состоянию на 1 января 2024 г. в Нижегородской области проживает 3061786 человек, сообщается в материалах Росстата. Это на 20 тыс. или 0,65% меньше, чем годом ранее (на 1 января 2023 г. – 3081817).

Согласно документу, в указанный период численность городского населения региона составила 2450799 граждан, сельского – 610987.

В целом по России к началу года проживает 146203613 человек, что на 243811 или 0,17% меньше, чем 1 января 2023 г. В Приволжском федеральном округе – 28549529 (сокращение за год на 0,47%).

## ВЕЛИКА ЛИ ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ КОРЗИНА?

С 1 января 2024 г. в России вступили в силу многочисленные изменения в действующем законодательстве. Они коснулись и таких значимых аспектов социальной жизни, как МРОТ (минимальный размер оплаты труда), прожиточный минимум и потребительская корзина.

МРОТ – это фиксированный показатель, который отражает минимальный размер заработной платы граждан. Его утверждает правительство страны, и по российским законам месячная зарплата любого работника не может быть ниже этого уровня. Именно данный показатель влияет на размер социальных выплат: по беременности и родам, декретных, больничных, пособий по безработице. С 1 января 2024 г. МРОТ вырос сразу на 18,5%, и теперь он составляет 19 242 рубля.

Прожиточный минимум – сумма, которой рядовому россиянину должно хватать на базовые покупки и платежи в течение месяца. В 2024 г. прожиточный минимум увеличился: для трудоспособного населения показатель равняется 16 844 рублям, для пенсионеров – 13 290 рублям, для детей – 14 989 рублям.

Потребительская корзина – это набор товаров и услуг, необходи-

мый для полноценного проживания человека в течение одного года. Потребительская корзина должна удовлетворять минимальные потребности гражданина.

Рассчитывают стоимость потребительской корзины специалисты Росстата. Перерасчет стоимости производится ежеквартально с учетом изменений цен на потребительские товары за истекший срок. Ориентировочная стоимость потребительской корзины в 2023 г. в среднем составила 14 375 рублей – это та месячная сумма, которая определена специалистами на одного человека трудоспособного возраста (по 2024 году данных пока нет). Потребительская корзина состоит из трех частей: 50% – это продукты питания; 25% – непродовольственные товары и 25% – услуги.

Как видно из процентного соотношения, большую часть потребительской корзины составляют продукты питания. В числе основных идут хлеб, картофель, овощи, фрукты, сахар, кондитерские изделия, соль, мясо, рыба, молочные продукты, в том числе масло, яйца, чай, соль, специи.

И вот новость. Размер потребительской корзины в России могут увеличить до 43,6 тыс. рублей. 16 января законопроект с таким предложением депутаты Госдумы направили на заключение в правительство. В Госдуме подчеркнули, что новая величина потребительской корзины рассчитана, исходя из необходимости повышения качества питания граждан. Формировать ее планируют с учетом увеличения объемов потребления мяса, рыбы, молока, яиц, хотя даже специализированные витаминно-минеральные комплексы включить в состав корзины. Но когда примут и примут ли вообще, неизвестно.



## С 1 АПРЕЛЯ ОСФР ПО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОИНДЕКСИРУЕТ СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕНСИИ ЖИТЕЛЕЙ РЕГИОНА НА 7,5%

С 1 апреля 2024 года Отделение СФР по Нижегородской области проиндексирует социальные пенсии на 7,5% с учетом темпов роста прожиточного минимума пенсионера в Российской Федерации за прошедший год.

Увеличение социальных пенсий и выплат по государственному пенсионному обеспечению коснется более 68 тысяч жителей Нижегородской области.

Социальная пенсия положена россиянам, которые в силу разных обстоятельств не имеют достаточного трудового стажа для получения страховой пенсии. Кроме

того, эти выплаты перечисляются людям с инвалидностью и тем, кто потерял кормильца.

Индексация проводится в беззаявительном порядке. Отделение Социального фонда доставит пенсию по графику с учетом повышения.

Минимальный размер пенсионного обеспечения неработающих пенсионеров не должен быть меньше прожиточного минимума в регионе. Если размер пенсии с учетом других положенных выплат ниже, устанавливается социальная доплата.



## ДЕЛИМСЯ РЕЦЕПТАМИ

### БУЛОЧКИ К ЧАЮ

**Ингредиенты:** Молоко (+ 1 ст. л. для смазывания) – 300 мл; сахар (3 ст. л. для теста, 3 ст. л. для начинки) – 6 ст. л.; дрожжи – 5 г; мука – 460 г; соль – 0,5 ч. л.; масло растительное – 4 ст. л.; творог – 300 г; ванильный сахар – 1 ч. л.; масло сливочное – 30 г; желток яичный – 1 шт.

В миску наливаем теплое молоко, добавляем 3 ст. л. сахара, дрожжи, соль, растительное масло. Все хорошо перемешиваем. Постепенно добавляя муку, замешиваем мягкое тесто, которое не липнет к рукам.

Накрыв пищевой пленкой, оставляем на 1 час. Достаем тесто, которое хорошо поднялось, раскатываем в тонкий пласт, примерно 0,5 см толщиной.

Смазываем тесто мягким сливочным маслом. В творог добавляем 3 ст. л. сахара, ванильный сахар. Все хорошо перемешиваем. Далее выкладываем весь творог на тесто и равномерно разравниваем по всей поверхности.

Сворачиваем в рулет. Защищаем аккуратно края рулета. Разрезаем на одинаковые части. Каждую часть обваливаем в муке.

Перекладываем на противень. Накрываем поверхность пакетом. И оставляем на 20 минут. Смазываем желтком + 1 ст. л. молока, либо просто молоком. Отправляем в духовку при 180°C на 25-30 минут.

### МАКАРОНЫ С ЗАМОРОЖЕННЫМИ ОВОЩАМИ НА ГАРНИР



**Ингредиенты:** Рожки (макароны любые) – 200 г; овощи (замороженные, у меня овощное рагу) – 400 г; лук репчатый – 1 шт.; соль – по вкусу; перец черный (молотый, или смесь перцев) – по вкусу; вода (для макарон) – 1000 мл; масло подсолнечное (для жарки овощей) – 3 ст. л.

Наливаем в кастрюлю 1 литр воды, доводим ее до кипения и высыпая макароны. После того, как вода опять закипит, уменьшаем огонь и варим около 10 минут (точное время варки ваших макарон указано на упаковке). Пока макаро-

ны варятся, чистим и нарезаем лук небольшими кубиками. В составе замороженных овощей, которые я выбрала для приготовления, лук присутствует, но его там достаточно мало на мой вкус, поэтому я решила добавить одну луковицу свежего. Обжариваем лук на сковороде до полумягкого состояния. Выкладываем к луку на сковороду замороженные овощи. Перемешиваем и накрываем крышкой, чтобы они быстрее разморозились. Продолжаем жарить под крышкой, периодически помешивая. Пока овощи жарятся, наши макароны уже сваривались. Сливаем с них воду. После того, как овощи разморозятся и станут мягкими, снимаем крышку со сковороды и продолжаем их жарить уже без крышки, чтобы выпела лишняя влага, которой в заморозке достаточно много. Добавляем в овощи специи – солим, перчим по вкусу. Можно добавить свои любимые травы или приправу. Наши овощи готовы, можно добавлять макароны. Высыпая макароны из кастрюли к овощам.

Хорошо перемешиваем, и наш гарнир готов! Можно подавать на стол в качестве гарнира к любым мясным или рыбным блюдам, или как самостоятельное блюдо для вегетарианцев или в пост.

### КРОЛИК ПОД СОУСОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ПАКЕТЕ



**Ингредиенты:** Кролик – 1 кг; картофель – 6 шт.; шампиньоны – 300 г; лук репчатый – 1 шт.; сметана – 200 г; горчица (в зернах) – 2 ст. л.; чеснок – 1 зуб.; масло растительное – 2 ст. л.; Тархун – 1 ч. л.; вода – 100 мл; соль, перец черный – по вкусу.

Мясо кролика помыть и порезать на порционные куски. Приготовить сметанно-горчичный соус: смешать сметану, соль, горчицу, перец, тархун и мелко порубленный чеснок. Все перемешать и обмазать этой смесью кролика. Оставить на 3 часа мариноваться. Картофель помыть, почистить и разрезать на 4 части.

Почистить лук и нарезать полукольцами или четвертинками. Грибы помыть, почистить и порезать крупными кусочками.

Картофель, лук, грибы и мясо кролика сложить в пакет для запекания, туда же вылить остатки соуса, добавить воду и подсолнечное масло. Сверху проколоть пакет ножом в нескольких местах. Запекать кролика в духовке при температуре 190°C в течение 80 минут. Затем достать его из духовки, дать постоять 10-15 минут, не вскрывая.

Потом выложить мясо с картофелем и грибами в сметанно-горчичном соусе на блюдо, можно посыпать зеленью петрушки.

### РЫБКА ПОД ОВОЩНОЙ ШУБКОЙ



**Ингредиенты:** Горбуша (среднюю рыбку, можно взять также кету, лосось) – 1 шт.; морковь – 3 шт.; лук репчатый – 1 большая или 2 средних луковицы; специи (они нужны для того, чтобы замариновать рыбу, можно смесь специй для рыбы); масло растительное (нужно для маринования рыбы и для жарки овощей) – 1 ст. л.; помидор – 3 шт.

Рыбу разделить на половинки. Смазываем специями с растительным маслом, либо с каплей майонеза. Убираем ее мариноваться в холодное место. Пока рыба маринуется, приступаем к приготовлению «шубки». Морковь натираем на крупной терке, лук нарезаем не очень мелко. Обжариваем до полуготовности. Эту смесь можно посолить и поперчить.

Овощи готовы, можно приступать к сборке блюда. На рыбу сверху укладываем слой нарезанных кружочками помидоров, солим, перчим. Можно посыпать зеленью.

На помидоры потом распределяем морковь с луком. Овощи должны полностью покрыть блюдо плотным слоем, как шубой. Можно за 15 минут до готовности посыпать сыром, чтобы он расплавился.

Закрываем форму фольгой, сверху делаем дырочку для пара. Ставим рыбу запекаться в духовку минут на 40-45 на 200°C.

### ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

**Ингредиенты:** Молоко миндальное (молоко можно взять любое – кокосовое, овсяное) – 200 мл; желатин (растворить в теплом молоке) – 20 г; творог (сухой, без крупинки, 5%) – 500 г; какао-порошок (для украшения).

Смешать молоко с желатином, нагреть до горячего состояния – не кипятить. Творог взбить в блендере. Горячее молоко с растворенным желатином влить в творог через ситечко, и хорошо взбить в блендере,

получается красивая, гладкая творожная масса. На этом шаге сладко-ежкем можно добавить сахар. Взять форму, подходящую для вас, силиконовую смазывать не надо. Поставить в холодильник.

Через 3 часа получаем готовый десерт. Хорошо вынимается из формы. Украшение по вашему вкусу.

### СМЕТАННИК С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

#### Ингредиенты:

**Тесто:** Хлопья овсяные – 100 г; сахар – 70 г; мука – 150 г; разрыхлитель теста – 1 ч. л.; масло сливочное – 130 г.

**Крем:** Сметана (20%) – 400 г; яйцо куриное – 2 шт.; сахар – 120 г; ванильный сахар – 1 ч. л.

Духовку можно сразу же включить разогреваться на 180°C. В миске соединяем овсяные хлопья, сахар, муку, разрыхлитель и перемешиваем. Затем добавляем 100 г сливочного масла (30 г оставляем на верхушку) и все перетираем руками в крошку. Это и есть наше тесто. Для крема берем сметану, яйца, сахара и ванильный сахар и все хорошо перемешать. Крем готов. Дно формы (форма 24 см) смазываем растительным маслом или застелить пергаментом. Вниз отправляем тонкий слой теста, дальше тонко поливаем сметанным кремом так, чтобы полностью вся крошка была закрыта. Лопаткой слегка распределить. Вновь тонкий слой теста, сметанный крем, ну и так далее, пока не закончится вся крошка и весь крем. Сверху последний слой крошки и выкладываем сливочное масло (30 г). Теперь отправляем в разогретую духовку на 30-40 минут. Будем ориентироваться на румяную загорелую корочку. Пирог ароматный, нежный и сверху слегка хрустит.

### КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ «ЛЮБИМЫЕ»



**Ингредиенты:** Голень куриная – 6 шт.; сметана – 2 ст. л.; чеснок – 2 зуб.; соль – по вкусу; сыр твердый – 50 г; хлеб (подсушенные хлебные крошки) – 0,5 стак.; орегано – 1 ч. л.; паприка сладкая – 1 ст. л.; хмели-сунели – 1 ч. л.; масло растительное (для смазывания противня).

Сметану смешиваем с чесноком и солим. Затем смешиваем сыр, натертый на мелкой терке, орегано, паприку, хмели-сунели и хлебные крошки. Голень сначала обмакиваем в сметану, а затем в панировочную смесь. Выкладываем на смазанный маслом противень, запекаем при температуре 180-200°C до готовности (около 30 минут).

**Приятного аппетита!**

**Маргарита Балашова**

*Ольга Ивановна Давыдова,  
г. Арзамас*

**КОРОТКОЕ СЛОВО СЕМЬЯ**

Короткое слово - семья,  
Но сколько в нем смысла заложено!  
Из нескольких буквочек Я  
Ячейка для общества сложена.

И каждая наша семья  
Должна быть полезной стране,  
Страна - это тоже семья,  
Родная и близкая мне.

Сегодня вся наша страна  
Сплотилась в большую семью,  
Врагам мы должны дать отпор  
И страну защитить вновь свою.

**АХ, КАК ПРИЯТНО ВСЕХ ВСТРЕЧАТЬ!**

Как хорошо, когда приедут в гости  
Сноха и внучки, сын всех привезет.  
Когда все рядом и когда все вместе,  
Так быстро время отпуска пройдет.  
И вот уже собрали чемоданы,  
И сын домой всех вновь везет.  
А мне опять скучать  
И ждать звонков желанных  
До следующего отпуска опять,  
Расставаться - это всегда грустно,  
Но так приятно всех всегда встречать!

**НАША ГОСТЬЯ**

Внучка в гости приезжала,  
Нам подробно рассказала:  
Что в детсаде, как друзья,  
Чем и как живет семья.

Мама дома, с ней братишка,  
Как они читают книжки,  
Центр торговый посещают,  
Что они там покупают.

Внучка любит рисовать,  
Прыгать, бегать и скакать,  
Много мультиков смотрела,  
Даже песенку нам спела.

Пусть на время, наша жизнь  
Изменила строгий ритм,  
На душе теплее стало,  
Жаль приехала на мало.

Будем ждать мы новой встречи,  
Чтобы с внучкой целый вечер  
Рисовать и петь, и кушать,  
Щебетанье ее слушать.

*Вячеслав Михайлович Сизов-Зарайский,  
г. Нижний Новгород*

**ВНУЧКА**

Трещат в печурке от огня поленья.  
Вечер за окном свой оставляет след.  
Внучка у бабушки заснула на коленях.  
Постельку развернул, как в сказке, дед!

Спокойно спи, наш ангелочек,  
Мама проверяет творчество ребят!  
Свернулась Муська рядышком в кружочек,  
В шахматы играет с папой брат!

Трещат в печурке от огня поленья,  
Часики настенные стучат.  
Крепким сном спит третье поколенья!  
Герои сказок тоже рядом спят!

**БАБУШКА**

Бабушка любимая моя,  
Не старее времени бабуля,  
Ты семейный наш маяк,  
Ты в делах семейных во всех в курсе!

Всегда дашь подсказку и совет,  
Дорогой семейный наш наставник!  
При тебе в квартире ярче свет,  
Ты, наверно, бабушка, устала?

Ты всех раньше нас встаёшь,  
У тебя какой-то свой будильник!  
О болячках вид не подаёшь,  
Следишь, чтобы сыты и одеты внуки были.

У тебя вкусняшки на столе  
Добрыми словами все приправлены!  
Дорогая бабушка, живи сто лет,  
Человек святой ты наш и праведный!

**МАМА-МАМОЧКА!**

Дорогая мамочка, присядь, «перекури»,  
Что ты всё хлопочешь и хлопочешь!  
Подождут дорожки и ковры!  
Помогу тебе я, хочешь?

Разделю на кухне место я с тобой,  
Перемою все тарелки и кастрюли!  
Мама, песенку мне спой,  
Чтобы сладко мы уснули!

Мама-мамочка, у нас антракт,  
Мы потом доварим с тобой супик!  
Мама не выбрасывала жизни белый флаг,  
Она в хлопотах-заботах о нас сутки!

Даже когда мать детей поженит,  
Повторится для неё урок.  
Будут слёзы гордости и поражений,  
Будут слёзы счастья и тревог!

*Галина Николаевна Орехова, член Российского союза профессиональных литераторов, Нижний Новгород*

**СЕМЕЙНЫЕ ВСТРЕЧИ (воспоминания)**

В памяти моей часто всплывают воспоминания из детства, связанные с нашей большой и дружной семьёй. Обычно в воскресенье или на праздники мы навещали папиных родителей, живших в посёлке барачного типа Мыза Горьковской (ныне Нижегородской) области, что расположен близ села Саваслейка, рядом с военным аэродромом. Из городка Кулебаки ехали на паровозе полчаса, а потом через лес шли до посёлка Мыза.

И вот вся семья в сборе. За большим чисто вымытым и выскобленным столом на длинных скамейках рассаживаются дедушка с бабушкой, их четыре сына, две дочери, зятья и снохи, многочисленные внучата. На столе всегда была нехитрая еда: картошка кругляшами, свежие и солёные огурцы, помидоры, капуста, иногда селедка. На дворе – начало пятидесятых, послевоенные годы. Жили бедновато, но выручали свой большой огород и корова, поросята, куры. Хлеб в основном был домашний, выпеченный в русской печке.

Вот такой большой семейный стол объединял семью. Все уже жили отдельно от родителей в Саваслейке, лишь младший сын ждал призыва в армию, а мы – в Кулебаках. Но все мужчины работали в этом городе на металлургическом заводе, а наш папа после завода –

уже секретарём горкома комсомола. Как говаривал дедушка: «Стал большим партийным начальником».

Мужчины обычно вспоминали свои военные пути-дороги, пели военные и старинные русские песни, а женщины им подпевали да следили за детьми. Летом все дети играли на лужайке под окнами, а зимой строили снежную крепость. Изрядно промокнув и продрогнув зимой, забирались греться на русскую печку.

А затем был самый, по-моему, коронный номер семейного застолья – чаепитие из большого, ведёрного самовара. Нам, детям, нравилось, как бабушка «колдовала» над самоваром, накачивая его сапогом, чтобы он быстрее закипел. Чай пили вприкуску с колотым сахаром, который выдавал всем дедушка, раскалывая его специальными щипчиками. Эта процедура была как священнодействие – всем немного и поровну.

Как хорошо и уютно сиделось за семейным столом под песни родственников и их воспоминания! «Вот это семья, – говаривал дед, – все в сборе. Живите дружно, помогайте друг другу!» А бабушка, всплакнув немного, погладив внучат по головкам, добавляла: «Как хорошо, когда мир в стране. Значит, и в семье должен быть мир и лад». Эти золотые слова стариков мне помнятся и поныне. Они давно уже в другом мире, да и все их дети тоже. Но память о семейных встречах жива.

*Ирина Филиппова,  
член Российского союза профессиональных литераторов,  
г. Нижний Новгород*

**НАЧАЛО ВЕСНЫ**

Проходят дни, часы, недели,  
Ещё чуть-чуть – зиме конец,  
И вновь весенние капли  
На крыльях принесёт скворец.

Растает снег, и снова в лужах  
Дробиться будет солнца луч,  
И тёплый шарф не будет нужен,  
И глубже хочется вдохнуть

Весенний воздух чистый, влажный,  
Что пахнет свежим огурцом,  
И запустить корабль бумажный,  
Как раньше – в детстве голубом.

Потом бежать за ним по лужам,  
Пусть брызги в стороны летят,  
И вспоминать, как раньше дружно  
Весну любили мы встречать.

И с берега смотреть на Волгу,  
Где просыпается волна,  
И ледохода ждать недолго,  
А значит, началась весна!

**ДУША ПОЁТ**

Таёт снег, звенят капли,  
Но прохладны вечера.  
Неожиданно метели  
Прилетают вдруг с утра.

Неустойчива погода,  
Ничего не скажешь – март.  
Только солнце с небосвода  
Поднимает с лужиц пар.

И ноздрястые сугробы  
Стали меньше там и тут,  
И под синим небосводом  
Скоро вовсе пропадут.

Дни длинней, короче ночи,  
Жарче солнышка лучи.  
Солнцу радуются очень  
Воробышки и грачи.

Вновь весна зовёт в дорогу,  
Открывает в счастье дверь.  
И пройдёт ещё немного –  
За окном уже апрель.

Ах, весна, предвестник лета,  
Ты светла и хороша,  
Столько радости и света,  
Как поёт весной душа!

**АПРЕЛЬСКАЯ КАПЕЛЬ**

Стучится пальчиком капель  
В мой подоконник на рассвете.  
И, если кто-то не заметил,  
Ещё денёк – и вновь апрель.

Пройдёт ещё немного дней,  
И лёгкий флёр покроет рощу,  
А ветер облака полощет  
И открывает в счастье дверь.

Проснутся реки и ручьи,  
Спеша из ледяного плена.  
И гимн о жизни и любви  
Вновь соловьи споют Вселенной.



# САМЫЙ ВЕСЕЛЫЙ ГРАФ

**Юмор подчас красноречивее рассказывает об эпохе, чем любые документы. Помните, у Пушкина: «Дней минувших анекдоты от Ромула до наших дней хранил он в памяти своей»? Тогда под анекдотами имели в виду подлинные или почти подлинные истории, которые сохранились в мемуарах или пересудах. И одним из главных героев таких веселых легенд в начале XIX века был Федор Васильевич Ростопчин.**



## СУМАСШЕДШИЙ ФЕДЬКА

Наш герой не был ни богат, ни прославлен в сражениях, а недостатком амбиций не страдал. И, получив скромный придворный чин камер-юнкера, решил привлечь внимание стареющей императрицы Екатерины Великой. Чем же? Экцентричными шутками!

Ростопчин начинал служить под командованием Александра Суворова – и научился у полководца оригинальным выходкам. Неслучайно императрица окрестила молодого придворного «моим сумасшедшим Федькой». Он мог иногда смеяться ради растянуться на паркете. Или спеть арию, сопровождая свои вопли отчаянной пляской. Настоящий гротескный актер! Его называли буффом, шутком, гаером. Но, кроме любви к странному комическим трюкам, он умел и ввернуть в разговор уместную шутку. Эти доблести превратили камер-юнкера в заметную фигуру при дворе. Галантный век поднял остроумие на пьедестал, а вместе с ним и Ростопчина.

## ТИТУЛ, КОТОРОГО НЕ БЫЛО

Ростопчин вел свой род от татарского мурзы Ростопчи, который много веков назад стал служить великому князю Московскому. Он считался весьма родовитым, чуть ли не потомком Чингисхана. Известно, что знатные ордынцы, переезжавшие в Белокаменную, частенько получали княжеский титул. И император Павел как-то спросил Федора Васильевича:

– А почему ты не князь?

– Дело в том, что мой далекий предок прибыл на Русскую землю студеной зимой.

– Ну и что?

– Понимаете, ваше императорское величество, тем татарским мурзам, которые прибывали летом, великий князь жаловал титул, а тем, кто приезжал зимой, – соболью шубу...

В итоге Павел пожаловал остролгову титул сиятельного графа Российской империи. Не князь, но тоже недурно.

## КАК БЫЛА СПАСЕНА АНГЛИЯ

Однажды Павел I – совсем как барон Мюнхгаузен в известном фильме, в порыве ярости решил объявить войну Англии и приказал Ростопчину, который ведал тогда иностранными делами, немедленно подготовить соответствующий манифест. Как граф ни доказывал, что эта война может России только навредить, император оставался непреклонен. Павел велел принести на подпись манифест уже следующим утром. Ростопчин своевременно пришел с докладом к императору с полным портфелем бумаг и документов. Подписав несколько из них, Павел строго спросил:

– А где же манифест?

Ростопчин кивнул на свой портфель и горько вздохнул:

– Здесь.

Злополучный документ он положил на самое дно портфеля. Но вот дошла очередь и до него. Ростопчин опять попытался отговорить императора, но тщетно. Павел I взялся за перо, чтобы подписать роковой манифест. Подписывал, однако, очень медленно и будто между прочим спросил Ростопчина:

– А тебе очень не нравится эта бумага?

– Не могу и выразить, как не нравится.

– И что ты готов сделать, чтобы я ее уничтожил?

Ростопчин сообразил, что государь колеблется, и не сплеховал:

– А все, что будет угодно вашему величеству. Например, могу пропеть арию из итальянской оперы! – и назвал любимую арию императора.

Павел I отложил перо в сторону:

– Ну-ка, попробуй!

Федор Васильевич не слишком умело, но громко запел, и вскоре император уже подтягивал ему. До подписания манифеста дело не дошло, и война двух империй не состоялась.

## СГИНЬ, ФРАНЦУЗ!

Когда всю Европу сотрясали победы Наполеона, Ростопчин стал главным в России противником галломании – преклонения перед всем французским. Он посвятил этому небольшую книжцу, написанную весьма ловко: «Господи помилуй! Да будет ли этому конец? Долго ли нам быть обезьянами? Не пора ли опом-

ниться, приняться за ум, сотворить молитву и, плюнув, сказать французам: «Сгинь ты, дьявольское наваждение! Ступай в ад или восвояси, все равно, – только не будь на Руси».

У графа определенно имелся литературный талант. Он писал в грубоватой, но забавной манере. И бранил соплеменников Бонапартия в хвост и в гриву. При этом сам Ростопчин дома говорил по-французски, а его жена исповедовала католическую веру. Что ж, история всегда полна парадоксов! Не любил он и масонов, которых сплошь считал шпионами Наполеона в России. Их тоже высмеивал в язвительных записках.

## ОВАЦИИ ЗА БЕЗДАРНОСТЬ

Впрочем, презрительно путешествуя по Европе, Ростопчин, при всей нелюбви к французам, заезжал и в Париж. И как-то побывал там на бенефисе одного актера – на удивление бездарного. Спектакль напрочь провалился. Когда артист вышел на поклон, никто не аплодировал. И только Ростопчин встал со своего кресла, хлопал в ладоши и громко кричал: «Браво! Браво! Брависсимо!»

Знакомый француз спросил его: «Господин Ростопчин, неужели вам понравился этот спектакль? Ведь не актер, а чистый сапожник!» – «Вы правы. Отвратительный актер. Но ведь, если он у вас провалится – к нам приедет, наших театральных людишек обучать станет. А нужен ли нам такой учитель?» И снова закричал: «Браво!»

## АФИШКИ ГРАДОНАЧАЛЬНИКА

Александр I недолюбливал буффона. Но незадолго до Отечественной войны 1812 года назначил его московским градоначальником. И, скорее всего, не прогадал. Граф знал толк в пропаганде. Он писал «Дружеские послания главнокомандующего в Москве к жителям ее», их расклеивали на театральных тумбах и стенах московских домов. Эти послания называли «ростопчинскими афишками». Граф писал их в простонародном духе – и получилось весьма колоритно: «Побойчей французам твоим были поляки, татары и шведы, да и тех старики наши так откачали, что и по сю пору круг Москвы курганы, как грибы, а под грибами-то их кости».

Градоначальник призывал обывателей встречать французам с рогатинами. Держался он в те дни решительно, но многие критикуют его за неудачные действия в 1812 году. Ростопчин оставил Наполеону в Москве полные арсеналы оружия, побоявшись раздать его гражданам. Многие считали именно его инициатором поджога Белокаменной... Он не отказывался от этой славы, ведь тот пожар, как считали современники, во многом спас Россию.

## МОСКВА ПОДТОРМОЗИЛА

Так или иначе, должность градоначальника ему пришлось оставить. Этот пост занял Тормасов, которого иногда называли Тормосовым. Ростопчин пошутил: «Москва подтормозила. Видать, прытко шла!» Тормасов в долгу не остался, пустив по городу такой ответ: «Ничуть не прытко. Она, напротив, была почти растоптана».

## ПАРИЖСКИЙ ОСТРОСЛОВ

Когда отгремели Наполеоновские войны и во Франции к власти снова пришли Бурбоны, Ростопчин еще раз удивил всю Россию. Признанный враг всего французского в 1815 году переселился в Париж, где и прожил остаток жизни. Узнав о декабрьском восстании в России, он воскликнул: «Обыкновенно сапожники делают революцию, чтобы сделаться господами. У нас же господа захотели сделаться сапожниками!» Эта горьковатая острота стала едва ли не самым известным русским афоризмом XIX века.

## «БУДУЧИ НАХАЛОМ И ШАРЛАТАНОМ...»

Отойдя от дел, Ростопчин сочинял мемуары – предельно краткие и остроумные под названием «Мои записки, написанные в десять минут, или Я сам без прикрас». Вот так он вспоминал свои молодые годы: «Будучи нахалом и шарлатаном, мне удавалось иногда прослыть за ученого. Моя голова обратилась в разрозненную библиотеку, от которой у меня сохранился ключ». Есть там и такой парадокс: «В тридцать лет я отказался от танцев, в сорок перестал нравиться прекрасному полу, в пятьдесят – общественному мнению, в шестьдесят перестал думать и обратился в истинного мудреца или эгоиста, что одно и то же».

В конце концов Ростопчин сам написал для себя эпитафию:

*Здесь положили  
Для отдыха  
С пресыщенной душой,  
С очищенным сердцем  
И с изношенным телом  
Старого преставившегося чудака.  
Дамы и кавалеры, проходите мимо!*

До конца жизни он оставался шутником, был мастером хлесткого афоризма. Остроумие возвысило Ростопчина, оно же и сохранило его имя в истории.

Софья Федоровна, дочь Ростопчина, перешла в католичество, стала женой графа Эжена де Сепора. Но главное – она унаследовала от отца литературный талант. Ее называли «Бальзаком в юбке», а роман Софи де Сепор «Сонины проказы» во Франции до сих пор читают, изучают и экранизируют. Имя Софи де Сепор носит одна из парижских улиц, а в знаменитом Люксембургском саду стоит памятник писательнице.

**Николай Крылов**

