

Уважаемые читатели!

Подписная кампания на 2016 год проходит во всех отделениях «Почты России».

С 1 апреля стоимость подписки на второе полугодие 2016 г. на газету «Коммуна плюс» по индексу 73761 – 264,60 рубля.

Для инвалидов I и II групп, ветеранов и участников Великой Отечественной войны доставка газет и журналов осуществляется с 20-процентной скидкой.

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!



Коротко

■ В Воронеже и области прошли мероприятия в рамках Общероссийской акции «Чистый берег». В акции приняли инспектора ФКУ «Центр ГИМС МЧС России по Воронежской области», представители региональной организации Всероссийского общества спасения на водах, сотрудники аварийно-спасательной службы Воронежа и области. Общими силами очистили от мусора часть берега водохранилища. Всего было собрано для вывоза и утилизации 65 мешков мусора.

■ С 11 апреля до 5 мая будут перекрыты две полосы (на четырехполосном участке) для движения по Московскому проспекту в районе памятника Славы – при движении в сторону Москвы. Движение автотранспорта на этот период будет осуществляться по двум полосам, сообщила пресс-служба администрации Воронежа. Движение ограничат в связи с прокладкой канализационного коллектора.

■ Комитет областной думы по промышленности, инновациям и вопросам импортозамещения провел выездное заседание в г.Нововоронеже, информирует пресс-служба парламента. Депутаты заслушали отчет профильного департамента облправительства об итогах работы в 2015 году и обсудили ряд возможных законопроектов, направленных на развитие промышленного сектора региона.

■ Воронеж занял четвертое место среди городов с самой низкой стоимостью квадратного метра в новостройках. Это следует из рейтинга, который составил портал «МирКвартир». Всего исследователи проанализировали рынок в 15 городах-миллионниках. Так, в столице Черноземья средняя стоимость квадратного метра составляет 44995 рублей, и за первый квартал 2016 года отмечается падение цены на 0,5 процента.

■ Состоялась встреча заместителя Председателя Совета Федерации Федерального Собрания РФ Галины Кареловой с губернатором Воронежской области Алексеем Гордеевым. Были рассмотрены проблемы: подготовка к летнему оздоровительному отдыху детей, обеспечение инвалидов техническими средствами реабилитации и протезированием в регионе. Также Алексей Гордеев передал заявку в Совет Федерации Федерального Собрания РФ на проведение в октябре 2016 года Дней Воронежской области в Совете Федерации.

7 апреля – День памяти погибших подводников

Навечно в море

Седьмого апреля Военно-морской флот России отмечает День памяти погибших подводников

День памяти погибших подводников был установлен приказом Главнокомандующего ВМФ РФ от 19 декабря 1995 года в память о трагической гибели 7 апреля 1989 года атомной подводной лодки Краснознаменного Северного флота К-278 «Комсомолец». За мужество и самоотверженные действия, проявленные при исполнении воинского долга, все 69 членов экипажа (42 – посмертно) были награждены орденами боевого Красного Знамени. Среди тех, кто навечно остался в море, и земляк воронежцев лейтенант Вадим Зимин.

Седьмого апреля на Коминтерновском кладбище в Воронеже вспоминали не только лейтенанта Вадима Зимина, но и капитана третьего ранга Николая Белозерова, капитан-лейтенанта Сергея Кокурина и Алексея Шевчука, старшего мичмана Игоря Ерасова, матроса Николая Павлова, не вернувшихся из боевого похода на АПРК К-141 «Курск» в августе 2000 года.

К мемориалу, установленному в честь моряков, погибших на атомных лодках «Комсомолец» и «Курск», пришли заместитель руководителя аппарата губернатора и правительства Воронежской области – руководитель Управления по работе с обращениями граждан облправительства Василий Пеньков, первый заместитель председателя областного Совета ветеранов, капитан первого ранга в отставке Николай Игольченко, родственники, ветераны флота. – То, что каждый год, 7 апреля, мы собираемся здесь, – это дань памяти всем тем, кто навсегда ушел в бессмертие, руководитель региональной общественной организации «Кольбель



Фото Валерия КАЗАНОВА

Русского флота», – говорит контр-адмирал в отставке Николай Ермаков. – Очень важно вспомнить о тех людях, кто уже никогда не произнесёт тост в День Военно-морского флота, не сделает много других дел, которые можно было бы сделать, выбери они для

себя другой жизненный путь. Но тот путь, который выбирают подводники, нельзя не уважать. Это путь риска, путь отваги и воинской чести, – подчеркнул адмирал.

Валерий КАЗАНОВ.

Отвечаем на ваши письма

Как подать заявление в соцстрах на получение пособий on-line?

Чтобы подать заявку на получение пособий по социальному страхованию, нет необходимости приходить в территориальные подразделения Фонда социального страхования. Заявить свое право на социальную поддержку можно, не выходя из дома, отправив заявку в электронном виде через Единый портал государственных и муниципальных услуг.

Для этого необходимо зайти на сайт www.gosuslugi.ru.

При первом обращении на Единый портал государственных и муниципальных услуг нужно пройти процедуру регистрации. Процесс регистрации включает в себя следующие шаги:

1. Заполнение регистрационной анкеты и проверку корректности введенного номера мобильного телефона или e-mail адреса;
2. Онлайн-проверку достоверности введенных номеров СНИЛС и данных паспорта.
3. Получение по почте заказного письма с кодом активации учетной записи Портала государственных услуг или обращение в центры обслуживания пользователей.

Зарегистрированному пользователю для авторизации в своем Личном кабинете на Едином портале государственных и муниципальных услуг необходимо ввести номер сотового телефона и пароль, полученный по

сле регистрации на портале. Далее, выбрав из списка государственных ведомств Фонд социального страхования РФ (Министерство труда и социальной защиты), пользователь получает доступ к списку государственных услуг, предоставляемых Фондом.

Обратите внимание!

* Шаги 1 и 2 регистрации на Едином портале государственных и муниципальных услуг выполняются гражданином в течение нескольких минут, не отходя от своего персонального компьютера. На 3-м этапе регистрации гражданин может либо получить письмо с кодом подтверждения регистрации через «Почту России», либо лично обратиться в центры по обслуживанию пользователей, включая многофункциональные центры (МФЦ), расположенные по месту жительства.

* Получив регистрацию на портале госуслуг, гражданин может отправить через Личный кабинет свое заявление на получение госуслуги Фонда, а также ксерокопии необходимых документов. Сведения о документах, которые необходимо представить для получения госуслуги, также прописаны на портале.

* После отправки заявления и копий документов вам будет приходить информация о ходе рассмотрения заявки в режиме ре-

ального времени по указанному номеру мобильного телефона или на ваш электронный адрес.

Подать электронное заявление с полным перечнем документов можно в любое удобное для вас время, независимо от времени суток, праздничных и выходных дней, а также вашего месторасположения.

Кстати: подавая заявление в электронном виде, вы можете контролировать его рассмотрение и значительно экономите время на получение самой государственной услуги. При этом вам гарантирован:

- * приоритетный порядок очного приема;
- * прием в индивидуальном порядке в назначенное время;
- * информирование на электронную почту или мобильный телефон посредством SMS-сообщения о каждом этапе работы по вашему заявлению.

А главное – предполагается однократное взаимодействие заявителя с сотрудником регионального отделения или филиала, ответственным за предоставление государственной услуги. Вам достаточно будет прийти в Воронежское региональное отделение Фонда социального страхования или его филиал всего один раз – для получения результата государственной услуги по линии социального страхования.

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



Погода							
Дата	СР 13.04	ЧТ 14.04	ПТ 15.04	СБ 16.04	ВС 17.04	ПН 18.04	ВТ 19.04
Осадки	ясно	дождь	небольшой дождь	пасмурно	облачно с прояснениями	облачно с прояснениями	ясно
Днем	+17	+18	+18	+15	+16	+14	+12
Ночью	+10	+10	+12	+9	+8	+8	+6

Неблагоприятные дни

14 апреля (четверг)
(с 12.00 до 14.00)

Цифры в скобках обозначают ограничение просмотра телепрограммы 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.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ПЕРВЫЙ КАНАЛ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like РЕН ТВ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like КУЛЬТУРА, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ТВ-3, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ПЕРВЫЙ КАНАЛ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like РЕН ТВ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like КУЛЬТУРА, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ТВ-3, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ПЕРВЫЙ КАНАЛ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like РЕН ТВ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like КУЛЬТУРА, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ТВ-3, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ПЕРВЫЙ КАНАЛ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like РЕН ТВ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like КУЛЬТУРА, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ТВ-3, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ПЕРВЫЙ КАНАЛ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like РЕН ТВ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like КУЛЬТУРА, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ТВ-3, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ПЕРВЫЙ КАНАЛ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like РЕН ТВ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like КУЛЬТУРА, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ТВ-3, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ПЕРВЫЙ КАНАЛ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like РЕН ТВ, ТВЦЕНТР, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like КУЛЬТУРА, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes sections like ТВ-3, ДОМАШНИЙ, and РОССИЯ-1.

Advertisement for 'Городская справочная' (City Directory) with phone number 2000-700 and website www.077.ru.

Advertisement for 'SPRAVKAVRN.RU' with phone number 20-02-084 and logo for '0-84'.

Advertisement for 'communa.ru' with the text 'ВСЕ НОВОСТИ ВОРОНЕЖА И ОБЛАСТИ'.

Хозяйке на заметку

Чугун или тефлон?

В современном мире существует невероятное количество разновидностей сковородок – от самых обычных чугунных до ультрамодных.

Самый распространенный современный вид покрытия — **тефлон**. Это очень раскрученный и распространённый материал, который широко используется не только в кулинарии, но и в аэрокосмической, электронной и текстильной промышленности. На тефлоновых сковородках намного легче готовить. Во-первых, необходимо минимальное количество масла, а то и вообще не требуется. Во-вторых, продукты не пригорают и не пережариваются, конечно, если следить за процессом приготовления. Правда, уход за такой посудой также нужен особенный. Переворачивать пищу на тефлоне можно только деревянными аксессуарами, не железными. Правда, есть один минус. Совсем недавно те же американские ученые доказали, что тефлоновое покрытие небезопасно для здоровья человека. Вместе с продуктами питания в организм попадают вредные вещества, которые в перспективе могут провоцировать разнообразные заболевания и недуги.

Несколько слов следует сказать о старом добром **чугуне**. Такие сковородки, несмотря на модные тенденции, есть практически на каждой кухне. Все дело в том, что аксессуар с чугунным покрытием незаменим для длительного приготовления пищи. И, согласитесь, многие блюда требуют не один и не два часа жарки, тушения или варки. Нагревается сковорода до очень высоких температур, что и нужно для качественной готовки. Объясняется это тем, что на внутренних частях чугунной посуды образуется естественное антипригарное покрытие — жировая пленка, поэтому продукты можно перемешивать достаточно редко. Уход за чугунной сковородкой также требует внимания. Нельзя оставлять уже готовые блюда в сковороде. Нежелательно мыть ее моющими средствами, поскольку частички могут остаться внутри и попасть в организм. Чтобы очистить прибор, его можно проколотить на огне, а затем промыть прохладной водой.

Керамическое покрытие. Этот вид внутреннего слоя сковородки известен еще с давних времен. Антипригарное покрытие в такой сковороде титано-керамическое, а не тефлоновое, например. В своем большинстве, эта кухонная утварь состоит из керамики не на все 100 процентов, а немного меньше. Часть составляет литый алюминий и другие сплавы. Преимущество керамических сковородок состоит еще и в том, что они схожи по своим плюсам с тефлоновыми, но при этом служат намного дольше. Правда, цена у них выше. Но качество и здоровье стоит немало, тут ничего не поделаешь.

Сковородки с **гранитным покрытием** — это достаточно новый вариант кухонной утвари. Несмотря на то, что распространился он не так давно, уже успел занять свое заслуженное место в рядах товаров для приготовления пищи. Многие специалисты в один голос утверждают, что в скором будущем сковородки с гранитным покрытием вытеснят тефлоновые. Они обладают самым твердым и устойчивым к царапинам дном, что и обеспечивает долговечное и практичное использование.

Эмалированные сковороды — еще один вид кухонного аксессуара, который опять в моде. Такой вариант покрытия известен человечеству еще с далекого прошлого, сегодня же он заново рождается. Плюсом эмалированного покрытия является тот факт, что продукты в сковороде не окисляются, а готовое блюдо можно хранить прямо в посуде достаточно долго, оно не теряет своего внешнего вида и пищевых качеств. Современные технологии обеспечивают специальное антипригарное покрытие, что и способствует более легкому приготовлению пищи. Единственный недостаток эмалированных сковородок — эта кухонная утварь очень чувствительна к ударам. Поэтому неосторожное обращение с ней может привести к тому, что сковорода просто развалится на куски.

Здоровье

Полезная красота

Весна понемногу вступает в свои права, и на проталинках появляются первые цветы, которые радуют нас своими красками, согревают в первые, ещё холодные дни весны. А ещё они помогают при различных болезнях и недомоганиях

Только не надо заправлять салат майонезом, лучше используйте лимонный сок или нежирный йогурт.

Но следует знать, что цветок может вызывать аллергию, кроме того, нельзя использовать первоцвет при беременности и даже за три месяца до зачатия (если планируете беременность), так как растение значительно повышает тонус женских внутренних органов.

Одуванчик полезен при сахарном диабете, акне, анемии, болезнях печени, желтухе. Он очищает почки и мочевую систему от токсических веществ, препятствует росту микробов в мочевых путях. Одуванчик помогает похудеть и поддерживает здоровье кожи и костей. Так как одуванчик богат антиоксидантами и удаляет токсины из организма, то тем самым сокращает риск заболеть раком.

Одуванчик богат кальцием, железом, магнием, натрием, медью, калием, витаминами С и А, F, а также витаминами группы В, детоксинами. Листья одуванчика способствуют нормализации функции желчевыводящих путей (помогают удалить избыток желчи из организма), усвоению железа, отхаркиванию мокроты, оздоровлению мочевыводящей системы, стимулируют пищеварительный

процесс, а также помогают при проблемах с суставами.

Мать-и-мачеха помогает избавиться от неприятного запаха изо рта, устранить проблемы с деснами, можно использовать ее для промывания полости носа при насморке, как отхаркивающее средство. Это растение оказывает антисептическое и противовоспалительное действие. Мать-и-мачеха позволяет избавиться от зубной боли, заболеваний почек, сердца, желудочно-кишечного тракта, бронхита. Компрессы из листьев растения накладывают на варикозно-расширенные вены голени.

Настой из мать-и-мачехи готовится следующим образом. Одну столовую ложку листьев надо залить стаканом воды, затем подогреть смесь в течение пятнадцати минут на водяной бане, помешивая. А затем охладить, процедить и разбавить водой до первоначального объема. Принимать настой надо по столовой ложке три раза в день перед едой.

Отвар из листьев растения принимают при малярии, гипертонии, гриппе, атеросклерозе. Чтобы его приготовить, необходимо две столовые ложки листьев залить 0,5 л горячей воды и довести до кипения, а затем оставить на два часа. Принимать по 1/3 стакана до еды три раза в день. Цветы мать-и-

мачехи собирают в начале цветения, а листья — в июне, сушат в тени, в проветриваемом помещении. Противопоказано это растение при грудном вскармливании и беременности.

У **жгучей крапивы** цветы не столь прекрасны, как у остальных первоцветов, зато она очень полезна. Крапива оказывает кровоостанавливающее и кровосгущающее действие, улучшает состояние больных сахарным диабетом, помогает при эпилепсии, подагре. Нельзя применять крапиву во время беременности, а также лицам с выраженным атеросклерозом и склонности к образованию тромбов.

Крапива как лекарственное растение используется при кровотечениях, анемии, болезнях почек, печени, желчного и мочевого пузыря, атеросклерозе, туберкулезе, геморрое, отеках, запорах, бронхите, аллергиях и для восстановления обмена веществ. Еще это растение помогает при кожных болезнях, используется для укрепления волос.

Травяной чай из крапивы — столовую ложку измельченных листьев и корневищ растения залить стаканом кипятка и держать на водяной бане пять минут. Затем дать настояться. Помогает при кровотечениях, болезнях печени и почек, туберкулезе, болезнях желчного пузыря, нарушении обмена веществ.

Чтобы заготовить крапиву, надо срезать верхушки перед тем, как она начнет цвести, и высушить их. Из этого растения можно варить щи или сделать полезную начинку для пирожков, или просто приготовить салат, смешав крапиву с первоцветом.

Садоводам, огородникам

Порядок на участке

Весна в самом разгаре. Много дел и у садоводов и огородников

Как только установится хорошая погода, нужно приступить к обработке почвы и внесению удобрений в плодовом саду. Вносят органические и минеральные удобрения. Из органических лучше всего подходит компост, торф, птичий помёт, перегной, а из минеральных — удобрительные смеси, азотные или комбинированные, получаемые химическим способом.

Количество удобрений рассчитывают индивидуально, исходя из возраста и состояния почвы под каждым деревом. Удобрения равномерно распределяются в зоне приствольных кругов дерева, а затем закапываются — аккуратно, чтобы не нанести вред корням, и не слишком глубоко — до 8-10 сантиметров. Если удобрения наносятся между рядов, глубина перекопки возрастает до 20 сантиметров.

Во избежание повреждения корней дерева во время перекопки важно ставить лопату вдоль расположения корней, но будет ещё лучше, если перекапывать приствольные круги с помощью садовых вил.

Завершив внесение удобрений и перекопку, нужно разровнять граблями приствольные круги и прикрыть сверху 3-4-сантиметровым слоем торфа или перегноя (мульчирование). Середина апреля — самое подходящее время для посадки новых и ремонта повреждённых деревьев, а в конце месяца приходит пора перепрививок.

Много работы и на ягодниках в апреле. Землянику нужно очистить от лишних усов и прошлогодних листьев, разрыхлить землю вокруг неё, внести удобрения и полностью замульчировать междурядья перегноем или торфом. Работу следует начинать сразу, как только сойдёт снег и оттаит почва.

В апреле обрезают смородину и крыжовник; перекапывают землю в междурядьях и между самими кустами. Конец апреля — самое подходящее время для размножения отводков и черенков ягодных кустарников, а также для посадки новых растений.

У малины под корень обрезают старые двухлетние побеги. У оставшихся побегов осторожно обрезают концы — чтобы не повредить первую развитую почку.

Если от предыдущих неаккуратных обрезок побегов ягодных кустарников остались пенёчки, самое время их обрезать.

Производят укладку виноградных побегов на опору, прививают и делают сухую подвязку. Тем временем продолжается посадка новых побегов и черенков винограда на специально отведённый участок — школку.

Внешняя температура повышается, и очень важно внимательно наблюдать за заснегованными и запескованными на зиму семенами и черенками растений. Если семена проклюнутся — их высевают в грунт.

Высаживают отростки и молодые побеги декоративных кустарников. Черенкуют георгины, высаженные в горшки или ящики. Разделяют и высаживают в открытый грунт старые и слишком разросшиеся кусты дельфиниума, ирисов, мыльнянки, флоксов, аконитума, рудбекии.

Разбивку цветника, устройство клумб и подготовку почвы в них заканчивают к концу апреля. Пришло время высаживать однолетники, такие, как левкой и астра.

На огороде начинают ризовизировать семена и подготавливать почву для посева корнеплодов (морковь, свекла). Ближе к концу апреля в центральных регионах высевает лук, морковь, салат, петрушку. Начинают высаживать лук-севок.

Жители южной полосы уже в начале апреля могут помещать в открытый грунт рассаду ранней капусты. Начинается уход за посадками ранних овощных культур: рыхление, прореживание и удаление сорняков. К концу апреля можно начинать высаживать теплолюбивые культуры, такие, как фасоль, и высаживать в открытый грунт огуречную и помидорную рассаду.

Цветочный гороскоп

Гортензия. 11 апреля — 20 апреля

Натура широкая, способная на широкий жест. Она великодушна, щедра, любит покупить, у нее всегда большой круг знакомых. Недостаток — не отличается терпением. Она не умеет длительное время кому-нибудь помогать, ей это быстро надоедает. В череду «праздников жизни» люди этого знака могут забыть о работе, повседневных обязанностях.

Если Гортензия не сможет побороть в себе слишком большую любовь к вечеринкам и праздникам, то вторая половинка оставит ее. Обычно люди этого знака заводят семьи и детей после 30 лет, когда власть нагуляются. Здоровье у Гортензии крепкое, но следует следить за своим зрением, которое может резко упасть.

Русский живописец	→						
Партийное мероприятие		Стальная балка на шпалах	Отверстие в иголке	Адажио или анданте в музыке			Поклажа на спине ишака
	↙						Порабощающая сила
Ремесло детектива		Хлыст наездника	Тайный агент полиции	→			
Судовой офицер					Травяной дурман		Очки на ручке
	↘	Загородная мощёная дорога	Левый приток Иртыша	→			
					Магазин закрыт на ...		Маленькая шляпка
		Укол, нанесённый рапирой					
		Каждый из глазков бинокля		Выдолбленная лодка	→		
	↙						
		И трава, и дерево		Деликатность в общении	→		

Ответы на сканворд в №13

По горизонтали: Окрошка. Серьга. Уток. Негр. Откос. Жанр. Борка. Болт. Снеговик. Дача.
По вертикали: Джинсы. Океан. Номер. Горб. Гурт. Обод. Штат. Корова. Обо. Клич. Арык. Скатка.