

КОММУНА ПЛЮС

№ 9 (1112) 1 марта 2017 г.

16+

Подписка-2017

Уважаемые подписчики!

Предлагаем вам принять участие в подписной кампании на второе полугодие 2017 года. Период проведения досрочной подписной кампании на второе полугодие текущего года определен с 1 февраля по 31 марта.

Только в этот период стоимость газеты «Коммуна плюс» (индекс 73671) остается на уровне предыдущего подписного периода — 204,23; для ветеранов Великой Отечественной войны, инвалидов 1-й и 2-й групп — цена 183,78 рубля на полугодие.

Используйте возможность и подпишитесь на газету в период досрочной подписки.



КОРОТКО

В районах Воронежа, в учреждениях социальной сферы на протяжении недели проводились весёлые мероприятия в честь русской Масленицы. А в субботу, 25 февраля, на Советской площади прошли народные гулянья. Организатором выступило Управление культуры горадминистрации. Вначале состоялось театрализованное сказочное представление проводов Зимы и встречи Весны. Затем выступили народные коллективы Воронежа и области.

В Воронеже воздали дань памяти павшим защитникам Отечества. Во всех храмах 23 февраля, в День защитника Отечества, с самого утра прошли богослужения по погибшим воинам. А в 11 часов на площади Победы состоялась церемония возложения венков и цветов к могиле Неизвестного солдата.

В музее Воронежского института ФСИН России состоялось открытие новой выставки — образцов военной форменной одежды всех родов войск. Представлены девять уникальных экземпляров парадной, повседневной и полевой формы Красной и Советской армий всех родов войск, флота и военно-учебных заведений (военных, суворовских, нахимовских училищ, а также специальных артиллерийских и авиационных школ). Несколько витрин демонстрируют воинские головные уборы разных исторических периодов и войск.

Губернатор Алексей Гордеев встретился с главой городского округа город Воронеж Александром Гусевым. Губернатор и градоначальник обсудили актуальную для всех воронежцев тему очистки кровель от снега и наледи. Алексей Гордеев потребовал активизировать работу коммунальных служб в этом направлении.

По данным Воронежжстата, денежные доходы, полученные населением области за 2016 год, сложились в сумме 833,6 млрд. рублей — на 1,1% меньше, чем за 2015-й. Ежемесячный среднедушевой денежный доход составил 29759,3 рубля — на 1,2 процента меньше, чем в 2015 году. Реальные денежные доходы (номинальные денежные доходы, скорректированные на индекс потребительских цен) уменьшились за год на 7,3 процента. Денежные расходы составили 790,9 млрд. рублей, что на 0,3 процента превысило показатель 2015 года.

Четвертое место заняла Воронежская область в рейтинге информационной открытости региональных операторов капитального ремонта многоквартирных домов, опубликованном Национальным центром общественного контроля в сфере жилищно-коммунального хозяйства «ЖКХ Контроль». Исследование формировалось на основании данных сайтов региональных операторов и проводилось уже в четвёртый раз.

МИР СЕМЬИ



Фото Михаила ВЯЗОВОГО.

Ступеньки творчества

В новом здании борисоглебского детского сада №1 созданы все условия для полноценного развития дошколят

На дворе — метель. А внутри новенького здания — тропики. Особенно там, где расположен бассейн. Температура воздуха — плюс 30, воды — плюс 32, полы — с подогревом. Шум, визг, плеск воды. Два десятка ребятшек с радостью выполняют все команды инструктора Анны Логуновой. Пока плескаться в нём может только детвора из старшей и подготовительной групп. Чуть позже, как немного подрастут, настанет очередь и малышей из средней группы.

Новый корпус детского сада №1 площадью 2,7 тысячи квадратных метров в Борисоглебске открыл свои двери в ноябре 2016 года. Решением губернатора Алексея Гордеева в старом здании 1937 года постройки проведен ремонт.

Строители постарались на славу. Теперь и не отличить — где старое здание, а где новостройка. Оба они выполнены в едином стиле, соединены теплым переходом. И что самое главное — работают как единое целое.

— Наш детский сад является территорией удачи и успеха, на которой растущий человек укрепляет веру в свои таланты, способности и открывает в себе неограниченные возможности для роста, развития и процветания своего Я, своей семьи и своей страны, — по праву считает его директор Татьяна Первушина. — Это

то место, где комфортно и интересно не только ребенку, но и его родителям. Это место для их совместного семейного творчества.

Образовательный процесс в детском саду построен по программе «От рождения до школы» под редакцией Николая Вераксы. Она составляет 60 процентов, остальное формируем в соответствии с федеральными образовательными стандартами.

С января совместно со специалистами городского Центра занятости начался проект по ранней профориентации малышей. Ребят в игровой форме знакомят с миром профессий. В ближайшее время откроются кружки изобразительного искусства и иностранного языка, а также групп кратковременного пребывания детей от года до полутора лет.

Тамара ГАШИМОВА.

ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ПИСЬМА

Фонд для накоплений

Что нужно сделать, чтобы выбрать управляющую компанию или негосударственный пенсионный фонд?

Застрахованные лица до момента обращения за установлением накопительной пенсии, срочной пенсионной выплаты и единовременной выплаты имеют право принять участие в формировании своей будущей накопительной пенсии путем выбора управляющей компании или негосударственного пенсионного фонда в целях инвестирования своих пенсионных накоплений. Для этого необходимо подать соответствующее заявление (уведомление) в любой территориальный орган Пенсионного фонда РФ или филиал АУ «МФЦ» Воронежской области, предъявив документ, удостоверяющий личность (паспорт).

Для выбора инвестиционного портфеля (управляющей компании) подачи одного заявления в любой территориальный орган Пенсионного фонда РФ будет достаточно.

Чтобы перейти в негосударственный пенсионный фонд по обязательному пенсионному страхованию застрахованное лицо, помимо подачи заявления, должно самостоятельно заключить с выбранным негосударственным пенсионным фондом договор обязательного пенсионного страхования.

Новый период

Действительно ли теперь в стаж засчитывается период, когда необоснованно отстранили от работы по подозрению в преступлении?

Федеральным законом от 19.12.2016 №437-ФЗ «О внесении изменений в статью 17 Федерального закона «Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации» и статьи 12 и 15 Федерального закона «О страховых пенсиях» в перечень нестраховых периодов, засчитываемых в страховой стаж, добавлен период, в течение которого лица,

необоснованно привлеченные к уголовной ответственности и впоследствии реабилитированные, были временно отстранены от должности (работы) в порядке, установленном уголовно-процессуальным законодательством Российской Федерации.

За указанный нестраховой период рассчитывается индивидуальный пенсионный коэффициент в размере 1,8 за полный календарный год.

Период, в течение которого лицо необоснованно привлекалось к уголовной ответственности и впоследствии реабилитировано, подтверждается документами учреждения, исполняющего наказание, о периоде отбывания наказания в местах лишения свободы при наличии документа о реабилитации, выданного в установленном порядке.

Права работника

Я являюсь наёмным работником. Скажите, правда ли, что в случае непредставления работодателем отчётности в ПФР будут нарушены мои пенсионные права?

Основным документом, подтверждающим периоды работы гражданина до 2002 года, является трудовая книжка. Периоды работы с 2002 года подтверждаются по сведениям индивидуального (персонифицированного) учета, которые подают работодатели в Пенсионный фонд. Страхователи обязаны представлять в территориальные органы страховщика документы, необходимые для ведения индивидуального (персонифицированного) учета, а также для назначения (перерасчета) и выплаты обязательного страхового обеспечения.

Отчетность, представляемая работодателями в ПФР за своих работников, является важнейшим фактором для формирования пенсионных прав, которые учитываются в Пенсионном фонде на индивидуальных лицевых счетах и непосредственно влияют на расчет пенсии граждан.

Поэтому непредставление работодателями отчетности за своих работников влечет нарушение законных пенсионных прав работающих граждан на обязательное пенсионное обеспечение.

ЕДВ подросла

Сколько на сегодняшний день составляет ЕДВ для федеральных льготников?

С 1 февраля 2017 года размер ежемесячной денежной выплаты (ЕДВ), которую получают федеральные льготники (ветераны, инвалиды, граждане, подвергшиеся воздействию радиации, Герои Советского Союза и России, Герои Социалистического Труда и другие), повысился на 5,4% (Постановление Правительства Российской Федерации от 26 января 2017 года №88 «Об утверждении размера индексации выплат, пособий и компенсаций в 2017 году»).

Также проиндексирован входящий в состав ЕДВ набор социальных услуг (НСУ).

Теперь стоимость набора социальных услуг (НСУ) составляет 1048 рублей 97 копеек.

Напоминаем, что в стоимость НСУ входят: — дополнительная бесплатная медицинская помощь, в том числе предусматривающая 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 (807 рублей 94 копейки);

— предоставление при наличии медицинских показаний путевки на санаторно-курортное лечение, осуществляемое в целях профилактики основных заболеваний (124 рубля 99 копеек);

— бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также междугородном транспорте к месту лечения и обратно (116 рублей 4 копейки).

Отвечают специалисты Управления Пенсионного фонда РФ в г. Воронеже.

ПОГОДА

Дата	СР 01.03	ЧТ 02.03	ПТ 03.03	СБ 04.03	ВС 05.03	ПН 06.03	ВТ 07.03
Осадки	пасмурно	небольшой дождь	дождь со снегом	небольшой дождь	пасмурно	пасмурно	пасмурно
Днем	+3	+2	+2	+3	+4	+5	+2
Ночь	0	-1	-1	-1	0	-1	-2

Следующий номер выйдет 10 марта

Неблагоприятные дни
3 марта (пятница) с 12.00 до 15.00

Электронная версия газеты
в Интернете по адресу:
www.communaplus.ru



№9 (1112) 1 марта 2017 г.

Цифры в скобках обозначают ограничения 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.

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 'Вести' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (21.40, 23.40 'УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (10.40 Д/ф 'Наталья Рагозина. Нокаут от блондинок' 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (18.00, 21.00, 23.00 'ДВОЙНАЯ СПЛОШНАЯ-2' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 9.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 'Новости' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (19.40, 21.40, 23.40 'ПЕС' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.00 'События' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (9.10, 10.30, 12.30, 14.00, 17.00, 20.00 'Новости' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 'Новости' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (8.00 'Бабь, вперёд!' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (17.10, 18.10, 19.10, 20.00, 21.00, 22.00 'События' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30 'Сериал' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 9.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 'Новости' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (17.30, 19.40, 21.40, 23.40 'УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.00 'События' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (9.00, 10.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 'Новости' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 9.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 'Новости' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (17.30, 19.40, 21.40, 23.40 'УЧИТЕЛЬ В ЗАКОНЕ' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.00 'События' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (9.00, 10.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 'Новости' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 'Новости' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (8.20 'Устами младенцев' 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (13.20 'На этой неделе... 100 лет назад' 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (9.50, 10.05, 10.15 'ЭТО МЫ НЕ ПРОХОДИЛИ' 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 'Новости' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (7.00 'Мульти.ру. Маши и Медведи' 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (11.05 'Чудо техники' 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (10.00 'Сейчас-16+' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 17.00, 20.00 'Новости' 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (7.00 'Мульти.ру. Маши и Медведи' 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (11.05 'Чудо техники' 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (10.00 'Сейчас-16+' 16+)



8 Марта!



КОРОТКО обо всем. twitter.com/KommunaNews

РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ. Бесплатная доставка. Лыготным категориям - скидки. Тел: 259-19-98

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

САДОВОДАМ, ОГОРОДНИКАМ

Участок под контролем

Вот и начался сезон у владельцев приусадебных участков.

Природа начинает просыпаться после зимней спячки и скоро мы увидим первую зелень.

И чтобы новый сезон прошёл успешно, необходимо позаботиться об этом уже сейчас

В конце марта следует навесить участок. Утоптать снег под деревьями, сделать санитарную обрезку. Подготовить канавки для отвода лишней воды при таянии снега. Опрыскать сад против зимующих на деревьях и под ними вредителей. Для этого возьмите 700 г мочевины, растворите в холодной воде, процедите и хорошо опрыскайте весь сад и почву под посадками. Такая высокая концентрация минерального удобрения нарушит солевой обмен, проникнув через хитиновый покров вредителей, и погубит их. Для сада же в период покоя такое опрыскивание безвредно.

Если стволы деревьев сильно заселены лишайниками, то их легко уничтожить до начала сокодвижения 7-10-процентным раствором железного купороса (1 чайная ложка на 100 г воды). Стволы можно опрыскать или обмазать кистью. Через три дня лишайники самосвалются со стволов. Всего этого ни в коем случае нельзя делать, когда начнется сокодвижение – вы обожжете почки, чем нанесете дереву или кусту большой ущерб – оно может даже погибнуть.

Внимательно осмотрите кусты черной смородины. На ветках в это время хорошо

видны толстые вздутые почки, заселенные почковым клещем. Их надо обобрать и сжечь, иначе с набуханием почек бродяжки выйдут из них и расселятся по новым почкам.

В начале марта следует посеять на рассаду перцы, баклажаны и высокорослые томаты, если вы не успели сделать этого в конце февраля. Придется ускорить появление всходов, для этого надо повысить температуру почвы. Перец взойдет на 8-10 день, если температура почвы будет 28-32°C, а баклажан и томат при такой температуре взойдут на 6-7 и 4-5 день соответственно. При более низких температурах всходы задерживаются на несколько дней.

При появлении первой петельки всходов, не дожидаясь появления остальных, эту емкость надо сразу поставить на окно и проверить температуру: днем она должна быть не выше 16-18°C, а ночью – около 12-14°C. Через неделю температуру надо повысить днем и ночью на 4-6°C. Такое временное раннее снижение температуры приостанавливает рост подсемядольного колена и препятствует сильному вытягиванию рассады на начальной стадии развития. Но не забывайте, что сниже-

ние температуры ниже 8°C приведет к раннему заболеванию томатов фитофторой, а также к появлению у них фасетных (махровых) цветков, которые надо обрывать еще в стадии бутона (он нормально крупный).

Если у вас уже появились всходы перцев, томатов, баклажанов, то не забывайте, что их подкормку надо начинать, как только развернутся семядольные листочки и растение перейдет на корнесобственное питание, не следует ждать появления настоящих листьев. Подкормку надо совмещать с поливом, то есть поливать растение раствором удобрения.

Рассаду следует поливать умеренно. Почва должна быть слегка влажной. Типичная ошибка садоводов – излишний полив рассады, что приводит к отмиранию корней из-за недостатка кислорода, к закисанию почвы и появлению мелкой плодовой мушки – дрозифилы, питающейся растительной гнилью.

В это же время всходам требуется хорошее освещение, иначе в точке роста будут закладываться листья, и отодвинется на более поздний срок закладка бутонов, что, естественно, приведет к задержке плодоношения.

Посейте в середине марта на рассаду семена петунии, львиного зева, немезии, хрустальной ромашки и других долгорастущих цветов с мелкими семенами, но емкости с семенами поставьте в теплое место.

Семена бархатцев и астр посеять, присыпав их почвой на 1,5 см. Почву уплотните ложкой. Накройте пленкой и поставьте в теплое место. Почва для астр должна быть предварительно пропарена или хорошо полита раствором фитоспорины, чтобы уничтожить споры гриба-возбудителя черной ножки. В дальнейшем при пикировке рассады новая почва тоже должна быть пролита фитоспорином или ХОМом.

Проверьте луковицы гладиолусов, лука, клубни георгинов. Все заболевшие части срежьте до чистой ткани, смажьте зеленой срезой гриба-убийцы и снова уберите на хранение. Заболевший лук выбросьте, а тот, который тронулся в рост, выложите плотно друг к другу в неглубокую емкость с небольшим количеством слегка увлажненного грунта или просто песка и поставьте в светлое место. Через пару недель у вас будет молодая зелень. Точно так же можно поступить с прорастающим чесноком.

В НАРОДЕ ГОВОРЯТ

Мартовский гром

- Гром в марте – перед холодом.
- Если в марте первый гром грянет при северном ветре – к холодной весне, при восточном ветре – к сухой и теплой, при южном – к теплой.
- Молния в марте без грома – к сухому лету.
- Если пойдет дождь в марте, вырастет много грибов.
- Мокрый март – плохой урожай.
- В марте холодно и сухо – хлеба в достатке будет.
- Редкие морозы в марте – к урожайному году.
- Шершавая поверхность снега в марте – к урожаю, гладкая – к неурожаю.
- Если у мартовских сосулек нет в середине пустоты – к богатому урожаю.
- Длинные сосульки в марте – к долгой весне.
- Частые туманы в марте предвещают дождливое лето.
- Снег в конце марта скоро тает и вода дружно бежит – жди лето мокрое.

ГОРОСКОП ДРУИДОВ

Ясень (23.05 – 03.06; 22.11 – 01.12)

Это прекрасное мощное дерево. Приятно выглядит, имеет стройный силуэт, элегантен и свободен в движениях. Нравится себе. Однако постоянно жить с ним нелегко. Имеет живой характер и весьма требователен. Стремится к тому, чтобы о нем забылись, думали и жили так, как ему больше всего нравится, делать только то, что ему хочется. А поскольку имеет тяготение к самостоятельности и независимой жизни – не все хорошо переносит это. Смеется над жизненными трудностями, что создает впечатление безответственности и безволия. Но это только видимость. ЯСЕНЬ очень хорошо знает, чего хочет, и еще лучше – чего он не хочет. Самолюбив во всем, что касается собственного успеха и благополучия. В стремлении к собственному счастью настолько эгоистичен, что может растоптать все мешающее ему на пути к цели. Эгоист, но не скупец. Щедр, делится всем.

Эта капризная натура в области любви проявляет совершенно иные черты: бывает осмотрителен, постоянен, предусмотрителен. Собственно, в этой области ЯСЕНЬ имеет наибольшие успехи и умеет хорошо выбирать, взвешивать все «за» и «против». Его брак по любви одновременно бывает и браком по рассудку. Редко ошибается и прилагает много усилий, чтобы организовать семейную жизнь, и это ему часто удается. Его ум основывается, в первую очередь, на интуиции. Оригинален и полон фантазии. Так же, как и РЯБИНА, ИВА и ОРЕХ, ЯСЕНЬ имеет необыкновенный дар проницательности. Нередко любит забавляться игрой в пророка и, когда исполняются его предсказания, то слава его уму и проницательности еще более укрепляется.

ЯСЕНЬ всегда немного играет с судьбой. Но это дерево надежное, не бойтесь укрыться в его тени. Черты рожденных под знаком ЯСЕНЯ: интеллигентность, стремление к синтезу, интуиция, фантазия.

Любовь и брак. Люди этого знака весьма капризны, но когда заходит речь о любви, они превращаются в постоянных и предусмотрительных. В этой сфере они редко делают ошибки. Все их многочисленные усилия, предпринятые для налаживания совместной жизни, как правило, ведут к успеху. К супружеству их может привести одновременно и любовь, и трезвый расчет, что, впрочем, совсем не мешает вторым половинкам ЯСЕНЕЙ быть счастливыми.

Под знаком ЯСЕНЯ родились: Марк Твен, де Голль, Джон Кеннеди.

ПРАВОСЛАВИЕ

Меню Великого поста

С 27 февраля по 15 апреля православных христиан ожидает Великий пост. Питание в это время строго ограничено

Меню нужно постараться сделать как можно более разнообразным для получения организмом необходимых питательных веществ. Очень важно употреблять в пищу продукты, содержащие клетчатку и белок (бобы, злаки, орехи), чтобы восполнить нехватку белка, вызванную отказом от мяса. Не следует допускать несбалансированного питания, так как оно может стать причиной потери мышечной массы и тонуса, что приведет к накоплению жировой ткани.

Постное меню должно быть составлено так, чтобы не было никаких потерь в микроэлементах. Обязательны должны быть богатые клетчаткой легкоусвояемые углеводы: фрукты, овощи. И, конечно, медленные углеводы, которые позволяют замедлить чувство голода, то есть каша, отруби, бобовые. Большое количество клетчатки тоже не всегда полезно, поэтому не нужно есть сразу много фруктов, а распределить их на весь день. В рационе

обязательно должны присутствовать полезные жиры, которые содержатся в авокадо, семечках и орехах.

Существует календарь питания, где указано, какие продукты и в какой день можно есть. Также стоит помнить о том, что отказ от некоторых видов продуктов – не главное. Человек должен думать об очищении, но не умирать от голода.

Несмотря на то, что нельзя есть многие продукты, за время поста вполне можно восполнить нехватку витаминов, ведь зимой люди едят мало овощей и фруктов. Для постящихся людей – **фрукты и овощи** являются пищей, которую можно есть каждый день. Конечно, такие продукты стоят не очень дешево, поэтому многие люди делают «запасы» в морозильной камере, которые потом употребляют во время поста. Кроме свежих и замороженных растительных продуктов, также можно есть **сухофрукты и различные соления**. Также разрешаются **грибы**.

Основными блюдами и гарнирами к овощам являются **каши**. Варить их можно из всех видов круп, также можно употреблять бобовые культуры.

Вместо острых специй в блюда лучше добавлять **зелень, растительное масло или водоросли**. В определенные дни верующим разрешается съесть **рыбу, икру и постную выпечку**.

В Великий пост употребление продуктов практически одинаковое на все недели, но есть исключения – это первая седмица и последние семь дней этого периода. В первую седмицу и последнюю седмицу Великого поста необходимо соблюдать режим питания особенно строго. Остальные пять недель можно соблюдать менее строгую диету.

Люди во время поста должны не только следить за тем, что едят, но и за своим поведением. Сдержанность должна быть во всем. Тем, у кого есть вредные привычки, нужно постараться их искоренить. Также нельзя громко разговаривать, и тем более употреблять в речи бранные слова. Духовное очищение – конечно, непростое дело, но в этом и смысл поста, человек должен устоять перед искушениями и попытаться найти связь с Богом.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чистим микроволновку

СПОСОБ 1. ЧИСТКА МИКРОВОЛНОВКИ ЛИМОННОЙ КИСЛОТой ИЛИ СОКОМ

Этот способ работает несколько эффективнее и быстрее, чем все остальные, к тому же, если вы используете лимонный сок, то микроволновая печь будет еще и приятно пахнуть. Однако если камера вашей СВЧ-печи покрыта эмалью, то регулярно использовать лимонную кислоту для ее мытья не стоит.

Что потребуется: вода (400-500 мл), емкость для воды и 1 ст. ложка лимонной кислоты или 4 ст. ложки лимонного сока от 2 средних лимонов и остатки от них.

Рецепт: наполняем посуду водой, насыпаем в нее лимонную кислоту или выдавливаем сок из порезанных на половинки лимонов, а затем кладем туда и остатки лимонов.

Далее ставим емкость в камеру и

включаем микроволновку на максимальную мощность на 3-15 минут в зависимости от степени загрязнения. Теперь осталось только подождать еще 5 минут и потом протереть печь, в сложных местах смачивая губку в том же растворе.

СПОСОБ 2. ЧИСТКА МИКРОВОЛНОВКИ СОДОЙ

Если лимонной кислоты под рукой не оказалось, то вам поможет пищевая сода, которая осядет на стенках камеры в виде конденсата и растворит засохшие брызги и грязь.

Что потребуется: вода (400-500 мл), емкость для воды и 1 ст. ложка соды.

Рецепт: наполняем посуду водой, насыпаем в нее соду, ставим в камеру нагреваться при максимальной мощности в течение 10-15 минут, а затем оставляем печь в покое еще на 5 минут. Дальше оста-

ется только протереть камеру начисто, в сложных местах смачивая губку или тряпку в том же содовом растворе.

СПОСОБ 3. ЧИСТКА С ПОМОЩЬЮ «ПАРИЛКИ»

Это самый простой способ чистки микроволновки, которым вполне можно обойтись, если печь не имеет сильных и застарелых загрязнений.

Что потребуется: вода (400-500 мл) и емкость для воды.

Рецепт: наполняем емкость водой, ставим ее в СВЧ-печь и включаем на 10-15 минут на максимальную мощность. Когда микроволновка выключится, не открывая дверцу, даем образовавшемуся горячему конденсату «поработать» еще минут пять, а дальше осторожно вытаскиваем тарелку с водой и начинаем убирать размягченную грязь губкой или салфеткой. Если же прослойка жира и нагара серьезнее, то воду нужно нагревать 2-3 часа при средней температуре.

Лирическая мелодия	Строитель хаток на реке				
Охота как ремесло	Поэт раннего Ренессанса	Канал в Азии			Русский перепляс
У паласа его нет	Достопочтенный англичанин	Горы с Эверестом			Стишок-головломка
		Природное топливо			
Горы в Ср. Азии	Нагромождение льда	Учение о морали			
			Не так страшен, как его малюют		Балаган-ный шут
	Царь, прорубивший окно в Европу	Гриб на стволе березы			
Конфета из фруктового желе	Галерея театра				
Обличающий юмор					

Составил Андрей Жадан.

Ответы на сканворд в №8

По горизонтали: Корма. Сомбреро. Дояр. Гак. Осока. Крой. Мини. Антрекот. Тора. Нарвал.
По вертикали: Фасад. Класс. Змея. Октан. Рой. Охра. Метр. Голиков. Маршак. Нора. Капитал.