



**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

КОММУНА ПЛЮС

№ 8 (899) 20 февраля 2013 г.

ВНИМАНИЕ: ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА

С 1 февраля по 31 марта в любом почтовом отделении Воронежской области можно оформить досрочную подписку на газету «Коммуна плюс» на второе полугодие 2013 года. Важно то, что цена на издание останется на уровне прошлого полугодия – 150 рублей.

Подпишитесь на газету «Коммуна плюс» сегодня и оставайтесь с нами весь год.

Коротко

■ По устоявшейся традиции 15 февраля, в честь годовщины вывода советских войск из Афганистана представители областной, городской администраций, депутаты, делегации от предприятий, учреждений, общественных организаций, военные и духовенство возложили венки к памятнику погибшим милиционерам и «афганцам» на стадионе «Динамо». Пришли сюда и те, кто служил в Республике Афганистан, и те, кто потерял своих детей. Подобные мероприятия прошли в этот день у многих памятников, установленных в честь воинов-«афганцев», по всей Воронежской области.

■ Воронежская область примет десятые Всероссийские летние сельские спортивные игры в июле 2014 года. Площадкой для их проведения станет Воронежский государственный аграрный университет имени Петра I. Об этом шла речь на встрече губернатора Алексея Гордеева с председателем Всероссийского союза общественных объединений «Добровольное спортивное общество «Урожай» Владимиром Смирновым. Глава региона предложил расширить территорию спортивного праздника и провести его не только в Воронеже, но и в ряде районов области. Программа игр включает состязания сельских жителей по 18 видам спорта и в сфере профессиональных навыков сельхозспециалистов, например, троеборье механизаторов, соревнования косарей и доярок.

■ Оборудование для обеспечения безопасности воронежских автовокзалов стоимостью 3,4 миллиона рублей, приобретенное за счёт бюджетных средств, более года не используется по назначению. Воронежское ПАТП №3 необоснованно списало дизельное топливо на сумму 181,8 тысячи рублей, приобретенное также за счёт бюджетных средств. Эти и другие недостатки выявила Контрольно-счётная палата Воронежской области в ходе проверки использования средств, выделенных на развитие в регионе пассажирского автомобильного транспорта. Сделаны соответствующие предписания.

■ На днях прошла третья конференция общественной организации Борисоглебского городского округа «Женский совет». Её председатель Наталья Авдеева подвела итоги работы за 2012 год. Проведено немало акций, встреч, заседаний клубов по интересам. Вот лишь некоторые названия: «Борисоглебск – цветущий город», «Парад колясок», «Стань волшебником – подари ребенку сказку», «Помоги собраться в школу». Шёл разговор и о планах на 2013 год. Своё внимание женсовет направил на тех, кому необходимы особое участие и поддержка: это многодетные семьи, пожилые люди, инвалиды, дети-сироты.

Новая потребительская корзина

Актуально

Статистики ведут ежемесячное наблюдение за потребительским рынком Воронежской области. И вот что зафиксировано в январе

В прошлом месяце, утверждает пресс-служба Воронежстата, цены на продовольственные товары по сравнению с предшествовавшим декабрём повысились на 1,6%, что на 0,4% больше, чем год назад, но по отдельным продуктам рост составил свыше 20%.

Лучше сложилась ситуация по группе непродовольственных товаров: здесь цены вдвое меньше – на 0,8%, а по сравнению с прошлым годом – и вовсе на 0,1%. Однако и тут есть «отклонения» – по отдельным позициям рост превысил 10%.

Что же именно подорожало или подешевело?

Заметно повысились в цене мука пшеничная, хлеб ржанично-пшеничный, хлебобулочные изделия, отдельные виды круп, овощи, фрукты и алкогольные напитки (на 3,8 - 23,5%). Наряду с этим зарегистрировано снижение цен на свинину, охлаждённую и мороженую рыбу, рыбные консервы и филе, яйца, лимоны, замороженные овощи (на 1,4 - 3,7%).

Дать ответ на вопрос, почему всё так сложилось, статистики не могут, потому что это не их задача. Но вот мукомолы и пекари дружно сетуют на то, что в январе неоправданно росли отпускные цены на энергоносители – электричество и горючее. Дескать, именно поэтому подоро-

жали крупы и хлеб. А потребители такой вариант хоть и допускают, но высказывают мнение, что Новый год и Рождество сильно ударили по карману сограждан и те стали налегать на хлебушек и «второй хлеб» – картошку. Кое-кому мясо и рыба надоели. Цену же на водку повысило правительство.

Между прочим, правительство ввело с 1 января 2013 года новую потребительскую корзину. Её разработчики наверняка бы не одобрили «кулинарные пристрастия» воронежцев. В их пояснительной записке к соответствующему документу сказано: «Скорректированный набор продуктов позволит повысить качество продуктовой части корзины и приблизить её к нормам здорового питания».

Согласно нововведению, теперь в корзине должно быть больше мяса: на одного взрослого в год – 59 килограммов против 32. Рыбы – 18,5 килограмма вместо 16. Прибавку заложили по овощам, фруктам и яйцам. А количество хлеба, картофеля и особенно жиров, наоборот, уменьшили (разработчики документа посчитали, что маргарина и масла следует потреблять как можно меньше).

Кстати, в перечне новой потребительской корзины нет непродовольственных товаров и услуг. Есть только общая сумма

расходов в пересчёте на одного человека в месяц – 50% от стоимости продуктов питания (сейчас средняя величина всей потребительской корзины составляет 6 тысяч рублей, а именно: для взрослых – 6,3 тысячи, для пенсионеров и детей – соответственно 5,4 и 6,4 тысячи).

Что касается январских цен на непродовольственные товаров, то здесь, скорее всего, свою волю диктовали не производители, долго пребывавшие вместе со всей страной на зимних каникулах, а расторопные торговые сети. Иначе почему значительно (на 3 – 11,8%) подорожали диван-кроватьи, кухонные наборы мебели, потолочные светильники, электролампы? И что вполне объяснимо, подешевели сезонные товары, в том числе мужские полуботинки и женские туфли с верхом из искусственной кожи (на 1,5 – 2,6%).

Кроме всего прочего интересен тот факт, что в январе значительно повысилась стоимость проезда в купейных вагонах поездов дальнего следования, обучения на профессиональных курсах, строительно-монтажных работ по облицовке кафельной плиткой (на 4,7 – 10,1%). Однако одновременно с этим подешевели путёвки в санатории и пансионаты (на 10,4 – 20,5%).

Николай СТАРЫХ.



Отвечаем на ваши письма

Вернуть средства

Можно ли вернуть средства материнского капитала, которые первоначально были направлены на формирование накопительной части пенсии?

Да, можно. Граждане, которые изначально выбрали такое расходование капитала, впоследствии могут от этого отказаться. Для этого нужно направить в Пенсионный фонд РФ заявление об отмене. Главное, сделать это до дня назначения пенсии.

Через несколько лет

Если семья намерена распорядиться средствами материнского (семейного) капитала спустя несколько лет после получения сертификата, каков будет их размер?

Размер материнского капитала определяется датой подачи заявления на распоряжение средствами МСК, невзирая на то, когда был получен сам сертификат и какая сумма в нём указана. Если семья решила отсрочить использование средств МСК на несколько лет, размер материнского капитала со временем будет только увеличиваться за счёт ежегодной индексации. Индексирован будет и остаток средств, если МСК использован не в полном объеме.

Идёт ли в стаж?

Засчитывается ли матери период ухода за ребенком-инвалидом в страховой стаж?

Период ухода за ребенком-инвалидом засчитывается матери в страховой стаж наравне с периодами работы и (или) иной деятельности, за которые уплачивались страховые взносы, если им предшествовала (или) за ними следовала

работа. Расчёт пенсии за этот период производится исходя из стоимости страхового года. Это позволяет неработающим мамам детей-инвалидов формировать свои пенсионные права.

Право на помощь

Кто имеет право на получение набора социальных услуг?

Право на получение государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг (НСУ) имеют льготные категории граждан, уже получающие ежемесячную денежную выплату:

- инвалиды войны, участники Великой Отечественной войны, ветераны боевых действий и члены их семей;
- инвалиды, в том числе дети-инвалиды;
- лица, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда»;
- граждане, подвергшиеся воздействию радиации, и другие категории граждан в соответствии с Федеральным законом.

Набор социальных услуг

Что включает в себя НСУ в натуральной форме?

В натуральной форме НСУ включает в себя:

- обеспечение в соответствии со стандартами медицинской помощи по рецептам врача (фельдшера) необходимыми

лекарственными препаратами, изделиями медицинского назначения, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов;

- предоставление при наличии медицинских показателей путёвки на санаторно-курортное лечение, осуществляемое в целях профилактики основных заболеваний;

- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

Лица, сопровождающие граждан, имеющих I группу инвалидности, и детей-инвалидов, имеют право на тех же условиях получить вторую путёвку на санаторно-курортное лечение, а также право на бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте и международном транспорте к месту лечения и обратно.

На что можно потратить?

Можно ли потратить материнский (семейный) капитал на покупку автомобиля?

Нет, законодательством такой вариант распоряжения материнским капиталом не предусмотрен.

Ответы на письма читателей подготовили начальники отделов и главные специалисты Управления Пенсионного фонда РФ в г. Воронеже.

Пенсионный Фонд информирует

В целях сокращения сроков назначения трудовых пенсий по старости клиентскими службами города Воронежа (по месту жительства) за девять месяцев до возникновения права проводится заблаговременная работа с документами граждан, уходящих на пенсию в ближайшей время.

Управление Пенсионного фонда РФ г. Воронежа.

КОРОТКО
ОБО ВСЕМ
http://www.kommuna.ru
twitter.com/KommunaNews



Погода

Дата	СР 20.02	ЧТ 21.02	ПТ 22.02	СБ 23.02	ВС 24.02	ПН 25.02	ВТ 26.02
Осадки	облачно, небольшой снег	облачно, небольшой снег	облачно	облачно	переменная облачность	облачно	облачно
Днем	-5..-3	-2..-4	-4..-6	-6..-8	-7..-9	-5..-7	-4..-6
Ночью	-9..-11	-8..-10	-13..-15	-13..-15	-12..-14	-11..-13	-7..-9

Неблагоприятные дни

21 февраля
(с 7.00 до 9.00).

Здоровье

Понижает давление... какао

Учёные обнаружили, что ежедневное употребление какао может помочь сохранить хорошую память даже у пожилых.

Ежегодно более шести процентов людей в возрасте 70 лет и старше страдают от ухудшения умственной работоспособности.

Содержащиеся в какао природные фенольные соединения называются флавонолы. Они также содержатся в чае, винограде, красном вине и яблоках. Эти соединения способны снизить индивидуальный риск развития многих заболеваний мозга.

В своём исследовании ученые рассматривали историю болезни 90 пожилых людей. Все участники были разделены на три группы по принципу потребления какао: 990 миллиграммов в день, 520 и 45 миллиграммов. Эксперимент длился 8 недель, и участникам было запрещено употреблять в пищу другие богатые флавонолами продукты питания.

В результате учёные установили, что большинство из тех, кто принимал высокие и средние дозы флавонолов в какао, продемонстрировали значительное улучшение в работе памяти. Участники, получившие высокие дозы какао, показали и более высокий общий балл при выполнении сложных тестов. Кроме того, у добровольцев снизилось кровяное давление, уменьшилась инсулинозависимость.

Попаримся с веничком!

Считается, что использование веника в парилке русской бани увеличивает её эффективность на пятьдесят процентов. Какие веники стоит использовать и в каких случаях?

Берёзовый. Он прочный, гибкий и удобный. Уникальны и целебные свойства березы. В её листьях и почках содержатся дубильные вещества, эфирные масла, фитонциды, каротин, аскорбиновая кислота. Берёзовый веник хорошо раскрывает поры и выводит из организма шлаки, лишнюю воду и жир.

Хвойный. Самые элитные пихтовые, кедровые и еловые ветки. Такой веник надо запаривать не менее 25 минут в крутом кипятке, иначе он будет колотиться. Благодаря целебной смоле хвойный веник помогает при ревматизме. Кроме того, он обладает противомикробными свойствами.

Эвкалиптовый. С таким веником хорошо попариться, если у вас болит горло или не в порядке бронхи, ведь лист эвкалипта обладает сильными антисептическими свойствами. А если распаренный веник приложить к лицу и дышать через нос – пройдет любой насморк.

Дубовый. Идеален от целлюлита. Дубовым веником очень хорошо массировать тело, а ещё нагнетать пар, ведь листья в нём широкие и плотные. Дубильные вещества, содержащиеся в таком венике, делают кожу упругой и лечат различные кожные заболевания.

Можжевеловый. Этим веником надо париться очень аккуратно – он жалит. Зато польза от него огромная – можжевельник лечит абсолютно все кожные заболевания, радикулит, а также невралгию.

Липовый. Прекрасно устраняет головную боль, проводит мягкую «гимнастику» для почек (мочегонный эффект), ускоряет потоотделение, оказывая жаропонижающее действие. При простуде ему нет равных. Кроме того, он благотворно действует на сухую кожу.

Ольховый. Его применяют при простуде, ломоте в суставах и мышцах. Рекомендуется в ольховый веник добавлять ветки берёзы или дуба для увеличения его срока годности.

Из веток смородины. Необыкновенно ароматны и полезны для кожи. Листья чёрной смородины обладают противовоспалительными, вяжущими, мочегонными и потогонными свойствами. Эфирные масла, дубильные вещества и аскорбиновая кислота, содержащиеся в листьях, хорошо очищают кожу от микробов.

Полынный. Трава полыни содержит фитонциды, эфирные масла, дубильные вещества. Веник из полыни – прекрасный дезинфектор банной среды, поэтому добавка даже 1-2 веток полыни горькой к любому из них очень полезна. Полынные веники хороши при респираторных заболеваниях, болезнях желчного пузыря, желудка, а также ушибах.

Перед баней новый веник нужно размочить, иначе при использовании с него облетят все листья. Для этого его опускают на 10 минут в тёплую воду. Если веник был пересушен, то его запаривают в горячей воде. Но недолго – минут пять. Дольше держать нельзя, иначе улетучится аромат, и веник «облысеет».

Тише едешь – дальше будешь

Органы, которыми не пользуются, постепенно атрофируются. Особенно сильно это отражается на мышцах: после полугода малоподвижного образа жизни заметно уменьшается их объём и ухудшается качество. Стоит заметить, что атрофируются не только мускулы, поддерживающие корпус, но и другие важнейшие мышцы, например, мышца сердца.

Каждое животное и каждый ребенок в сутки совершает множество движений. В любом возрасте, при любом состоянии здоровья вы можете найти для себя упражнения по силам. В вашем распоряжении есть недорогие и эффективные виды спортивной нагрузки, самые полезные из которых – прогулки и домашняя гимнастика.

Как подобрать для себя оптимальную нагрузку? Ориентируйтесь на собственные ощущения. У вас не должно быть одышки, учащённого сердцебиения, боли в мышцах и суставах ни во время прогулки, ни после неё. Темп подобран правильно, если при ходьбе вы можете спокойно разговаривать. Соблюдайте принцип: «Тише едешь – дальше будешь».

Во всём виноват... зайка?

Бабушки и внуки

Малыш растёт и постепенно начинает осознавать своё место в этом мире. Кроха учится, что такое хорошо и что такое плохо

В 2,5-4 года ребёнок уже понимает, что чашка со стола прыгнула не сама, и что именно он её разбил. Но одно дело - понимать, а другое - управлять своим поведением. В этом возрасте для малыша характерно сначала сделать, а потом подумать. Он уже знает, какие поступки считаются хорошими, а какие плохими, за что его похвалят, а что взрослых огорчит. Он бы и рад быть идеальным ребёнком, но беда в том, что он ещё не научился себя полностью контролировать. Не ожидайте от малыша, что он будет просчитывать свои действия наперёд.

Вот простой пример. Во время игры на улице мячик закатился под скамейку. Можно позвать на помощь бабушку, но в этом возрасте малыши стремятся показать, что они уже «большие». Встав перед задачей - достать игрушку, ваша кроха решает вас порадовать и обойтись без вашей помощи. Он становится на колени, а потом попросту ложится на живот и достает-таки мяч.

Однако момент триумфа быстро сменяется огорчением - костюмик

весь в грязи. Малыш понимает, что это плохо и вы расстроитесь. Но ведь он не хотел вас огорчить. И как вам это теперь объяснить? И тут ему на помощь приходит... зайка. У каждого ребёнка есть свой невидимый шалун, который творит в доме разные безобразия.

Не обвиняйте малыша во лжи, если он утверждает, что проступок совершил зайка, Тришка, гномик или Карлсон. В этом возрасте у детей настолько богатое воображение, что зачастую они путают реальность с фантазией. Малыш вовсе не собирается свалить свою вину, чтобы наказали другого. Во-первых, этого другого взрослые не видят, а следовательно, никто и не пострадает напрасно. А во-вторых, таким образом ребёнок хочет сказать вам, что он не хотел доставить вам неприятности. Ведь у нас тоже частенько бывает: хотим сделать как лучше, а получается как всегда.

Бывает, ребёнок понимает, что поступает плохо, но не умеет с этим справиться. Причин может быть много: усталость, плохое самочувствие

или просто дурное настроение. На него тоже могут влиять и погода, и магнитные бури. Малыш знает, что нельзя топтать ногами на маму, обзывать бабушку, швырять игрушки, но ничего не может с собой поделать. Он бы и рад остановиться, но особенно-сти его нервной системы таковы, что у него ещё не развиты тормоза. Остановить истерику - ваша задача.

Спокойные слова тут не помогут. В данном случае вполне уместно шлёпнуть малыша по попе. Это не наказание, а средство привести ребёнка в чувство. Если шлепки не стали для вас нормой взаимоотношений, то это отрезвит его, и он тотчас прекратит неприятную сцену. После этого можно вести воспитательные беседы.

Насколько суровым должно быть наказание, зависит не только от серьёзности проступка, но и от того, насколько малыш это осознал. Подчас родители наказывают ребёнка с благой целью, «чтобы на всю жизнь запомнил», но если малыш действительно понял свою вину, не стоит ещё больше травмировать его.

Ваш дом

Какие бывают двери

Самые дешёвые двери – пресованные. Они склеены из специального материала, а внутри полые. Деревянный каркас по всему периметру позволяет врезать в них замок без особых хлопот.

Шпонированные двери могут смотреться как близнецы-братья с дверями из самого дорогого массива, но, несмотря на respectable вид, они значительно дешевле. Внутри у них специальная плита, которая не подвержена такой деформации, как натуральное дерево. А снаружи – натуральное шпон того же дуба, бука, ясеня и т.д.

Самые дорогие – это двери из натурального дерева (дуб, бук, сосна, каштан). Но даже у таких дверей есть недостатки. Дерево – живой материал и реагирует на температуру и влажность.

Двери надо ставить до того, как начаты отделка и выравнивание стен, но уже после выравнивания полов.

Не располагайте двери вблизи обогревателей, а также в местах, где имеется колебание температуры

и влажности; прямой солнечный свет также вреден для них.

Чистим вдоль, а не поперёк

Уезжая отдыхать, не следует оставлять ковры пылиться на полу или на стенах.

Расстелив их ворсом вверх, нужно накрыть газетами, положив сверху пакетики со средством от моли, или можно скатать ковры в рулоны и обернуть бумагой.

Ковры надо чистить до подметания пола, а после чистки загнуть или сложить, чтобы на них не села пыль. Во время чистки веник следует увлажнить или обернуть влажной и хорошо отжатой тряпкой.

Периодически нужно хорошо чистить ковёр пылесосом с лицевой и изнаночной стороны. Сначала чистят изнанку, чтобы пыль с неё не всасывалась в ковер. Щётку пылесоса водят назад и вперёд по ворсу вдоль, а не поперёк; прочистив полосу до края, переходят к соседней полосе.

Можно выколотить ковры на улице. Делают это, повесив их изнанкой кверху, на специальную пе-

рекладину. Ни в коем случае нельзя выбивать ковёр, перекинув его через верёвку для белья, так он разрушается.

После выбивания ковёр обметают веником с обеих сторон.

Уксус в помощь

Швы между кафельными плитками в душевой кабине или ванне хорошо очищаются старой зубной щёткой, смоченной в уксусной эссенции.

Лакированную кожу можно до блеска отполировать мягкой тряпочкой, смоченной в уксусе.

Уксусный раствор можно использовать для очистки зеркал, оконных стёкол: наполните водой 1,5-литровую пластиковую бутылку, в неё добавьте 1 ст. ложку уксуса, сверху наденьте крышечку с пульверизатором.

Избавиться от пятен и неприятного запаха кошачьей или собачьей мочи можно, протерев загрязнённое место на полу раствором уксуса и воды (1:1). Чтобы очистить ковёр, втирайте раствор в пятно, затем удалите остатки жидкости сухой тряпкой.

Азбука безопасности

Осторожно – гололёд!

Когда появляются оттепели и дороги покрываются коркой льда, количество травм неуклонно растёт. Чтобы избежать этой участи, важно позаботиться о костях и освоить технику передвижения в гололёд.

* Для укрепления костей помогут приём витаминов и специальных добавок, содержащих кальций, а также физические нагрузки.

* **Позаботьтесь об обуви:** ведь лёд и даже небольшие каблуки несовместимы. Выбирайте обувь на рифлёной подошве.

* На дороге наступайте на лёд всей стопой, а не только носочком. Наклонитесь немного вперёд, слегка согните и расслабьте колени.

* Если почувствовали, что начинаете терять равновесие, то попытайтесь сгруппироваться и упасть на бок. Сгруппированные мышцы смягчают удар и защищают кости.

Уловки на прилавках

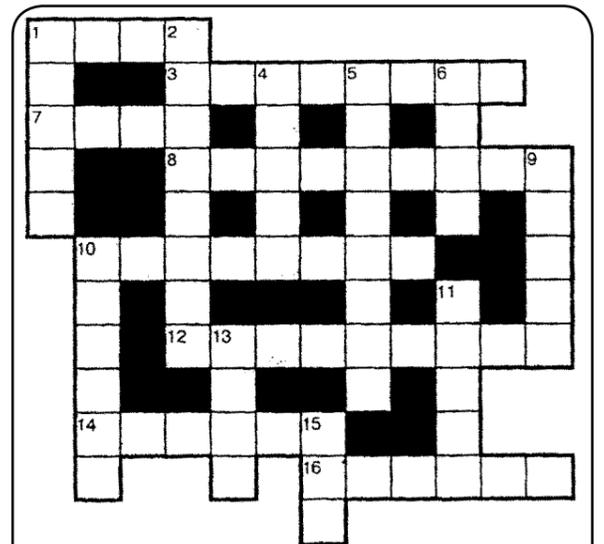
Многие магазины, избегая убытков, прибегают к различным уловкам:

* Свежие продукты и продукты с истекающим сроком годности часто лежат вперемешку, смотрите дату изготовления.

* Производство и магазины могут перебить срок годности продуктов. Обращайте внимание на качество печати срока годности и срока изготовления: не расплывается ли шрифт, нет ли пятен от растворителя, смывшего настоящую дату.

* Залежавшихся кур коптят, в магазинных салатах используют несвежие продукты, нарезку часто делают из сыра и колбасы с истекающим сроком годности.

* Но если вы всё же купили испорченные продукты, требуйте деньги обратно. В противном случае обращайтесь в ближайший филиал Российского фонда защиты прав потребителей.



По горизонтали: 1. Выгода, польза. 3. Отец и мать. 7. Музыкальное произведение для одного исполнителя. 8. Врач зверей. 10. Человек, совершающий поездку на поезде, парохде. 12. Птица - ...похожа на важного учёного. 14. Полоса из камней по краю тротуара. 16. Забор.

По вертикали: 1. Колыбельная 2. Комар, пьющий кровь человека. 4. Молодые пчёлы. 5. Устройство для пропуска людей в помещение. 6. Она вперёд нас родилась (поговорка). 9. Музыкальный инструмент. 10. Пол на корабле. 11. Она бывает о двух концах (поговорка). 13. Передвижение в транспорте. 15. «Носорог бодает ...», ну шутите с носорогом» (С.Я. Маршак).

Ответы на кроссворд в №7

По горизонтали: 2. Кожура. 5. Братец. 8. Титан. 10. Пьеро. 11. Лихо. 12. Великан. 13. Зола. 15. Ринг.

По вертикали: 1. Октябрь. 3. Журавль. 4. Рулет. 6. Цинновка. 7. Патрон. 9. Бидон. 10. Повар. 13. Линь.