



**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

№ 16 (907) 17 апреля 2013 г.

ДЕНЬ ПОДПИСЧИКА - НА ВОРОНЕЖСКОМ ПОЧТАМТЕ

Уважаемый читатель!
18 апреля на Воронежском почтамте (пр.Революции, 25) с 10.00 до 14.00 пройдет День подписчика.
Все, кто в этот день придет на почтамт, смогут подписаться на газету «Коммуна плюс» по сниженной цене и получить подарок от редакции.

РЕКЛАМА

Коротко

■ Медалью «За труды во благо земли Воронежской» наградили главного тренера «Бурана». Причём произошло это в день его рождения – Виктору Семькину исполнилось 65. Поздравил его с юбилеем и лично вручил награду губернатор Алексей Гордеев. Этой награды Виктор Семькин удостоен «за многолетний плодотворный труд, большой личный вклад в развитие и пропаганду воронежского спорта». Алексей Гордеев поблагодарил наставника и всю команду с высоким достижением в сезоне 2012-2013 годов. «Серебро», завоеванное командой, по словам губернатора, – «лучшее достижение за всю историю воронежского хоккея».

■ До конца текущего года газ придёт ещё в 64 населённых пункта Воронежской области. В общей сложности «голубое топливо» появится более чем в десяти тысячах домов и квартир и около 40 котельных. Такие цифры привёл генеральный директор ООО «Газпром межрегионгаз Воронеж» и ОАО «Воронежоблгаз» Николай Карасиков на пресс-конференции. Как было отмечено, сегодня общая протяжённость сети газопроводов составляет 28,1 тысячи километров, а уровень газификации региона – 86 процентов. Планируется, что в ближайшие два года она будет полностью завершена.

■ «Воронеж должен стать городом, где хотелось бы жить. Но в первую очередь мы должны навести в нём порядок», - подчеркнул на состоявшейся встрече с главными редакторами воронежских СМИ и.о. главы администрации Воронежа Геннадий Чернушкин. Разговор на встрече шёл на самые разные темы. Это и состояние города после зимы, и проблемы ЖКХ, и будущее Центрального рынка, и возможное участие и.о. мэра в выборах городского главы, и другие. На все вопросы журналисты получили конкретные ответы.

■ Директор Воронежского ООО «Каскад» Александр Шафоростов подозревается в хищении из государственной казны около 22 миллионов рублей. По версии Следственного комитета РФ по Воронежской области, в 2011 году гражданин Шафоростов организовал заключение договоров субподряда на выполнение работ по строительству полигона твердых бытовых отходов и подписание актов приемки выполненных работ, которые фактически не выполнялись. В дальнейшем подозреваемый предоставил в налоговый орган заведомо подложные документы с целью получения бюджетных средств в виде возмещения НДС на означенную выше сумму. Уголовное дело в отношении Александра Шафоростова возбуждено по ч.4 ст.159 УК РФ (мошенничество в особо крупном размере).

Актуально

Новые стандарты чистоты

После зимы с весенним потеплением территория Воронежа традиционно покрывается «подснежниками». Только под этим словом в наше время можно с тем же успехом подразумевать не только цветы, но и мусор, появляющийся из-под снега с завидной регулярностью

Многие замечают, что мусора в последние годы становится всё больше. Причин тому несколько: изменилась упаковка продуктов (с бумаги на пластик и полиэтилен), причём неупакованных товаров уже в принципе не встретишь; стало больше машин, которые автовладельцы паркуют на газонах, а затем разносят грязь по тротуарам и дорожному полотну. Также нужно заметить, что, несмотря на увеличившееся количество мусора, лучше убирать его, к сожалению, не стали. И, в конце концов, необходимо сказать и о пресловутой несознательности (невоспитанности) некоторых категорий воронежцев, считающих «своим долгом» не доносить обёртки до урны.

В апреле в Воронеже стартовал традиционный месячник благоустройства по наведению санитарного порядка на городских улицах после зимнего сезона. Значит, наступает пора субботников и санитарных дней. Но как сделать так, чтобы уборка города не превращалась в скучную повинность, а превращалась в интересное и полезное занятие? И самое главное – как не просто разово

убрать город, но поддерживать его в чистоте в течение всего года?

Именно поисками новых подходов к проведению субботников и вовлечению в это дело жителей занялся исполняющий обязанности мэра Геннадий Чернушкин. На городских планёрках он заявил о новых стандартах чистоты и поддержании порядка не в течение месяца, а всегда. Инициативу поддержали представители многочисленных общественных организаций, с которыми Геннадий Викторович недавно встретился.

– Санитарное состояние нашего города, с моей точки зрения, мягко говоря, удручающее. Причём таковым оно является многие последние годы, с кратковременными подвижками в сторону улучшения. Я думаю, что это системная ошибка, связанная и с ежегодным недофинансированием работ по благоустройству, и, наверное, с нашей низкой требовательностью, прежде всего, как жителей, – подчеркнул и.о. мэра.

По его словам, многие горожане начинают привыкать к замусоренным улицам и считать подобную ситуацию нормой.

– Мы бы хотели переломить ситуацию, поэтому я призываю вас к взаимодействию. Если очень активно, плодотворно и с вовлечением большого количества людей отработать только лишь апрель – чисто в городе станет лишь на месяц, а затем всё вернётся в прежнее состояние. Именно поэтому мы говорим о целом комплексе мер, о другой системе поддержания чистоты и других её стандартах, – заявил Геннадий Викторович.

Он призвал собравшихся не быть равнодушными, не проходить мимо проблемы, а со стороны администрации поощрять и по максимуму задействовать в уборке коммунальные службы города.

– Тогда есть все шансы, что у нас всё получится, – подытожил и.о. мэра.

Также он заметил, что ответственность при полном содействии администрации могла бы взять на себя функция просвещения:

– Не всегда от количества урн зависит чистота, а от того, насколько метко в эти урны кидать мусор. Поэтому давайте не будем забывать о воспитательной функции субботников: тот, кто убирал, сам уже мусорить не

будет. Воспитание – это очень большая работа, которую сразу, естественно, не выполнить, но именно нами должны быть сделаны первые шаги, потому что иначе этого не произойдёт никогда, – подчеркнул Геннадий Чернушкин.

Иван Зайцев – руководитель проекта «Марафон «Красивый город», включившийся в эту работу несколько раньше, рассказал о том, что «у многих воронежцев назрело желание улучшить пространство вокруг себя»:

– Мы поможем осуществить задуманное и готовы бесплатно предоставить саженцы, семена, лопаты, грабли, мешки и перчатки, поможем организовать опиливание деревьев и вывоз мусора, – сообщил он присутствующим общественникам, представителям молодёжных и студенческих активов, председателем ТСЖ. – От горожан необходима только заявка на участие. А завершится марафон «Красивый город» концертом на Адмиралтейской площади, где будут подведены итоги городских субботников. Самые активных участников проекта наградят ценными призами.

Егор УЛАНОВ.



Отвечаем на ваши письма

«Работала на Севере...»

Я 14 лет отработала в районе, приравненному к северному. В каком возрасте могу уйти на пенсию?

Гражданам, проработавшим в районах Крайнего Севера не менее 7 лет 6 месяцев, трудовая пенсия назначается с уменьшением возраста – на 4 месяца за каждый полный календарный год работы в этих районах. При работе в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, каждый год работы приравнивается как девять месяцев работы в этих районах. Исходя из этого, вы имеете право на досрочную пенсию в возрасте 51 года и 8 месяцев.

Право на льготу

Отработала в сельской местности хирургической медсестрой 18 лет, и 3 года была в декрете. Имею ли я право оформить льготную пенсию?

В соответствии с законом право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости предоставлено лицам, осуществляющим лечебную и иную деятельность по охране здоровья населения в учреждениях здравоохранения не менее 25 лет в сельской местности и поселках городского типа, и не менее 30 лет – в городах, сельской местности и поселках городского типа, либо только в городах, независимо от их возраста. Период отпуска по уходу за ребенком

включается в специальный стаж в календарном порядке до 06.10.1992г. Отпуск по уходу за ребенком после 06.10.1992г. не подлежит включению в специальный стаж. Поскольку ваш специальный стаж составляет 21 год, право на досрочную трудовую пенсию отсутствует.

Без регистрации

Хочу перевести маму в другой город, но пока не купили жильё, будем жить на съёмной квартире. Можно ли будет получать пенсию без регистрации?

Выплата пенсии производится территориальным органом ПФР по месту нахождения пенсионного дела на основании заявления пенсионера. Это означает, что пенсия может выплачиваться не только по месту жительства пенсионера, но и по месту пребывания или фактического его проживания. По общему правилу пенсионер должен встать на регистрационный учёт в органах МВД по месту жительства и соответственно – должно быть поставлено на учёт его пенсионное дело. Вместе с тем для граждан Российской Федерации выплата пенсии может быть осуществлена и без оформления регистрации по месту жительства или месту пребывания.

Если пенсионер по каким-либо причинам сохраняет регистрацию по месту жительства по одному адресу, а фактически проживает по другому, например, у родственников, то по его желанию пенси-

ное дело может быть поставлено на учёт по месту фактического проживания. В данном случае выплата пенсии оформляется на основании личного заявления пенсионера, в котором он должен указать сведения об адресе места проживания.

Взносы за год

У меня было ИП, которое не работало год. Недавно пришла его закрывать, а в ПФР сказали, что я должна заплатить все пенсионные взносы за этот период. Так ли это?

Согласно закону, индивидуальные предприниматели обязаны уплачивать страховые взносы на обязательное пенсионное страхование в размере, определяемом исходя из стоимости страхового года. На его основании уплата страховых взносов в Пенсионный фонд РФ производится с момента приобретения статуса индивидуального предпринимателя и до момента исключения из Единого государственного реестра индивидуальных предпринимателей (ЕГРИП) в связи с закрытием ИП. Таким образом, действующим законодательством не предусмотрено освобождение ИП от уплаты страховых взносов по причине неосуществления деятельности.

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

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



Погода

Дата	СР 17.04	ЧТ 18.04	ПТ 19.04	СБ 20.04	ВС 21.04	ПН 22.04	ВТ 23.04
Осадки	ясно	облачно	ясно	облачно	облачно, небольшой дождь	облачно, небольшой дождь	облачно, с прояснениями
Днем	+15..+17	+16..+18	+17..+19	+17..+19	+16..+18	+13..+15	+14..+16
Ночью	+1..+3	+5..+7	+5..+7	+6..+8	+5..+7	+3..+5	+3..+5

Неблагоприятные дни

17 апреля
(с 23.00 до 1.00)

Плачьте больше!

По мнению специалистов, люди, которые не стесняются открыто выражать свои эмоции, меньше страдают от стрессов и легче их переносят. Поэтому при нервном перенапряжении совсем не вредно дать себе волю и выплеснуть накопившиеся переживания в плаче

Учёные доказали, что при плаче и рыданиях стрессовые гормоны выводятся из организма. Независимо оттого, что явилось причиной слёз - волнение, гнев или печаль, они приносят облегчение. Бывает, что мы плачем, когда нас что-то очень трогает: кинофильмы, умиляющие сцены и тому подобное. Как раз этот вид плача чаще всего высмеивается, но именно он снисходительно прощается окружающими.

Следствие переживаемого горя, большой радости, сильного волнения, гнева, состояния влюбленности - словом, когда на полную мощь задействована психика, возникает стресс. Он выбивает наш организм из равновесия. Слёзы же приносят освобождение от этого состояния. Иногда это происходит лишь через некоторое время, особенно в тех случаях, когда стрессовая ситуация длилась недолго.

Женщины плачут чаще в сравнении с мужчинами. «Виноват» в этом гормон пролактин, который отвечает не только за выделение слёз, но и за выработку молока при грудном вскармливании. Мужская сдержанность объясняется отчасти тестостероном. Этот мужской гормон препятствует накоплению слёзной жидкости в достаточном количестве. Отчасти эмоциональная скупость у мужчин обуславливается социальными стереотипами. Что вну-

шают мальчикам родители? Правильно: «Плакать стыдно, ты же мужчина!». Женщина плачет на несколько минут дольше, в то время как у мужчины лишь на мгновение увлажняются глаза. Это опасно, так как тот, кто не плачет, рискует навредить своему организму.

Слёзы вымывают из организма не только вредные гормональные субстанции, но и катехоламины - вещества, стимулирующие стресс. Сдерживать слёзы и эмоции опасно для здоровья, недаром мужчины, которые плачут в 4-5 раз реже, чем женщины, живут на семь лет меньше. Привычка загонять переживания глубоко внутрь чревата тяжёлыми расстройствами нервной системы, гипертонией, язвенной болезнью желудка, колитом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Но при этом медики предупреждают, что слёзы приносят облегчение лишь в том случае, когда плачущий человек находит эмоциональное понимание и утешение у окружающих.

Плача, он как бы неосознанно просит окружающих о сочувствии и эмоциональной поддержке. Пожалейте его, проявите понимание и сочувствие (даже если вы считаете, что оснований для плача нет).

Обнимите, возьмите его за руку или просто дотроньтесь. Физический

контакт - очень важный элемент поддержки. Дайте человеку почувствовать свою озабоченность и желание быть рядом в трудную минуту.

Позвольте собеседнику выговориться. Если человек сам не рассказывает причину, тактично попроси его с тобой поделиться, но не настаивай в случае отказа. Слушая, не перебивайте и не говорите фразы типа «Будь выше этого!», «Не стоит расстраиваться, это же такие мелочи» и т.д. Зачастую они просто могут обидеть.

Если собеседник то плачет, то смеётся или даже начинает истеричку - будьте сдержаны и дайте человеку выплеснуть эмоции. Это часто помогает. Если ему нечего сказать или он не знает, как продолжить - подбодрите и попросите высказаться, не стесняясь.

Поинтересуйтесь, сможете ли вы чем-нибудь помочь в данной ситуации. Это не обязательно будет конкретная услуга. Возможно собеседнику хочется просто побыть с кем-нибудь рядом.

Не вздумайте поучать человека или обвинять его в произошедшем. По поводу и без повода мы слышим: «Я же тебе говорил, вот теперь получай, это все ты».

Выслушав собеседника, не переводите всё в контекст того, что у вас была такая же проблема.

Вышел и... забыл?

Вам, наверное, приходилось зайти в комнату и мучительно вспоминать, зачем вы сюда пришли? Специалисты уверены, что в этом случае не стоит считать себя жертвой склероза

На самом деле это весьма распространённая психологическая особенность мозга, которую недавно исследовали психологи. Учёные провели эксперимент, в ходе которого выяснили, что у людей, прошедших из комнаты в комнату, ухудшились способность

запоминать мысли и решения, принятые в другой комнате.

Психологи объясняют это тем, что сам процесс пересечения дверного проёма наш мозг воспринимает как «границу событий». Он заканчивает обработку одного эпизода и начинает

новую работу. В момент перехода из одной комнаты в другую память освобождается от всего лишнего, и мы забываем о том, зачем пришли. Поэтому не стоит выполнять ту же работу в разных комнатах. Мозгу будет тяжело совместить результаты.

Здоровье

Свёкла от гастрита

Если хотите избавиться от гастрита, попробуйте приготовить свекольный квас. Для этого нужно 2-3 свёклы очистить и залить 3 литрами охлаждённой кипячёной воды. Варить при полукрытой крышке 2-4 часа, пока воды не останется литр. Затем свёклу вынуть, а отвар остудить до 40 градусов и слить в литровую банку. Положить туда кусочек черного хлеба и поставить в тёмное место, укутав, но крышкой не накрывать. Через трое суток квас процедите и пейте три раза в день по стакану до или во время еды в течение двух недель. Потом сделайте перерыв на неделю и пейте ещё две недели.

Масло от язвы

Сочную морковь помойте, почистите, натрите на мелкой тёрке и рыхло уложите в эмалированную кастрюлю. Залейте растительным маслом так, чтобы общий объём увеличился в два раза, и поставьте на два часа на водяную баню. После остывания масло ложкой вычерпайте в банку, а морковь оставьте в кастрюле. Через некоторое время в банке появляется осадок. Чистый верхний слой масла слейте в бутылку,

а осадок и оставшуюся морковь можно употребить в пищу. Такое морковное масло по своим целебным свойствам не уступает облепиховому. С его помощью можно лечить пролежни, язвы и трещины на коже. Помогает это масло и при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, в этих случаях его принимают по 1-2 ч. ложки перед едой.

От боли и бессонницы

Если вас мучает подагра, возьмите стакан цветков ромашки аптечной, сухих или свежих, и залейте их тремя литрами кипятка. Подержите на огне 20 минут и настаивайте столько же времени. Перелейте полученный отвар в ведро или таз и опустите в него ноги. Периодически добавляйте горячую воду, чтобы ванночка была тёплой. Держите ноги в ромашковом растворе полчаса, затем надевайте шерстяные носки и ложитесь в кровать.

А вот чтобы без проблем уснуть, приготовьте такой чай: заварите 2 столовых ложки ромашки в стакане кипятка, дайте немного постоять, процедите и пейте, добавив сахар и сливки. После такого напитка вы будете спать крепким и спокойным сном.

Что делать, если...

...листья салата вянут

Помочь зелени вновь стать хрустящей поможет ледяная «взбучка». Положите отдельные вялые листья салата в миску с водой и добавьте немного уксуса или выдавите сок лимона. Оставьте так постоять несколько минут. Если времени достаточно, поставьте салат на полчаса в холодильник - это сделает его ещё более свежим.

...подгорел рис

Поможет ломтик хлеба. Переложите как можно быстрее рис, который ещё можно легко отделить, в другую кастрюлю. Положите сверху кусочек хлеба, накройте крышкой и дайте постоять пять минут - хлеб впитает горелый запах и вкус. Если рис ещё недостаточно мягок, осторожно доведите его до готовности.

...отсырела соль

Положите кусочек свежего хлеба в упаковку с солью и плотно закройте. Хлеб поглотит влагу примерно через 3-4 часа, и соль снова станет рассыпчатой. Можно поставить ёмкость с солью на 30 секунд в микроволновку. А чтобы соль больше не слипалась в комки, добавить в солонку несколько рисовых зёрен.

...разварилась лапша

Быстро слейте воду и промойте лапшу холодной водой, чтобы она не слипалась. Затем обжарьте на сковороде с небольшим количеством масла, постоянно помешивая - лишняя вода испарится, и лапша не разбухнет. Можно перемешать разварившиеся макароны с яичным желтком, поджарить на сковороде и приправить соусом.

...яйца прилипли к упаковке

Поставьте упаковку в ёмкость с горячей водой. Лучше разместить их в раковине. Примерно через три минуты можно вынимать яйца. Если причиной прилипания стало разбившееся яйцо, его нужно выбросить. Кстати, если хранить яйца острым концом вниз, они дольше остаются свежими.

Кухня без секретов

Скорлупу в бульон

Бульон будет прозрачным, если в него бросить кусочек льда и довести до кипения.

Бульон из замороженного мяса всегда бывает непрозрачным. Чтобы этого избежать, нужно положить в кастрюлю хорошо вымытые скорлупы двух яиц - бульон приобретёт красивый аппетитный вид (потом скорлупу нужно вынуть).

В куриный бульон не нужно класть ни лавровый лист, ни сельдерей, ни лук, ни другие пряности - теряется запах курицы.

Рыбный бульон будет прозрачным, если его процедить через 2-3 слоя марли или салфетку, смоченную в горячей воде. Осветлить бульон можно взбитым яичным белком.

Чтобы получился хороший наваристый бульон, можно использовать оставшиеся после раздела крупной рыбы позвоночник и голову (убрав жабры и глаза).

Дрожжи, тесто и... пергамент

Дрожжи можно приготовить самим: 1 стакан муки развести в стакане тёплой воды и оставить на 6 часов. Затем добавить 1 стакан пива, 1 столовую ложку сахара, размешать и убрать в тепло. Хранить дрожжи в хорошо закрытых бутылочках.

Вместо дрожжей в тесто можно добавить ложку коныака или рома.

Чтобы при разделке дрожжевого теста оно не прилипло к рукам, нужно смазать их растительным маслом.

Тесто быстрее подойдёт, если воткнуть в него несколько трубочек макарон.

Мягкое тесто легче разделить, если покрыть его пергаментной бумагой и раскатать согретой скалкой или бутылкой с тёплой водой.

Если пирог, торт или кекс подгорел при выпечке, нужно его остудить, а потом осторожно соскоблить пригоревшее место мелкой тёркой.

Выбирайте мясо пальцем!

Молодая курица имеет ярко-красный гребешок, светлые ножки, задний палец лапки маленький.

Молодой гусь имеет короткий жёлтый клюв и гладкие, жёлтые ноги.

У молодой индюшки светлый гребень, шея и ножки с гладкой кожей.

Мясо следует резать на мокрой доске, так как сухое дерево впитывает часть его сока.

Сырое и варёное мясо необходимо разделять на разных досках, а ножи и мясорубки после обработки сырого тщательно мыть горячей водой с мылом.

Хорошее молодое мясо имеет красноватый или розовый цвет. Баранина может быть с малиновым оттенком. Жир не липнет к рукам, отличается белым, иногда розовым цветом. Костный жир плотный и не мажется. Если нажать пальцем на мясо, то ямка от вдавливания выравнивается.

Африканский хищник - падальщик	Изречение на гербе	Пища для хищника					
				Тактическая хитрость			Наметенная куча снега
"Минус" среди знаков препинания	Партийцы-соратники М.Тэтчер	Чернокожий					
Повозка лебедея, рака и щуки				Шофер питьевой цистерны			Трапеза утром
		Импорт товаров					
Игрушечный пистолет	Кольцо, отдаваемое в ломбард	Брезентовая одежда рабочих					
				Дубинка для лапы			Игра юных конструкторов
	Город с падающей башней	Стержень с резьбой для гайки					
	Путешественник в Страну Лилипутов	Плащ римлянина					
	Отверстие в двери тюремной камеры						

Составил Андрей Жадаш.
Ответы на сканворд в № 15
По горизонтали: Путч. Слово. Марс. Фото. Рой. Скит. Тара. Зеро. Рига. Подранок. Перо. Сустав.
По вертикали: Зипун. Фойе. Гобой. Редис. Помост. Рапс. Кабинет. Турнир. Гора. Табак.

Организатор торгов ООО ПЦ «Защитник»
 (ИНН 3662104381; 394033, г. Воронеж, Ленинский пр-т, д. 172, т/ф (473) 223-79-37, e-mail: tehsistema2010@yandex.ru)
сообщает, что торги путем публичного предложения по продаже имущества ООО «Книготорг»
 (ОГРН 1103668008608, ИНН 3664102870, 394000, г. Воронеж, пр-т Революции, 35), с приемом заявок до 18.03.2013г., признаны несостоявшимися по причине отсутствия заявок.