

Пора подписываться!

Досрочная подписка на печатные издания с доставкой во втором полугодии 2016 года началась 1 февраля и продлится до 31 марта включительно. Стоимость подписки на газету «Коммуна плюс» (индекс 73671): для физических лиц с доставкой на дом составляет 249,90 руб.; для физических лиц до востребования – 234,84 руб.; для ветеранов Великой Отечественной войны, инвалидов 1-й и 2-й групп на дом – 220,32 руб.; для ветеранов 1-й и 2-й групп до востребования – 208,26 руб. Ещё раз хотим объяснить, в чем суть подписки до востребования. Подписавшись, абонент забирает свою почту не из почтового ящика, а в ближайшем почтовом отделении. **ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!**



РЕКЛАМА

Коротко

Состоялась рабочая встреча губернатора Алексея Гордеева с главой администрации городского округа г. Воронеж Александром Гусевым. Основные темы обсуждения – ремонт дорог в областном центре и график работ по благоустройству. Глава региона дал поручение скорректировать, с учетом раннего потепления, график работ, связанных с приведением в порядок и благоустройством территории Воронежа после зимнего периода. На конец месяца, если позволят погодные условия, запланирован общегородской субботник.

В Воронеже работает выставка, посвященная 105-летию создания памятника И.С. Никитину. Торжественное открытие «И звучит без меня мое имя...» состоялось в Доме-музее И.С. Никитина Воронежского областного литературного музея. В экспозиции представлены уникальные подлинные предметы из фондов литературного музея: модель памятника работы И.А. Шуклина, различные документы, газеты того времени с информацией о ходе работы над памятником, поздравительные письма, телеграммы, фотографии, открытки и другие материалы.

Федеральный закон, предусматривающий продление бесплатной приватизации жилья до 1 марта 2017 года, вступил в силу 29 февраля 2016 года. Бесплатная приватизация жилых помещений государственного и муниципального жилищного фонда, занимаемого гражданами на условиях социального найма, началась в стране в 1991 году, напомнили в Управлении Росреестра по Воронежской области, и с тех пор продлевается пятый раз. Очередное продление – для тех, кто ожидает переселения из аварийного жилья, а для жителей Крымского федерального округа.

В Воронеже озелененные территории общего пользования категории «садово-парковый ландшафт» парки «Алые паруса», «Дельфин», «Танаис», имени Дурова и сквер имени Бунина получили статус особо охраняемой природной территории (ООПТ) местного значения. На этих озелененных территориях общего пользования были выполнены работы по их комплексному экологическому обследованию.

Православие

В поисках ответа

В Воронежской областной универсальной научной библиотеке им. И.С. Никитина состоялось торжественное открытие Дня православной книги – 2016

Празднование Дня православной книги на воронежской земле проходит уже в седьмой раз. Учрежден праздник был по инициативе Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла Священным Синодом Русской Православной Церкви 25 декабря 2009 года. Он является общецерковным праздником Русской Православной Церкви, приуроченным ко дню выпуска первой на Руси печатной книги «Апостол» диакона Ивана Федорова, увидевшей свет 14 марта 1564 года.

С этого торжественного события начинается цикл праздничных и культурно-просветительских мероприятий во всех храмах и монастырях Воронежской епархии, в вузах, школах и библиотеках Воронежа и всего региона.

Открыл День православной книги митрополит Воронежский и Лискинский Сергей. В приветственном слове он поздравил всех присутствующих с праздником и уделил особое внимание роли книги в воспитании молодежи.

Традиция отмечать этот день уже сложилась по всей России, – отметил Владыка Сергей. – И это закономерно, потому что

роль православной литературы в жизни человека никак не меньше, чем у литературы классической. Она говорит о вечном, ее главная задача – воспитать человека, привести его к нравственным высотам духа.

Владыка Сергей поблагодарил собравшихся за внимание к акции, к православной книге и напомнил, как важно сохранять традиционные ценности православия и верность добрым отечественным традициям – особенно в период трудностей и испытаний.

К православной книге обращаются те, кто ищет ответы на главные вопросы. И нахождение этих ответов рождает в человеке духовную радость, – отметила в своем выступлении первый заместитель руководителя департамента культуры Воронежской области Мария Александровна Мазур.

Как и в прошедшие годы, важным событием вечера стала благотворительная акция «Подари книгу». Социальным, учебным и просветительским учреждениям Воронежа, а также воинским частям были переданы издания, собранные волонтерами в сети книжных магазинов «Амиталь» и приходских лавках храмов.



Фото vob-eparhia.ru

Отвечаем на ваши письма

Справка для перерасчёта

В декабре 2015 года мне была назначена страховая пенсия по старости. Можно ли сделать перерасчёт страховой пенсии, исходя из заработка за 5 лет в период с 1984 по 1989 гг., т.к. при расчете пенсии был взят заработок за 2000–2001 гг., однако в 2000-м я брала долгий больничный, а в сентябре 2001 года попала под сокращение?

Для перерасчета страховой пенсии по старости вы должны обратиться в Управление ПФ по месту жительства, предоставив необходимую справку. В расписке-уведомлении, выданной вам на руки при приеме документов для назначения пенсии, должно быть указано, что в случае предоставления вами другой справки в течение 3 месяцев перерасчет пенсии происходит с даты обращения, если позже – перерасчет будет сделан с месяца, следующего за месяцем обращения. Вы имеете право предоставить несколько справок о заработной плате, и специалист должен выбрать наиболее выгодный для вас вариант.

Кому положена индексация

В феврале 2016 года произошла индексация пенсий неработающих пенсионеров на 4%. В то же время работающие пенсионеры останутся с прежней пенсией. Вопрос: если работающий пенсионер решит прекратить трудовую деятельность, например, в мае 2016 года, т.е. станет неработающим пенсионером, будет ли проиндексирована его пенсия? Если да, то с какого времени и на сколько процентов?

Пенсия не будет проиндексирована тем, кто работал по состоянию на 30 сентября 2015 года. Эти сведения содержатся в последних отчетах работодателей в ПФР. Для ИП – кто зарегистрирован на 31 декабря те-

кущего года. Если человек уволился в период с 1 октября по 31 марта 2016 года, то нужно обратиться в ПФР с заявлением и трудовой книжкой до 31 мая.

Пенсию пересчитают с учетом увеличения 4% со следующего месяца после обращения. Со следующего года работодатели обяжут подавать сведения о работающих пенсионерах ежемесячно. Поэтому, когда такие сведения в распоряжении ПФР появятся, не исключено, что размер пенсии будут автоматически пересчитывать в большую и меньшую сторону. На 2016 год пока действует правило: если пенсионер вновь устроится на работу, то пенсия уменьшается.

Лучше опоздать

Выгодно ли мне будет выйти на пенсию позже наступления пенсионного возраста?

Управление Пенсионного фонда Российской Федерации в г.Воронеже информирует, что выходить на пенсию позже выгодно для гражданина.

Согласно №400-ФЗ «О страховых пенсиях», одним из условий для назначения страховой пенсии по старости является наличие суммы индивидуальных пенсионных коэффициентов, сформированных с учетом начисленных и уплаченных в ПФР РФ страховых взносов.

Обращение за назначением страховой пенсии через несколько лет после достижения пенсионного возраста значительно может увеличить размер страховой пенсии.

Увеличение индивидуального пенсионного коэффициента возможно в следующих случаях:

– при назначении страховой пенсии по старости впервые (в том числе досрочно) позднее возникновения права на указанную пенсию;

–отказа от получения установленной (в том числе досрочно) страховой пенсии по старости и последующего восстановления выплаты указанной пенсии или назначения указанной пенсии вновь;

–назначения страховой пенсии по случаю потери кормильца в связи со смертью кормильца, который не обращался за назначением страховой пенсии по старости (в том числе досрочно) после возникновения права на указанную пенсию, а также в случае отказа кормильца от получения установленной страховой пенсии по старости.

Например, если обратиться за назначением пенсии через 5 лет после достижения пенсионного возраста, то фиксированная выплата вырастет на 36%, а сумма пенсионных баллов на 45%; а если через 10 лет, то фиксированная выплата увеличится в 2,11 раза, а сумма пенсионных баллов в 2,32 раза.

Слагаемые стажа

Что входит в понятие профессиональный стаж?

В соответствии со ст.1 Федерального закона от 01.04.1996 г. № 27-ФЗ «Об индивидуальном (персонифицированном) учете в системе обязательного пенсионного страхования» (в ред. от 21.07.2014 № 216-ФЗ) профессиональный стаж застрахованного лица – суммарная продолжительность периодов его трудовой деятельности на рабочих местах, условия труда на которых по результатам специальной оценки условий труда признаны вредными и (или) опасными, в течение которых в его пользу страхователем уплачивались пенсионные взносы в соответствии с договорами досрочного негосударственного пенсионного обеспечения.

Консультируют специалисты Управления ПФ в г. Воронеже.

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



Погода

Дата	СР 16.03	ЧТ 17.03	ПТ 18.03	СБ 19.03	ВС 20.03	ПН 21.03	ВТ 22.03
Осадки	пасмурно	дождь со снегом	дождь со снегом	небольшой снег	малооблачно	дождь со снегом	дождь со снегом
Днем	+3	+4	+4	0	+1	+3	+3
Ночью	+1	+1	-2	-5	-3	-2	-2

Неблагоприятные дни

17 марта (четверг) (с 22.00 до 24.00)

Цифры в скобках обозначают ограничение просмотра телепередач по возрасту: (6+) - просмотр не рекомендуется детям до 6 лет; (12+) - просмотр не рекомендуется детям до 12 лет; (16+) - просмотр не рекомендуется лицам старше 16 лет; (18+) - просмотр не рекомендуется лицам старше 18 лет.

ПОНЕДЕЛЬНИК 21 МАРТА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ПЕРВЫЙ КАНАЛ' and 'РОССИЯ-1'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'РЕН ТВ', 'ТВ ЦЕНТР', and 'КУЛЬТУРА'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ДОМАШНИЙ', '5 КАНАЛ', and 'ТВ-3'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТВ-3' and '5 КАНАЛ'.

ВТОРНИК 22 МАРТА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ПЕРВЫЙ КАНАЛ' and 'РОССИЯ-1'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'РЕН ТВ', 'ТВ ЦЕНТР', and 'КУЛЬТУРА'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ДОМАШНИЙ', '5 КАНАЛ', and 'ТВ-3'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТВ-3' and '5 КАНАЛ'.

СРЕДА 23 МАРТА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ПЕРВЫЙ КАНАЛ' and 'РОССИЯ-1'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'РЕН ТВ', 'ТВ ЦЕНТР', and 'КУЛЬТУРА'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ДОМАШНИЙ', '5 КАНАЛ', and 'ТВ-3'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТВ-3' and '5 КАНАЛ'.

ЧЕТВЕРГ 24 МАРТА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ПЕРВЫЙ КАНАЛ' and 'РОССИЯ-1'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'РЕН ТВ', 'ТВ ЦЕНТР', and 'КУЛЬТУРА'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ДОМАШНИЙ', '5 КАНАЛ', and 'ТВ-3'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТВ-3' and '5 КАНАЛ'.

ПЯТНИЦА 25 МАРТА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ПЕРВЫЙ КАНАЛ' and 'РОССИЯ-1'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'РЕН ТВ', 'ТВ ЦЕНТР', and 'КУЛЬТУРА'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ДОМАШНИЙ', '5 КАНАЛ', and 'ТВ-3'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТВ-3' and '5 КАНАЛ'.

СУББОТА 26 МАРТА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ПЕРВЫЙ КАНАЛ' and 'РОССИЯ-1'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'РЕН ТВ', 'ТВ ЦЕНТР', and 'КУЛЬТУРА'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ДОМАШНИЙ', '5 КАНАЛ', and 'ТВ-3'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТВ-3' and '5 КАНАЛ'.

ВОСКРЕСЕНЬЕ 27 МАРТА

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ПЕРВЫЙ КАНАЛ' and 'РОССИЯ-1'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'РЕН ТВ', 'ТВ ЦЕНТР', and 'КУЛЬТУРА'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ДОМАШНИЙ', '5 КАНАЛ', and 'ТВ-3'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes 'ТВ-3' and '5 КАНАЛ'.

КУПИТЬ РОГА ОЛЕНЯ И ЛОСЯ. старье и сувенирные. Тел. 8 961 292 98 28

Городская справочная. www.077.ru. Звоните 2000-700

ВСЕ НОВОСТИ ВОРОНЕЖА И ОБЛАСТИ. communa.ru

Весенняя хандра

Пришла весна. Распускаются первые цветы, сияет солнце... Однако многих посещают хандра, упадок сил, уныние, грустное настроение, плаксивость...

Резкая смена погоды, перепады давления и температуры, авитаминоз и связанные с ним сбои в работе иммунной системы пока рассматриваются как главные причины весенней депрессии. Кстати, самая большая роль в формировании весенней депрессии отводится именно недостатку витаминов, которые за долгую зиму успели порядком израсходоваться. Именно поэтому к весне наш организм остается без какой-либо защиты, а сезонные заболевания начинают проявлять себя более активно.

Усиливают депрессию и перепады гормонов, которые напрямую зависят от новых биоритмов. К тому же к весне все чаще мы начинаем вспоминать о нерешенных проблемах и не реализованных планах, что еще больше угнетает нашу психику. Так все чаще возникает чувство безысходности, теряется аппетит, наблюдается упадок сил.

Данные симптомы могут изменяться: например, отсутствие аппетита может смениться повышенным чувством голода, то есть человек начинает «заедать» свою депрессию. Также при депрессии нередко отмечаются расстройства сна. В этом случае вас может преследовать сонливость или, наоборот, бессонница станет вашей постоянной спутницей.

Если вы обнаружили у себя первые симптомы депрессии, тогда вы срочно должны предпринять определенные меры по их устранению.

Что нужно делать?

1. Чаще гуляйте. Если день солнечный, то нужно максимально использовать возможность попасть под ультрафиолет, компенсировать зимнюю нехватку света. Но даже если днём мало солнца, день пасмурный, всё равно старайтесь проводить больше времени на свежем воздухе. Во время дождя – обычно свежий воздух, богатый кислородом, а его так не хватает организму весной!

2. Занимайтесь физкультурой. Если вы не большая любительница посещать тренажёрный зал, бегайте трусцой, играйте в бадминтон в парке или во дворе, запишитесь на танцы. Замечено, что те, кто дружен с физкультурой, страдают от депрессий в 20 раз реже!

3. Принимайте витамины. Как известно, весной организм истощён из-за нехватки витаминов. Нужно обязательно ему помочь, принимая поливитаминные комплексы. Имеет смысл покупать именно витаминные комплексы, а не БАДы, которые имеют узконаправленное действие в отличие от поливитаминных препаратов.

4. Пересмотрите систему питания. Откажитесь от зимнего рациона с жирными и углеводистыми продуктами. Дайте организму отдохнуть. Но не нужно впадать в другую крайность – резко ограничивать себя в питании. Жёсткие низкокалорийные диеты усиливают депрессию, а если вы сорвётесь и нарушите диету (что случается не так и редко), то лёгкое депрессивное состояние может перерасти в тяжёлое расстройство. Налегайте на продукты, богатые йодом – цветную капусту, ламинарию. Не забывайте о свежевыжатых соках. Добавляйте в пищу свежую зелень, не скромничайте с восточными пряностями – они способны вернуть буквально вкус к жизни!

5. Проза жизни – следите за работой кишечника. Часто причиной подавленного состояния является нарушение работы желудочно-кишечного тракта: нарушения стула (как понос, так и запор), вздутие живота, газы, боли. Всё это – симптомы дисбактериоза, который мог проявиться на фоне приёма антибиотиков. Имеет смысл начать курсовой приём пребиотиков, который, в принципе, нужно было проводить сразу после лечения антибиотиками ещё зимой. В лёгких случаях, когда есть лишь небольшие проблемы

с этой стороны, достаточно принимать натуральные йогурт и кисло-молочные продукты, такие как кефир, простоквашу, ряженку. Разумеется, речь идёт только о йогуртах с живыми лактобактериями, а не о тех, которые могут храниться по полгода без ущерба для качества.

6. Больше спите. Спящий человек не бывает несчастным, а выспавшийся имеет больше сил для борьбы с депрессией. Для здорового самочувствия организму нужно не менее 8 часов полноценного сна, а во время весенней депрессии – девять.

7. Окружайте себя яркими цветами. Не всякому по карману для борьбы с депрессией затеять ремонт в квартире, чтобы сменил спокойный цвет обоев на позитивный ярко-оранжевый. Если вы не принадлежите к числу таких счастливчиков, то постарайтесь хотя слегка изменить свой гардероб, добавить туда ярких акцентов в виде шарфиков, сумочек, перчаток. Повесьте на работе яркую картину и почаще отдыхайте на ней взглядом.

8. Бегите от одиночества. Больше общайтесь с друзьями, родными, близкими, знакомыми. Общайтесь лично, по телефону, через скайп: главное – слышать живой голос. Он растормошит и не даст увязнуть в депрессии глубже.

9. Любите себя. Балуйте себя почаще, купите себе что-нибудь вкусненькое. Сидите на диете – поощрите себя шопингом, даже если денег хватает только на носовой платок – купите его себе! Подстригитесь по-другому, измените цвет волос, покрасьте ногти ярким лаком. Не хватает смелости – покрасьте ярко хотя бы ногти на ногах. Радуйте себя! Включайте чаще весёлую музыку, особенно, когда заняты самой «депрессивной» работой по дому: мытьём полов, посуды, уборкой. Танцуйте!

10. Помните: всё переходящее, всё когда-нибудь заканчивается. И депрессия – не исключение.

Выбираем шоколад

1. При выборе шоколада внимательно читаем состав. В натуральном шоколаде из жиров присутствует только какао-масло.

2. Шоколад может содержать эквиваленты какао-масла и заменители. Продукт с эквивалентом какао-масла может носить название «шоколад», а с заменителем – нет. В таком случае продукт называют «кондитерской плиткой».

3. Вкус изделия с эквивалентом какао-масла близок вкусу шоколада, но не такой приятный и терпкий, как натуральный.

4. Если имеются заменители какао-масла (соевое, подсолнечное, пальмовое, хлопковое масла или элексан), то это «кондитерская плитка». Она в отличие от натурального продукта не будет таять во рту.

5. Цена – хороший показатель качества. Заменители какао-масла снижают себестоимость шоколадного изделия, а соответственно и цену.

6. «Поседение» шоколада – показатель натуральности продукта. «Поседевший» шоколад по вкусу не отличается от обычного.

7. Перемерзший шоколад с «сахарным инеем» будет горчить и скрипеть на зубах.

8. Лецитин в шоколаде – полезный ингредиент. Он необходим организму, как и витаминно-минеральный комплекс.

9. Самый полезный шоколад – это горький. В нем отчетливее всего проявляются вкусовые качества шоколада.

10
Ответы на сканворд в №10
 По горизонтали: Казачок. Подряд. Доца. Недр. Родос. Липа. Опилки. Норд. Теоретик. Йота.
 По вертикали: Власть. Кисок. Полог. Драп. Ядро. Иней. Чадо. Долото. Эло. Криг. Кожа. Скюджа.
 Составил Андрей Ждан.

Доска на роликах с рулем					
Скользящая часть банана	Опора для проводов	Золотой трофей аргонатов	Кислый хлебный напиток		Сооружение для велосипедиста
		Женский атрибут шотландца	"Антенна" муравья		Частица с зарядом
Сказочный кот-тигно-тизер					
Салон для слабо-видящих				Поэма Гомера	В него стекала кровь Христа
	Венец славы	Аэробус 747			
			Воющий кровосос		Ткань для мужского костюма
	Выгода либо польза				
	Разновидность ивы		Пламенная жижка вулкана		
	Сатирический журнал в СССР		Ущелье в горах Сибири		



денежный кредит «12% плюс»

ВЫ ПЕНСИОНЕР? ДАДИМ ВАМ 12%

ПОМОГАЕМ ПОМОГАТЬ

звонок по России бесплатный **8 800 100 000 6**

* www.sovcombank.ru. «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100 000 руб., срок 12 мес. При безличном расходовании средств в течение 25 дней действия договора (минимум 80% от суммы кредита) – ставка 12% годовых; при наличном расходовании, либо безличном расходовании менее 80% от суммы кредита – 17% годовых. Возраст заемщика 20–85 лет. Документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионерам справка не требуется). Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «СОВКОМБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 963. На правах рекламы.

ВНИМАНИЕ: ТОРГИ!

Организатор торгов конкурсный управляющий Горшков Д.Б.
 (ИНН 366219912340; г. Воронеж, Ленинский пр., 172; тел. (473) 223-79-37; e-mail: pczashitnik@yandex.ru) сообщает, что торги путем публичного предложения по продаже имущества

ОАО «ВЭЛТ»
 (ОГРН 1023601530094, ИНН 3661001915, 394033, г. Воронеж, Ленинский пр., 172) по Лоту №1

признаны состоявшимися, победитель – Ромашенко А. В. (ИНН 366409330904). Цена, предложенная победителем, – 83 400,00 руб. Заинтересованности по отношению к должнику, конкурсному управляющему у победителей торгов не имеется. В капитале победителей торгов конкурсный управляющий, СПО арбитражных управляющих, членом которой является арбитражный управляющий, не участвует. По Лоту №2 – торги признаны несостоявшимися, в связи с отсутствием заявок на участие.

На правах рекламы.

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