



**Данное издание оцифровано
в Воронежской областной
универсальной научной библиотеке
им. И.С. Никитина**

394018, г. Воронеж, пл. Ленина, 2 / ул. Орджоникидзе, 36

Понедельник– четверг 9.00-20.00

Суббота, воскресенье 12.00-20.00

Пятница -выходной

<http://vrnlib.ru>

<http://vk.com/vounb>

e-mail: vounb@mail.ru

+7 (473) 255-05-91

КОММУНАЛЬНОЕ ПЛЮС

№ 9 (795) 2 марта 2011 г.

Коротко

■ Количество предприятий малого и среднего бизнеса, уровень зарплаты на которых ниже величины прожиточного минимума трудоспособного населения, в Воронежской области превышает 12 тысяч. До их руководителей доведено совместное обращение губернатора Воронежской области и председателя областного совета профсоюзов о необходимости выплаты заработной платы не ниже величины прожиточного минимума. В последнее время областная и районная комиссии по мобилизации дополнительных доходов рассмотрели деятельность более 140 таких предприятий, в итоге руководители этих предприятий обязались увеличить уровень оплаты труда до требуемой величины.

■ В отношении 22 теплоснабжающих предприятий Воронежской области, не рассчитавшихся за газ, потреблённый в январе 2011 года, введено ограничение газоснабжения. По сообщению из ООО «Газпром-межрегионгаз Воронеж», их совокупная задолженность составляет 37,4 миллиона рублей. На «скудном пайке» в последние дни зимы могут оказаться и четыре промышленных потребителя, задолженность которых превысила 12 миллионов рублей.

■ Воронежская областная комиссия по мобилизации доходов провела выездные заседания в Павловском, Бобровском, Бутурлиновском, Калачеевском и Семилукском районах. В ходе проверок было рассмотрено более 40 предприятий, выплачивающих заработную плату ниже прожиточного минимума. Теперь они должны до 1 апреля текущего года привести в соответствие с законом уровень оплаты труда.

■ Справочник по правовой защите семей погибших военнослужащих получили 90 воронежских вдов. Безвозмездную доставку издания организовало Воронежское областное общественное движение вдов военнослужащих, погибших (умерших) в период прохождения военной службы. Справочник, выпущенный под редакцией руководителя общественного движения Веры Уваровой и председателя комитета по делам инвалидов Общественного совета Воронежской области Сергея Подболотова, содержит нормативные акты федерального, регионального и местного уровня, а также материалы судебной практики, касающейся статуса членов семей погибших военнослужащих. Это первое подобное издание в Воронежской области, объединившее опыт работы движения по защите прав и интересов граждан данной категории.

■ С каждым годом всё больше пострадавших от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний по линии Воронежского регионального отделения Фонда социального страхования отправляются на лечение в санаторно-курортные учреждения. Только в январе отделение выдало путёвки 201 воронежцу. Из них 91 человек уже прошёл или продолжает лечение в Центрах Фонда социального страхования. В 2009 году в таких Центрах пролечен 381 пострадавший, в 2010-м - 451. В 2011 г. туда планируется направить около 700 жителей Воронежской области, пострадавших от производственных травм или работающих во вредных и опасных условиях.

■ В Воронежской области на реализацию программы по противодействию злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту выделят около 82 млн. рублей. Основная часть средств пойдёт на развитие реабилитационной, материально-технической и диагностической базы областной наркологической службы, профилактику наркомании среди детей и подростков. Помимо этого, внесённые в программу корректировки нацелены на активное привлечение к борьбе с наркоманией широкой общественности.

■ В гаражном боксе села Новая Усмань сгорел автобусный парк. В результате пожара сгорели 15 автобусов ПАЗ, одна ГАЗель и микроавтобус «Форд». Следствие выясняет причину пожара. По предварительной версии, ею могло стать неосторожное обращение с огнём или неисправность в электропроводке.

■ В Поворинском районе осуждён 27-летний сотрудник милиции. Следствие и суд установили, что в октябре 2009 года, будучи старшим дознавателем отдела дознания ОВД по Поворинскому району, он избил задержанного мужчину, чтобы получить нужные показания. Ничего не добившись, милиционер привёз задержанного в опорный пункт села Пески, надел ему на голову противогаз и снова избил резиновой палкой. Суд приговорил стража порядка к двум годам лишения свободы с отбыванием наказания в исправительной колонии общего режима и лишения права занимать должности в правоохранительных органах три года.

Жильё для ветеранов

На тему дня

Все ветераны Великой Отечественной войны, вставшие до 1 января 2011 года в очередь на получение жилья, в этом году должны получить квартиры. Об этом сообщила депутат Государственной Думы Галина Карелова после заседания Президиума думской фракции «Единая Россия», на котором обсуждалось выполнение Указа Президента РФ об обеспечении жильём ветеранов войны. С информацией по этому вопросу выступил министр регионального развития Виктор Басаргин.

- По данным министра, - рассказала депутат, - в улучшении жилищных условий нуждаются сегодня более 43 тысяч ветеранов войны. Хотя это втрое меньше, чем число тех, кто уже получил помощь. Совершенно очевидно, что работа по обеспечению их жильём должна быть ускорена. В связи с этим мы обсудили ряд мер, которые должны быть предприняты уже в ближайшее время. Во-первых, регионам разрешено направить неиспользованные в 2010 году предельные из федерального бюджета

на эти цели средства. Во-вторых, в регионы поступят средства из тех 10 миллиардов рублей, которые запланированы в 2011 году в федеральном бюджете на эти цели. Кроме того, как вариант более быстрого решения квартирного вопроса рассматривался вопрос о возможности покупки жилья для ветеранов в кредит, который будет погашаться за счет бюджета. Также депутаты Госдумы поставили вопрос о дополнительном выделении средств из федерального бюджета на улучшение жилищных условий ветеранов.

По информации депутата, в Воронежской области из тех ветеранов Великой Отечественной войны, кто встал на учёт до 2011 года, в очереди остается ещё порядка 500 человек. Все они в этом году должны быть обеспечены жильём. Как считает Галина Карелова, ни один из них не должен остаться вне зоны внимания. При этом, по мнению Галины Кареловой, очень важна достоверная информация не только о том, сколько ветеранов еще нуждаются в улучшении жилья, но и сколько из получивших его действительно улучшили свое положение. Постоянный мониторинг ситуации, который ведут члены региональных отделений «Единой России» совместно с депутатами всех уровней, должен стать более действенным.

Валерий ВАЛЕНТИНОВ.



Отвечаем на ваши письма

Заменив документ

В какие сроки производится замена паспорта?

Паспорт гражданина РФ подлежит замене в течение 30 дней со дня наступления одного из оснований:

- достижение возраста (20, 45 лет);
- изменение гражданином в установленном порядке фамилии, имени, отчества, изменение сведений о дате (число, месяц, год) и/или месте рождения;
- изменение пола, внешности;
- непригодность паспорта для дальнейшего использования вследствие износа, повреждения или других причин;
- обнаружение неточности или ошибочности произведенных в паспорте записей.

В соответствии с п. 10 Постановления Правительства выдача и замена паспортов производятся территориальными органами Федеральной миграционной службы по месту жительства, пребывания или обращения граждан. Паспорта выдаются гражданам в 10-дневный срок со дня принятия всех необходимых документов подразделениями в случае оформления паспорта по месту жительства или в связи с утратой (похищением) паспорта, если утраченный (похищенный) паспорт ранее выдавался этим же подразделением; в 2-месячный срок в случае оформления паспорта не по месту жительства или в связи с утратой (похищением) паспорта, если утраченный (похищенный) паспорт ранее выдавался иным подразделением.

В какие сроки

В какой срок нужно менять паспорт в связи со сменой фамилии?

При изменении в установленном порядке фамилии гражданин в течение 30 дней предоставляет в территориальное подразделение Федеральной миграционной службы документы и личные фотографии, необходимые для замены паспорта гражданина РФ.

Если паспорт украли...

У меня украли паспорт. Каковы мои дальнейшие действия?

В соответствии с требованиями ведомственных нормативных правовых актов Федеральной миграционной службы России при похищении паспорта гражданин должен незамедлительно обратиться с соответствующим заявлением в орган внутренних дел Российской Федерации, где получить талон-уведомление о регистрации сообщения о происшествии. Талон-уведомление; письменное заявление, в котором указывается, где, когда и при каких обстоятельствах был похищен паспорт; заявление о выдаче паспорта установленной формы; 4 личные фотографии; документы, необходимые для предоставления отметок в паспорте (военный билет, свидетельства о рождении детей в возрасте до 14 лет, документы, подтверждающие регистрацию по месту жительства, свидетельство о регистрации/расторжении брака), а также квитанцию об уплате государственной пошлины в размере 200 рублей гражданин предоставляет в территориальное подразделение Федеральной миграционной службы России по месту жительства, пребывания или обращения. Паспорт гражданина РФ взамен похищенного оформляется в 10-дневный срок со дня принятия всех необходимых документов, если похищенный паспорт ранее выдавался этим же подразделением, или в 2-месячный срок, если похищенный паспорт ранее выдавался другим подразделением.

Согласно правилам

Ждём в гости брата из Украины. Нужно ли по приезде в Воронеж оформлять ему какие-либо документы?

В соответствии с Соглашением между Правительством Российской Федерации и Правительством Украины о безвизовых поездках граждан Российской Федерации и Украины от 16 января 1997 г. граждане Украины до внесения соответствующих изме-

нений или денонсации соответствующего соглашения освобождаются от регистрации по месту их пребывания на территории Российской Федерации, если срок такого пребывания не превышает 90 дней с момента въезда на территорию государства, при наличии у них миграционной карты с отметкой органов пограничного контроля, проставленной при въезде на территорию государства пребывания.

Согласно правилам осуществления миграционного учета иностранных граждан и лиц без гражданства в РФ, уведомление о прибытии в место пребывания иностранного гражданина, временно пребывающего на территории РФ, подается в территориальный орган миграционной службы не позднее 3 рабочих дней со дня его прибытия в место пребывания.

Уведомление о прибытии иностранного гражданина может быть подано его принимающей стороной как непосредственно, так и почтовым отправлением.

Пояснят на границе

Собираюсь ехать с сыном 5 лет в гости за рубеж. Надо ли будет при пересечении границы заполнять на ребёнка миграционную карту?

В связи с тем, что ваше обращение не содержит достаточной информации (в какую страну вы собираетесь выезжать), сообщаем, что в зависимости от режима въезда в ту или иную страну вам и вашему сыну необходимы заграничные паспорта и визы (при визовом режиме въезда). Вопрос заполнения миграционных карт на границе относится к компетенции органов пограничного контроля, и о необходимости такого заполнения вы будете проинформированы при пересечении границы.

Ответы на письма читателей подготовили ведущие специалисты Управления Федеральной миграционной службы России по Воронежской области. Адрес сайта УФМС России по Воронежской области: www.fmsrf.vsi.ru



Следующий номер газеты выйдет 10 марта.

Погода

Дата	СР 2.03	ЧТ 3.03	ПТ 4.03	СБ 5.03	ВС 6.03	ПН 7.03	ВТ 8.03
Осадки	ясно	ясно	облачно с прояснениями	облачно	облачно	облачно с прояснениями	облачно с прояснениями
Днем	-10...-12	-8...-10	-4...-6	-1...-3	0...-2	-2...-4	-3...-5
Ночью	-21...-23	-15...-17	-6...-8	-4...-6	-9...-11	-8...-10	-10...-12

Неблагоприятные дни

3 марта
с 23.00 до 24.00

7 марта
с 13.00 до 15.00

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 6.00, 10.00, 12.00, 15.00. Новости. 6.10 Мультфильм «Ну, погоди!»

РОССИЯ 1 11.45, 14.20. Сериал «АНЖЕЛИКА». 14.00, 20.00. Вести. 15.55 «Парад звезд».

Ремонт швейных машин на дому. Тел.: 271-73-41, 291-15-08

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10 Х/ф «ДЕНЬ СЧАСТЬЯ».

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И ОБЛАСТИ! ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРИЕМНАЯ «КОММУНЫ»

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 6.00, 10.00, 12.00, 15.00. Новости. 6.10 Мультфильм «Ну, погоди!»

РОССИЯ 1 4.55 Х/ф «8 МАРТА». 6.45 Х/ф «СУЕТА СУЕТА».

Ремонт мебели. Бесплатная доставка. Тел.: 259-19-98

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10 Х/ф «ДЕНЬ СЧАСТЬЯ».

ЛЕБЕДИНЫЙ РЕМОНТ, ПЕРЕТЯЖКА, ЗАМЕНА ПРУЖИН И МЕХАНИЗМОВ (НА ДОМУ). Тел.: 294-64-43, 291-49-98.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5.00, 9.00, 12.00, 15.00. Новости. 5.05 «Доброе утро».

РОССИЯ 1 23.50 «ВНВ. 50 виртуальных игр». 0.50 Х/ф «АВОТ И ПОЛЛИ».

Ремонт мебели. Бесплатная доставка. Тел.: 259-19-98

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10, 15.30, 19.30. Новости культуры.

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10, 15.30, 19.30. Новости культуры.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5.00, 9.00, 12.00, 15.00. Новости. 5.05 «Доброе утро».

РОССИЯ 1 23.50 Х/ф «ОБМАНИ МЕНЯ». 0.40 Х/ф «ЛЕЗВИЯ СЛАВЫ».

Ремонт мебели. Бесплатная доставка. Тел.: 259-19-98

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10, 15.30, 19.30. Новости культуры.

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10, 15.30, 19.30. Новости культуры.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5.00, 9.00, 12.00, 15.00. Новости. 5.05 «Доброе утро».

РОССИЯ 1 5.00 «Утро России». 5:07, 5:35, 6:07, 6:35, 7:07, 7:35, 8:07, 8:35.

Ремонт мебели. Бесплатная доставка. Тел.: 259-19-98

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10, 15.30, 19.30. Новости культуры.

ВСЕ НОВОСТИ Воронежской области в режиме реального времени WWW.COMMUNA.RU

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5.40, 6.10, 10.00, 12.00, 15.15. Новости. 6.20 «Играй, гармонь любимая!»

РОССИЯ 1 1.50 Х/ф «ВЕК НЕВИННОСТИ». 4.25 Сериал «ГРЯЗНЫЕ МОКРЫЕ ДЕНЬГИ».

Ремонт мебели. Бесплатная доставка. Тел.: 259-19-98

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10, 15.30, 19.30. Новости культуры.

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10, 15.30, 19.30. Новости культуры.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 6.00, 10.00, 12.00, 15.00. Новости. 6.10 Х/ф «ПАРЛОЛЬ ЗНАЛИ ДВОЕ».

РОССИЯ 1 8.00 «Сам себе режиссер». 8.50 «Утренний почта».

Ремонт мебели. Бесплатная доставка. Тел.: 259-19-98

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10, 15.30, 19.30. Новости культуры.

РОССИЯ КУЛЬТУРА 6.30 «Евроньюс». 10.10, 15.30, 19.30. Новости культуры.

СПРАВКА.RU (73) 246-30-30

ЛЕКАРЬ «НЕВОТОН»: ЛЕНИНГРАДСКОЕ ЧУДО В ВОРОНЕЖЕ

Счастье — это быть здоровым. Вы согласны? Ибо без здоровья нет сил радоваться жизни. И даже для счастья в личной и семейной жизни, и успеха в работе нам непременно нужно здоровье! Как его обрести знают те, у кого есть «Невотон», творящий настоящее волшебство!



За долгие годы работы я освещал самые разные события, был в курсе последних новостей. Но несколько лет назад моя жизнь замерла. Сильные головные боли, давление... - гипертония! Чего я только не перепробовал: лекарства, уколы... - ничего не помогало! Мне посоветовали «НЕВОТОН», я решил попробовать. Ведь это же очень просто - надел... и забыл! И только через два дня поняли: голова не болит, давление нормализовалось, смены погоды совершенно не чувствую. «НЕВОТОН» вернул меня к жизни. Уверен, и вам он поможет.
Игорь КИРИЛЛОВ.

Делает всех счастливыми

Это было год назад, когда я сильно болела. Со здоровьем творилось что-то непонятное. Боль во всем теле, головокружения и туман в глазах, давление то вверх, то вниз, проблемы поженски, на ногах такие отеки, что летом ходила только в сланцах. Мне всего 35, но чувствовала себя старухой: с утра без посторонней помощи даже не могла с постели подняться, чтобы пойти на работу, а о выполнении супружеского долга даже не думала. Я ходила по врачам и разным бабкам. Врачи назначали таблетки, от которых начала болеть печень и поджелудка, и появлялись новые проблемы. Но однажды мой давний друг подарил мне на день рождения «Невотон» и сказал, что он меня вернет к жизни. Я тогда уже совсем отчаялась, но ему поверила. Почему? Потому что с ним на моих глазах произошло чудо. Я всегда знала его веселым и крепким парнем. Но вдруг года 4 назад он резко и по непонятным причинам стал чахнуть, ничего не мог есть (его тут же рвало), испытывал невероятные боли. Исхудал с 90 до 55 кг за какие-то 3 месяца. Сильная порча, и что парень — не жилец. Даже жена уже смирилась, что он умирает от непонятного недуга. В конце концов болезнь его вообще приковала к постели. Его спас «Невотон». Вот уже два года он живет полной жизнью и вспоминает прошлое, как страшный сон. «Невотон» вернул к жизни и меня. Разумеется, это произошло не мгновенно. Сразу все только в сказках происходит. Ведь для восстановления здоровья от хронических болезней (а их у меня на самом деле редкостный «букет»), которые буквально с детства разрушали мой организм, понадобилось время. Но улучшения самочувствия я почувствовала буквально на 2-й день. У меня окончательно перестала болеть голова и прошли эти предоморочные состояния. А сегодня я чувствую себя совершенно здоровой. Моя семья счастлива.

Невероятное чудо

Этот знаменитый прибор прославился своей эффективностью, простотой использования и надежностью. Разве это не чудо, когда казалось бы неизлечимый больной через 2-3 недели лечения прибором начинает ходить, улыбаться и радоваться жизни. Читая отзывы в Интернете, я узнала о том, какие чудеса творит «Невотон». Вот отрывки из писем:
Семья Фирсовых, г. Липецк: «Никогда не верили в «чудо от всех болезней». Купили по

просьбе больной бабушки. У нее давний диабет, большие почки, варикоз. Меньше колает инсулин, значительно уменьшились отеки, меньше покупается мазей и пилюль в аптеке. Вот пришли купить и жене!»

К.П. Мостовая, г. Пермь: «Удивительный прибор. Не задыхаюсь при астме, муж не встает по ночам, и это при хроническом простатите. Это и правда может показаться фантастикой... Спасибо.»

Т.И. Крот, г. Тамбов: «Пару аппаратов «Невотон» сын прислал из Питера. Он умный - инженер, сказал по телефону: поможет. Закреплял на коленках. Серьезные улучшения при прободной язве. Вот сейчас сам без труда пришел и привел соседа. Благодарен вам.»

Елизавета Ивановна, г. Новосибирск: «Купила аппарат несколько месяцев назад. Я после двух инфарктов. Мучали боли и шум в голове. Да как и у всей нашей братии «букет» болезней. Сейчас меня не узнать. Результат налицо, и купила еще один больному брату. Спасибо вам огромное. И еще многим помог.»

Регистрационное Удостоверение Минздрава России №29 /23010203/5267-03 от 15.05.2003 г. СЗ №77.99.34.944 Д.009771.08 от 17.08.2007 г. Лицензия №99-03-001426 от 26.02.2009 г. Реклама. Цена — на момент публикации

Секрет Клеопатры доступен всем

«Невотон» - это физиотерапевтический прибор-аппликатор в виде маленькой капсулы. Она образует вокруг себя особое магнитное поле, которое действует на очаг болезни, в

клиник С.-Петербурга рекомендовали «Невотон» к производству.

Исследования ученых и врачей на практике показали, что прибор быстро снимает боль, для чего достаточно 3-5 дней. Воздействуя на системы организма, аппликатор помогает справиться со многими недугами. «Невотон» снимает боли при травмах, ушибах, растяжениях и т.п. Стимулирует восстановление сил после физической и психологической нагрузок. Выверенное магнитное поле расширяет сосуды и, воздействуя на заряженные частицы крови, разжижает ее. «Невотон» повышает выносливость, снимает нервное напряжение, нормализует сон. Улучшает пищеварение. Активизирует внутренние энергетические возможности человека.

Кстати, магнитную энергию применяли еще в древнем Египте и Китае для обезболивания, лечения ран и язв. Магнитный камень на себе постоянно носила сама Клеопатра, что позволяло сохранять ее красоту и молодость. Авиценна лечил магнитами переломы костей, а Плиний-старший лечил магнитами болезни глаз.

«Невотон» лечит широкий спектр заболеваний и прост в применении. Он справляется даже с запущенными случаями заболеваний. Он совершенно безопасен: не вызывает передозировки и побочных эффектов, не требует консультации врача. Им можно пользоваться и детям, и взрослым. Очень надежен: будет служить вам не менее 10 лет. Более того, одним прибором могут пользоваться несколько человек, и его свойства при этом не ухудшаются. Кстати, «Невотон» может не только вылечить, но и уберечь от многих болезней, снимая стрессы, повышая иммунитет и работоспособность, поэтому его рекомендуют и здоровым людям.

И, что особенно важно, «Невотон» доступен по цене любому. Применение «Невотона» позволяет экономить деньги, которые вы тратите на лекарства, что очень важно для пенсионеров и молодых семей.

МАГНИТНАЯ ПОДСТАВКА



Подставка предназначена для структурирования жидкостей, что придает им новые необыкновенные свойства. Вода, обработанная с помощью подставки, быстро останавливает кровотечение, ускоряет заживление ран, порезов, царапин. Жидкость, побывавшая в поле подставки, улучшает обменные процессы в организме, ускоряет прорастание семян и рассады. Регулярное употребление в пищу такой жидкости ускоряет выведение из организма шлаков и токсинов.

Цена 300 рублей.

ВНИМАНИЕ! Только 14 и 15 марта

в г.Воронеже с 14.00 до 15.00, в ДК им. Коминтерна (пр-т Московский, 9) состоится подробная консультация по использованию прибора, а также продажа ограниченной партии «Невотона»

Цена — 1390 руб.
Пенсионерам и инвалидам — 1200 руб.

Тел. для справок: 8(915)222-59-85.
Заказы по почте: 141195, г.Фрязино-5, а/я 71.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Домашний психолог

Как реагировать на обиды

Да как он посмел? Да как она могла? Такие вопросы мы задаем себе очень часто. Сколько примеров даже в классической литературе об обидах, которые человек несет с собой десятилетиями (а порой и затрагивает собой несколько поколений людей). На что мы обижаемся и как с этим быть?

Основная причина обиды — это несоответствие наших ожиданий от кого-то производимым им или ей действиям. То есть истинная причина обиды кроется в нас самих. Почему-то мы решили, что другой человек должен думать и поступать так же, как и мы. А он поступил иначе. Или, еще интереснее — он поступил так же, как поступаем с ним мы, но нас это обидело. Почему мы mimoходом можем не задумываясь обидеть любого, а вот сами не терпим этого?

Это очень сложные вопросы, но раз мы начали над ними задумываться, значит, мы уже на полпути к прощению. А ведь каждая забытая нами обида и каждый прощенный человек — это маленький кусочек счастья и свободы нашего сердца от зла, которое разъедает его, превращая в камень.

Первое, с чего нужно начать осваивать науку прощения — это с этой самой секунды перестать обижать других. Каждый свой шаг или слово обдумывать: причиним ли им боль или нет? Может быть, мы дадим ложную надежду, которую не сможем потом оправдать? Зачем вообще мы собираемся это сделать? И никаких обид в терапевтических целях быть не должно. Этот вопрос можно доверить только психотерапевту — пусть он проводит любой вид терапии, это — его работа. Но никак не наша, ведь

мы близкие и любимые, мы должны дарить свет и тепло.

Самое сложное в прощении — это понять человека и принять его. Представьте себя, но с проблемами, заботами, возможно, какими-то недомоганиями вашего оппонента. Если это сложно, попросите помочь вам друзей или подруг. Вам потребуется два человека. Один будет изображать вас. Вы будете изображать человека, который наносит вам обиды. А третий человек — сторонний наблюдатель. Поднимите снова свою обиду и обсудите ее с собой. Переругались в хлам? Отличный результат. Меняйтесь местами. И так до тех пор, пока вы не поймете не только причину поступка обидчика, но и его эмоции, чувства.

А теперь задумайтесь над вопросом: «Как вы можете человеку помочь?». Он ведь не только расстроил вас, он ранил и себя. Может быть, нанесенная вам обида не дает ему спать по ночам, а он не решается попросить прощения? А может быть, ему очень нужна ваша поддержка, просто он из-за гордости своей не может себе и вам в этом признаться?

И самое главное, что вы должны сейчас сделать: возьмите телефон, позвоните ему и скажите: «Прости меня! Ну какие же мы с тобой недоуны!».

Цветочный гороскоп

Если вы родились весной...

1 марта – 10 марта
Мак. Красота Мака одурманивает подобно опиуму. Легко попасть в сети Мака, тяжело из них выбраться. Путь Мака усеян терниями. Надо верить в свои силы — только так Мак может достичь успеха.

11 марта – 20 марта
Лилия. Незаметное очарование. Утонченность натуры. Лунный цветок. Несмотря ни на что, Лилия умеет быть счастливой.

21 марта – 31 марта
Наперстянка. В отличие от цветка — невзрачного и бледно-желтого — люди, рожденные под этим знаком, отличаются решительностью. Голова у Наперстянки работает четко и быстро, находя правильный выход даже из самой запутанной жизненной ситуации.

11 апреля – 20 апреля
Гортензия. Она великодушна, щедро, любит покутить. Однако широта души очень часто раздражает окружающих, ждущих от нее конкретной помощи.

21 апреля – 30 апреля
Георгин. Роскошный Георгин должен всегда держаться золотой середины. Максимализм зачастую мешает достичь желаемого результата. Георгину следует более взвешенно, чем другим, рассчитывать на свои силы.

1 мая – 10 мая
Ландыш. Щедрое открытое сердце. Женщине-Ландышу необходим надежный защитник. На работе у Ландыша все в порядке, хотя чрезмерное рвение подчас действует на нервы начальству.

Раскладывает почта по ящикам				
Мяч, забитый в ворота	Цветок с мужским именем	... Зодиака, гороскоп		Большое хмурое облако
		Им обманчива в жару		Ячейки пчел для меда
	Гром и молния	Напиток из хлеба		
				«Вместе шагать по просторам»
«Держи шире!»	Парный орган дыхания	Царь, отец князя Гвидона		
	Тушенка, гусиная килька в томатном соусе	И нос, и долото у дятла		Участок земли, фруктовые деревья, цветы
	Его проверяют, когда бьют молотком по коленке	Там родилась влочка		
		Игрушка-вертушка		
Муз.instr.	Сеть рыбака			

Ответы на сканворд в №8

По горизонтали: Восток. Арина. Визг. «Гарзан». Машинист. Буддизм. Вал. Лойе. Ура. Цукат.
По вертикали: Автомобиль. Выигрыш. Индеец. Слава. Инки. Звук. Обоз. Самара. Грот. Лат.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И ОБЛАСТИ!

ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРИЕМНАЯ «КОММУНЫ»

ждет вас по средам с 14 до 17 час. в приемной совета жильцов Коминтерновского р-на (вход со стороны «Медино-сервис» и «Стоматологии») по адресу: ул.Лизюкова, 36.

Адрес РЕДАКЦИИ:
394036, г.Воронеж,
ул. Комиссаржевской, 4-а.

Телефон редакции: 255-14-74.
Отдел рекламы: 239-00-88.
Адрес в Интернете: www.kommuna.ru

Учредитель и издатель:
ООО Редакция газеты «Коммуна».
Редактор Л.И. Касюкова.

Газета зарегистрирована Ц.Ч. региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации 31.10.95, № 0991

Газета подписана в печать 1.03.2011 г. по графику - 19.00, фактически - 19.00
Тираж 8400. Заказ №636.

Отпечатано с готового оригинал-макета заказчика в ОАО ИПФ «Воронеж», 394000, г.Воронеж, пр-т Революции, 39.