



**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](mailto:vounb@mail.ru)

+7 (473) 255-05-91

# КОММУНА ПЛЮС

№ 20 (859) 16 мая 2012 г.

## В День подписчика — «Коммуна плюс» дешевае!

18 мая на Воронежском почтамте (пр. Революции, 25) с 10.00 до 14.00 — День подписчика!

Вы сможете выписать «Коммуну плюс» по льготной цене.

**А вдобавок вас ожидает приятный сюрприз от редакции.** По итогам подписки на газету «Коммуна» на второе полугодие 2012 г. пройдёт

**ПРИЗОВАЯ ИГРА!**  
ПРИХОДИТЕ, МЫ ЖДЁМ ВАС!

РЕКЛАМА

### Коротко

Воронежский авиационный инженерный университет получает новое название и статус. Согласно распоряжению Правительства РФ образуется федеральное государственное казённое военное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е.Жуковского и Ю.А.Гагарина». Новый статус позволит осуществлять образовательную деятельность по программам высшего, послевузовского и дополнительного профессионального образования, а также вести активную научную деятельность.

Жесткой критике подверг губернатор Воронежской области Алексей Гордеев работу городских властей в сфере решения транспортных проблем Воронежа на совещании в правительстве региона 10 мая. Алексей Гордеев высказал крайнее недовольство неэффективной работой городских властей по ликвидации узких мест в транспортной схеме города. В ходе совещания губернатор поручил разработать организационный механизм, который бы позволил включать в план ликвидации проблемных зон, препятствующих движению транспорта в городе. В ближайшее время проблема будет вынесена на обсуждение в правительстве области.

Среднемесячная номинальная заработная плата работников предприятий и организаций Воронежской области в январе-феврале 2012 года составила 17548,4 рубля. Это на 19,1 процента больше, чем в аналогичном периоде прошлого года. Существенно, то есть в 1,9 раза, она возросла у работников финансовой сферы. А у работающих в химическом производстве, распределении электроэнергии, газа и воды она выше среднеобластного уровня в 1,4 раза. Самая же низкая заработная плата, которая составляет 29-38 процентов от среднеобластного уровня, сложилась у работающих в лёгкой промышленности, чуть больше - у труженников села и бюджетников.

10 мая в связи с анонимным сообщением о заложенном взрывном устройстве с территории авторынка в Воронеже в спешном порядке были эвакуированы продавцы и покупатели. Как сообщили в ГУ МВД РФ по региону, утром 10 мая на телефон дежурного ГО и ЧС по Воронежу позвонил неизвестный, сообщивший, что на территории авторынка заложена бомба. На место выехали оперативные службы. После проведения эвакуации специалисты обследовали территорию рынка. Взрывное устройство обнаружено не было. В настоящее время личность сообщившего о взрывном устройстве устанавливается.

## Труд охранять — беды не знать

На тему дня

Число погибших на предприятиях строительной сферы Воронежской области в прошлом году увеличилось на 20 процентов по сравнению с 2012 годом и составило 12 человек

Об этом сообщил на пресс-конференции в пресс-центре «Интерфакса» в Воронеже начальник отдела Госинспекции труда в Воронежской области - главный государственный инспектор труда Юрий Черных. По его словам, только за четыре месяца нынешнего года в строительной сфере произошло семь смертельных и 11 тяжёлых несчастных случаев.

Анализ показывает, что с 2009 года на предприятиях и в организациях строительной отрасли сохраняется самый высокий уровень травматизма - около 30 процентов от общего количества смертельных случаев. Это говорит о неблагоприятном состоянии охраны труда в этой сфере, - отметил Юрий Черных. - Гибель работников, в частности, была зарегистрирована

на предприятии «ИП К.И.Т.», ООО «СМУ-Монолит-Строй», «Мостоотряд - 81» - филиал ОАО «Мостотрест», ООО «Автострой» и других. Основными причинами несчастных случаев являются неудовлетворительная организация работы, эксплуатация техники, не отвечающей требованиям безопасности, допуск к работе необученного персонала, неприменение средств индивидуальной защиты, нарушение трудовой и производственной дисциплины.

В рамках 80 проверок, проведённых в строительной отрасли в прошлом году, выявлено 1,1 тысячи нарушений требований охраны труда. По мнению главного государственного инспектора труда, который рассказал и о ситуации, связанной с травматизмом на

воронежских предприятиях в целом, работодатели зачастую пытаются скрыть несчастные случаи, произошедшие на производстве, нарушая порядок направления извещения о несчастном случае, сроки их расследования, а также необоснованно возлагая вину на пострадавшего и квалифицируя несчастные случаи как не связанные с производством.

В прошлом году было проведено 542 организации, на которых выявлено более 6 тысяч нарушений по охране труда и технике безопасности.

При этом количество обращений работников в Гострудинспекцию по вопросам, связанным с охраной труда на производстве, крайне мало. Так, в прошлом году из поступивших 8,6 тысячи обращений только 563 были связаны

с охраной труда. В основном же работники жалуются на невыплату зарплаты, незаконное увольнение или дисциплинарное взыскание, - сказал Юрий Черных.

Кроме того, в течение прошлого года инспекторами было проведено 283 проверки по обеспеченности работников спецодеждой.

Всего было выявлено 488 нарушений, 509 единиц одежды, которые не имели сертификата либо не соответствовали требованиям охраны труда, были запрещены к использованию. Стоит отметить, что более четырёх процентов несчастных случаев на производстве связано с отсутствием или неприменением спецодежды, - отметил госинспектор.

Светлана ВИКТОРОВА.



### Отвечаем на ваши письма

#### Потеряла кормильца

**Получаю пенсию по старости. Имею ли я право перейти на пенсию по случаю потери кормильца за умершего мужа?**

Право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца имеют нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, состоявшие на его иждивении. Круг лиц, имеющих право на указанную пенсию, предусмотрен статьей 9 Федерального закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации».

Нетрудоспособным членом семьи умершего кормильца признается, в частности, супруг умершего кормильца, если он достиг возраста 60 и 55 лет (соответственно мужчины и женщины) либо является инвалидом.

При этом члены семьи умершего кормильца признаются состоявшими на его иждивении, если они находились на его полном содержании или получали от него помощь, которая была для них постоянным и основным источником средств к существованию.

Таким образом, вы имеете право перейти на пенсию за умершего мужа при подтверждении факта нахождения на иждивении.

Кроме того, нетрудоспособный супруг умершего кормильца, не состоявший на его иждивении, имеет право на пенсию по случаю потери кормильца, если после его смерти утратил источник средств к существованию.

За более подробной консультацией вам следует обратиться в Управление Пенсионного фонда РФ по месту жительства.

#### Как пересчитают?

**Каким образом осуществляется перерасчет за каждый отработанный сверх пенсии год?**

В соответствии с законодательством перерасчет или корректировка размера страховой части трудовой пенсии по ста-

рости (трудовой пенсии по инвалидности) осуществляется с 1 августа каждого года в беззаявительном порядке по данным индивидуального (персонифицированного) учета в системе обязательного пенсионного страхования на основании сведений о сумме страховых взносов, поступивших в бюджет Пенсионного фонда Российской Федерации. Указанные сведения предоставляются ежеквартально работодателем на каждое застрахованное лицо.

Наряду с беззаявительной корректировкой страховой части трудовой пенсии по старости (трудовой пенсии по инвалидности) сохраняется перерасчет в индивидуальном порядке - по заявлениям пенсионеров.

В отличие от корректировки, перерасчет осуществляется только в случае осуществления работы и (или) иной деятельности независимо от ее продолжительности в течение 12 полных месяцев со дня назначения страховой части трудовой пенсии по старости (трудовой пенсии по инвалидности) либо со дня предыдущего перерасчета (корректировки) размера страховой части трудовой пенсии по старости (трудовой пенсии по инвалидности).

#### Водителям автобуса

**Я - водитель автобуса. Недавно перешёл работать с муниципального транспорта на коммерческий. Смогу ли выйти на пенсию досрочно?**

В соответствии с законодательством право на досрочное пенсионное обеспечение предоставляется мужчинам по достижении возраста 55 лет и женщинам по достижении возраста 50 лет, если они проработали в качестве водителей автобусов, троллейбусов, трамваев на регулярных городских пассажирских маршрутах соответственно не менее 20 и 15 лет и имеют страховой стаж соответственно не менее 25 и 20 лет.

При этом не имеет значения ведом-

ственное подчинение и форма собственности предприятий и организаций.

Для приобретения права на пенсию водителям необходимо подтвердить, что они постоянно в течение полного рабочего дня осуществляют перевозки на регулярных городских маршрутах.

Городскими пассажирскими маршрутами являются маршруты, проходящие в пределах черты города.

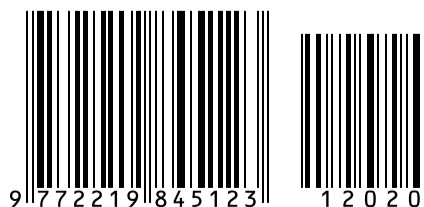
К регулярным пассажирским перевозкам относятся перевозки, осуществляемые с определенной периодичностью по установленным маршрутам с посадкой и высадкой пассажиров на предусмотренных маршрутом остановках. В этом случае автобус должен отправляться в рейс по расписанию, своевременно проследовать все промежуточные контрольные пункты и прибыть на конечный пункт по расписанию с учетом допустимых отклонений.

Водителям автобусов, троллейбусов и трамваев, работающим на пригородных маршрутах, а также выполняющим заказные перевозки по маршрутам, не являющимся регулярными городскими, досрочное пенсионное обеспечение не установлено.

Маршрутные таксомоторные перевозки не относятся к регулярным пассажирским перевозкам, поэтому водители автобусов, работающих в режиме маршрутных таксомоторных перевозок, права на досрочное пенсионное обеспечение не имеют.

Поскольку в своем письме вы не указали, какие перевозки осуществляете, за более подробной информацией вам необходимо обратиться в территориальный орган Пенсионного фонда РФ по месту жительства с трудовой книжкой и уточняющими справками.

Ответы на письма читателей подготовили ведущие специалисты и начальники отделов отделения Пенсионного фонда по Воронежской области.



### Погода

Дата	СР 16.05	ЧТ 17.05	ПТ 18.05	СБ 19.05	ВС 20.05	ПН 21.05	ВТ 22.05
Осадки	ясно	ясно	облачно, дождь	облачно с прояснениями	переменная облачность	облачно с прояснениями	переменная облачность
Днем	+27..+29	+27..+29	+22..+24	+25..+27	+26..+28	+25..+27	+26..+28
Ночью	+16..+18	+15..+17	+16..+18	+14..+16	+14..+16	+14..+16	+13..+15

### Неблагоприятные дни

**20 мая**  
(с 9.00 до 11.00),

**22 мая**  
(с 11.00 до 13.00)

ПЕРВЫЙ КАНАЛ ПРОФИЛАКТИКА ДО 14.00. 14.00 Другие новости. 14.20 «Понять. Простить».

13.00 Сериал «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ». \*14.30, 17.30, 20.30 «Местное время. Вести-Воронеж».

20.50 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Сериал «САМАРА». 23.50, 4.20 «Городок».

\*7.45 «Марафон». \*17.00 «Образ жизни». 8.30, 9.00 Х/Ф «БЫВАЕТ И ХУЖЕ».

РЕН ТВ ПРОФИЛАКТИКА ДО 14.00. 14.00 «Не ври мне!».

17.30, 19.50, 23.55 События. 17.55 Петровка, 38. 18.15 «Антония безопасности».

12.05, 21.05 Сериал «ТОНКАЯ ГРАНЬ». \*13.15, 18.30 П.Ориодре. \*14.00 Великие люди планеты.

КРОВАТИ ИЗ СОСНЫ. В НАЛИЧИИ. 8000 руб. 3300 руб. 4800 руб. Коллекция матрасов от 700 руб.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Но-вости.

0.20 «Браджини Гордон». 1.25, 3.05 Х/Ф «ИСТОРИЯ РЫЦАРА». РОССИЯ 1

2.30 «Честный детектив». 3.00 Х/Ф «СДЯЧАЯ ЦЕЛЬ». НТВ

\*7.10, 8.25, 14.10, 19.40, 1.05 «Погода в губернии». \*7.15, 0.40 «Атмосфера».

РЕН ТВ 5.00 Сериал «МИР ДИКОЙ ПРИРОДЫ».

ТВ ЦЕНТР 6.00 «Настраение».

0.55 Х/Ф «ЗОРРО». 3.20 Х/Ф «ПРОПАШЕ СРЕДИ ЖИВЫХ».

11.15, 1.55 Сериал «ПЕРРИ МЭЙСОН». 12.10, 20.45 «Политог».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Но-вости.

0.20 «В контексте». 1.15, 3.05 Х/Ф «ПАРИЖИ ПАРИЖИ».

2.00 Х/Ф «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ПРЕСЛЕДОВА-ТЕЛИ».

\*7.10, 8.25, 14.10, 19.40, 0.55 «Погода в губернии».

РЕН ТВ 5.00 Сериал «МИР ДИКОЙ ПРИРОДЫ».

ТВ ЦЕНТР 6.00 «Настраение».

1.15 Х/Ф «БЕРЕГИСЬ, ЛЯ ТУР!».

10.00 «Наблюдатель». 11.15, 1.55 Сериал «ПЕРРИ МЭЙСОН».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Но-вости.

0.20 «В контексте». 1.15, 3.05 Х/Ф «ПАРИЖИ ПАРИЖИ».

2.00 Х/Ф «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ПРЕСЛЕДОВА-ТЕЛИ».

\*7.10, 8.25, 14.10, 19.40, 0.55 «Погода в губернии».

РЕН ТВ 5.00 Сериал «МИР ДИКОЙ ПРИРОДЫ».

ТВ ЦЕНТР 6.00 «Настраение».

1.15 Х/Ф «БЕРЕГИСЬ, ЛЯ ТУР!».

10.00 «Наблюдатель». 11.15, 1.55 Сериал «ПЕРРИ МЭЙСОН».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Но-вости.

\*5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.30, 14.30, 17.30, 20.30 «Местное время».

9.30, 15.30, 18.30 Чрезвычайное проис-шествие.

Нейтрона, мальчица-гения. 12.05, 12.35 М/с «Эй, Арнольд!».

7.30 «Дураки, дороги, деньги». 8.00 «100 процентов».

9.45 Х/Ф «ПРОПАШЕ СРЕДИ ЖИВЫХ».

9.00, 13.00, 16.00, 18.00, 22.00 Но-вости.

ШАНСОН ВОРОНЕЖ. Хорошее радио. 102.8 FM. Телефон рекламной службы: (473) 271-38-40.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Но-вости.

4.55 Х/Ф «ПЕРЕХВАТ». РОССИЯ 1

7.25 Спорт. 8.30 «1000 Жизней».

10.00 «Школа ремонта». 11.00 Сериал «САМАРА».

11.05 «Жить будет». 12.30 «Место действия».

13.15 Х/Ф «МОЛОДАЯ ЖЕНА».

19.20 Сериал «ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ НЕСТОРА МАХНО».

СПРАВКА ЧТО-ГДЕ-ПОЧЕМ. Бесплатная справочная. 8-800-1001-084. СПРАВКА.RU

ПЕРВЫЙ КАНАЛ 6.00, 10.00, 12.00 Но-вости.

5.40 Х/Ф «ТАЙНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ».

7.25 «Живут же люди». 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Но-вости.

20.00 Чистосердечное признание. 20.50 «Центральное телевидение».

12.00 Д/ф «Все ради любви». 13.00 «Перезагрузка».

7.20 Крестьянская заставка. 7.55 «Взрослые люди».

«ЗВЕЗДА» 6.30 Х/Ф «ЧУЖАЯ КОМПАНИЯ».

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

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И ОБЛАСТИ! ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРИЕМНАЯ «КОММУНЫ» ждет вас по средам с 14 до 17 час. в приемной совета жильцов Коминтерновского р-на

**Домашний психолог****Тоска убивает**

Ситуация внезапного жизненного краха способна любого человека выбить из колеи и даже лишить воли к жизни. Сразу появляется множество оправданий типа «у меня нет сил», «больше не могу» и «оставьте меня в покое». Такая ослабленность может завести далеко.

Нервный срыв при нежелании сопротивляться и начать действовать довольно часто перерастает в серьёзное психическое расстройство. Возможны последствия ипохондрического толка, когда человек, сдавшийся и расслабленный, начинает находить у себя тяжёлые и даже неизлечимые болезни. И хотя болезни никакой нет, могут возникнуть её мнимые симптомы. Появляются фантомные боли, слабость, внешний вид такой, что краше в гроб кладут.

Так что в любой жизненной ситуации даже изнуряющая деятельность предпочтительнее якобы оправданной пассивности и страданиях, слезах и жалости к самому себе. Стоит как можно чаще напоминать самим себе известную истину о том, что первая скрипка в оркестре здоровья – это психология. От её настроения во многом зависит, что этот оркестр будет исполнять – симфонию здоровья или реквием болезни. Поэтому первоочередная задача каждого – настраивать себя на здоровый лад, не поддаваться страху, не выискивать, не придумывать себе болезни, не копаться в своём состоянии, не муссировать малейшие недомогания, а искать и культивировать в себе то, что помогает, бодрит, радует, стимулирует, то есть всё, что оздоравливает человека.

Психология человека должна быть союзником здоровья, а не болезней. Причем чем более эмоционально положительно она окрашена – тем лучше. Жизнерадостность, бодрость, уверенность, весёлый нрав, умение видеть всё в светлых тонах, а не в чёрном цвете, – всё это черты здоровой психологии, психологии оптимизма.

**Используйте энергию деревьев**

Учёные пришли к выводу, что уже один вид деревьев улучшает общее самочувствие.

Вообще отношения людей и деревьев весьма любопытны. Считается, что у каждого вида деревьев своё особое поле. Так, берёза создаёт радостное настроение и способствует внутреннему равновесию. Дуб помогает смириться со своей судьбой и заряжает новой энергией. Положительная энергия липы помогает замкнутым натурам, одиночкам, лучше раскрываться. Если у вас жар, перевозбуждение, воспалительный процесс, лучше прижаться к осине. К каждому дереву можно относиться как к старому другу и поверять ему все свои заботы и беды. Или просто сесть под деревом и наблюдать за равномерным покачиванием веток. При этом обеспокоенная, взбудораженная душа обязательно успокоится...

**Учитесь прогнозировать**

В ожидании неприятной, тревожащей ситуации постарайтесь определить, что в ней зависит от вас, на какие внешние обстоятельства вы можете повлиять, а на какие – нет.

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется худший для вас вариант развития ситуации. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других вариантах исхода. В результате вы снизите уровень неопределённости, который и провоцирует обычно чувство страха и тревоги. Вспомните какую-либо ситуацию, в которой вы оказались на высоте, запишите все приятные слова, которые вы могли бы сказать по этому поводу в свой адрес. А потом подумайте: если вам и раньше удавалось справиться с серьёзными проблемами, то значит, у вас есть абсолютно все основания полагать, что это умение осталось при вас и теперь.

**Улыбайтесь глазами**

Начните улыбаться глазами – они соединены с вегетативной нервной системой, регулирующей функции органов и желёз. Улыбаясь своим органам, вы налаживаете с ними обратную связь.

Представьте нечто прекрасное, почувствуйте улыбающуюся энергию в глазах и шаг за шагом направляйте её ниже, ко всем частям и органам тела. В больных местах задержите улыбку подольше, дышите медленно, закрыв глаза и разгладив лоб. Доказано, что ощущение радости и счастья всегда связано с выделением в клетках головного мозга эндорфинов – гормонов, противоположных гормонам стресса. Именно под воздействием эндорфинов оживает подавленный болезнями тимус, восстанавливается его функция противоопухолевого иммунитета.

**Крещение**

В наших храмах становится больше желающих принять Таинство Крещения или крестить своих детей. Но при этом Православная церковь настаивает на том, чтобы люди, приходя к решению о крещении, помнили о некоторых моментах этого важнейшего этапа в духовной жизни.

**Крестные родители**

Выбор кумовьев никак не должен сводиться к оценке их щедрости и приятности за столом. Главные задачи крестных родителей – молиться за ребенка и воспитывать его в православной вере. Для этого сами крестные должны быть верующими и ответственными людьми. Нередко крестными выбирают родственников, живущих на другом конце страны. И даже на крестины они могут приехать только на один-два дня. Делая такой выбор, задумайтесь: а как такой родитель будет воспитывать вашего ребенка?

В то же время вокруг выбора кумовьев немало ни на чем не основанных суеверий. Церковь не запрещает незамужним девушкам первой крестницей иметь девочку. Нет ничего плохого в том, чтобы крестить детей своих друзей, которые являются крестными ваших детей. Никакое «раскрещивание» при этом не происходит. Вполне могут быть крестны-

ми любые родственники ребенка, кроме его родителей.

Нужно только иметь в виду, что девочка может быть крестной матерью с 13, а мальчик с 15 лет. С житейской точки зрения лучше подбирать такого крестного, чтобы по возрасту он мог быть его родителем. Это облегчит труд по воспитанию крестника.

**Что нужно взять с собой**

В зависимости от возраста крещаемого нужно принести с собой крестильную рубашку или распашонку, полотенце или пеленку. Взрослым перед крещением стоит одеться так, чтобы при необходимости можно было легко открыть для помазывания грудь, руки и ступни ног. В любом случае понадобится крестик. Если он приобретается не в храме, накануне крещения его необходимо будет освятить. Позаботьтесь о том, чтобы крестик соответствовал канонам Церкви. Если вы приобретаете крестик в церковной лавке, делать с ним ничего не нужно.

**Мир семьи****Когда прийти**

Как правило, крещение совершается по субботам и воскресеньям. А также в дни некоторых церковных праздников. Если есть необходимость креститься в другой день, об этом нужно договориться со священником лично или сотрудником храма. Предварительно это можно сделать и по телефонам церкви, в которой есть желание креститься. Есть храмы, в которых и богослужение, и таинства совершаются ежедневно.

Время начала крестин можно уточнить по этим же телефонам в рабочее время. Лучше прийти немного заранее, чтобы выписать свидетельство, оформить метрическую запись, выбрать крестик и т.д. Опаздывая на Таинство, вы заставляете ждать не столько священника, сколько других желающих креститься. А они могут быть с маленькими детьми.

**Что делать дальше**

После крещения, в ближайшее время, нужно причаститься. Дети до 7 лет причащаются без особой подготовки. О том, как готовиться к Причастию, взрослым должны рассказать крестные родители. Если их нет, помогут работники храма.

**Здоровье**

Грудь поднимайте вверх и назад до выпрямления рук в локтях. Живот зафиксирован на опоре. Задержитесь так 3-5 секунд, выдохните. Повторите 6 раз.

**Эта уникальная облепиха**

Масло облепихи активизирует внешнесекреторную деятельность поджелудочной железы, положительно влияет на липидный обмен в печени, содержит уникальный набор витаминов и биологически активных веществ для лечения атеросклероза, дистрофических процессов в миокарде, ускоряет рост волос.

В современной медицине облепиховое масло применяют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенного неспецифического колита, хронического тонзиллита, стоматитов, злокачественных опухолей пищевода, при лучевых повреждениях кожи, термических и химических ожогах, пролежнях, трофических язвах.

Рекомендуют в дерматологической практике для усиления роста волос и при ряде кожных заболеваний. При лечении эрозий, язв шейки матки, травматических поражениях слизистой оболочки, слизистую оболочку влагалища и шейки матки ежедневно смазывают облепиховым маслом, применяют ватные тампоны, обильно смоченные облепиховым маслом.

Сок облепихи особенно полезен при хроническом колите, холецистите, других заболеваниях печени, анемии, ряде других патологий.

\*\*\*

2 ст. ложки сухих, измельченных листьев облепихи на 400 мл кипятка настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при суставных болях.

**Лимоны помогут сохранить зубы**

Сок одного лишь лимона способен уничтожить 300 миллионов бактерий, вызывающих кариес.

Уже одного этого достаточно, чтобы 2 раза в день поест кисленького, попросту – съесть пару ломтиков плода, содержащего витамин С в больших количествах. Мякоть лимона можно также смешать со 150 г нежирного сыра. Такая еда очень полезна для дёсен, зубной эмали и костной ткани зубов, так как сыр содержит кальций.

**Чесночное масло**

Эффективным бактерицидным и смягчающим средством для лечения бронхиальной астмы служит чесночное масло.

Способ приготовления: чеснок натирают на тёрке. Смешивают с солью и свежим сливочным маслом. На 100 г масла берут 5 крупных долек чеснока и соль по вкусу. Употребляют чесночное масло, намазывая его на хлеб или добавляя в картофельное пюре.

**Тонус кишечника**

Утром выпейте стакан холодной воды и сделайте три простых упражнения для улучшения перистальтики.

**Сядьте на колени.** Поднимите руки вверх, вдохните, опустите руки через стороны вниз, а туловище и голову наклоните вперёд и коснитесь лбом пола, сделайте выдох. Повторите 3-7 раз.

**Лягте на живот, руки вытяните вдоль туловища, кисти сожмите в кулаки.** Сделайте вдох, поднимите прямые ноги вверх, опираясь на кулаки и грудь. Задержитесь в этой позе 15-20 секунд. Вернитесь в исходное положение, выдохните.

**Лягте на живот, руки на уровне плеч.** На вдохе голову и

**Что есть что****Символика искусства****СКРИПКА**

**Символ женского голоса, души.** Вот уже четыре столетия скрипка, несомненно, царствует в оркестре. Её голос силен и чувствен, а музыкант, играющий на скрипке, неутомим.

Скрипка как народный инструмент ассоциируется с цыганами, евреями, венграми, румынами.

**КОЛОКОЛ**

**Религиозный, культовый символ.** Колокола в средневековой Европе и на Руси являлись часами. По ним отмерялось время: колокола звонили к заутренней, к обеду, на вечернюю службу. Колокола созывали на собрание. Колокольные голоса звучали в праздники и в горе. Они про-

вожали человека в последний путь. Колокола лечили: внутрь колокола ставили больного, звон, физические вибрации колокола восстанавливали, когда это было возможно, энергетическую целостность человека, и это приносило выздоровление.

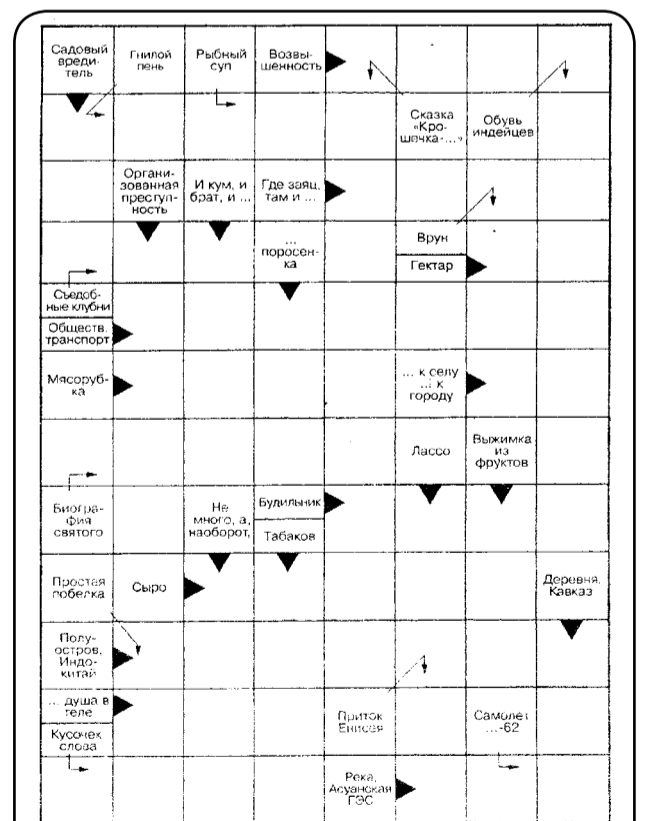
**В Индии колокольчики вешали в комнатах и на кухне,** считалось, что их мелодичный звон очищает воздух и успокаивает нервную систему человека.

**Колокола Хатыни – символ горя, принесённого войной: колокола звонят в безлюдной деревне.** Бухенвальдский набат – символ предупреждения, чтобы не повторилось такое преступление против человечества, как Вторая мировая война.

**ПРОДАЮТСЯ ПОЛНЫЕ СОБРАНИЯ СОЧИНЕНИЙ**

В.Ленина, К.Маркса и Ф.Энгельса, русских писателей и поэтов: А.Н.Островского, Д.Бедного, Блока, Лескова, Успенского, Паустовского, Горького, Чехова, Пушкина, Лермонтова, Достоевского, а также: В.Ладиса, Стендаля, С.Долгова «Дипломаты»; медицинская литература, разделы психология, сексология; медицинская энциклопедия, словари, специализированная литература для преподавателей и студентов, современных учёных. **Тел. 8-920-466-22-00.**

Реклама.

**Ответы на сканворд в №19**

**По горизонтали:** Конёк. Крыло. Ат. Соната. Трап. Фет. Угорь. Бах. Мул. Ян. Си. Лама. Сна. За.

**По вертикали:** Скат. Ребус. Крыса. Алиса. Лопух. Антон. Глаз. Афон. Кратер. Яма. Татьяна.

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**  
394036, г.Воронеж,  
ул. Комиссаржевская, 4а.

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

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

*Газета зарегистрирована Управлением  
Федеральной службы по надзору в сфере  
связи, информационных технологий и мас-  
совых коммуникаций по Воронежской обла-  
сти 3 марта 2011 года ПИ № ТУ 36 - 00184*

Газета подписана в печать  
15.05.2012 г. по графику - 19.00,  
фактически - 19.00  
**Тираж 7115. Заказ №1188.**

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