

КОММУНА ПЛЮС

№ 13 (1116) 29 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 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.



КОРОТКО

Воронежская область вступает в движение «Добрые города». Объявлен конкурс по созданию логотипа движения «Добрый край Воронежский». Для участия в конкурсе необходимо до десятого апреля прислать варианты логотипа на эл.почту csnko@mail.ru (в теме письма указать «лого добрый край Воронежский») и заполнить анкету. Логотип, символизирующий доброе движение Воронежской области, будет определен 20 апреля. Дополнительная информация тел. +7 (473) 255-01-86 (Елена Медведева), +7-950-771-00-97 (Анастасия Прохоренко).

«Круглый стол» на тему «Создание научно-методического обеспечения формирования лесопаркового зеленого пояса вокруг городского округа Воронеж» прошел на базе Воронежского государственного лесотехнического университета имени Г.Ф.Морозова. В мероприятии приняли участие представители научно-экспертного сообщества, органов областной исполнительной власти и горадминистрации Воронежа.

Заседание Комиссии по координации работы по противодействию коррупции в Воронежской области состоялось под председательством губернатора Алексея Гордеева. Участники заседания утвердили Положение о созданной по поручению губернатора рабочей группе по профилактике коррупционных проявлений в сфере бюджетных правоотношений и осуществления закупок товаров, работ и услуг для обеспечения государственных нужд и её состав.

В облправительстве началась процедура сбора предложений по кандидатам, претендующим на присвоение почетного звания «Почётный гражданин Воронежской области». В настоящее время поступают ходатайства от органов власти, органов местного самоуправления, общественных организаций о награждении граждан различных сфер деятельности и отраслей. Все поступившие документы будут рассмотрены на заседании Общественного совета по наградам при губернаторе.

Заседание Международного ученого Совета прошло в мэрии Воронежа. Основная тема — российско-французский опыт в сфере отечественного бизнес-образования. В рамках заседания состоялось официальное открытие программы двойного диплома «ExecutiveMBA» (исполнительный менеджер бизнес-администрирования) между Воронежским государственным университетом и Высшим институтом коммерции Парижа (ISC Paris).

ПРАВОСЛАВИЕ

В небо — с благодатью

На территории ВАСО построят часовню в честь иконы Божией Матери «Благодатное небо»



фото vob-eparhia.ru

Решение о возведении на территории Воронежского акционерного самолетостроительного общества часовни в честь иконы Божией Матери «Благодатное небо» было принято руководством в связи с 85-летием, которое предприятие встретит в августе 2017 года. Кроме того, часовня будет хранить память о летчиках-испытателях, погибших в авиакатастрофе в 2011 году.

Недавно Высокопреосвященнейший Сергей, митрополит Воронежский и Лискинский, совершил освящение закладного камня в основание часовни в честь иконы Божией Матери «Благодатное небо», сообщает пресс-служба Воронежской митрополии.

В совершении молебна и чина освящения закладного камня Владыке Сергию сослужили благочинный Левобережного церковного округа протоиерей Григорий Самойлов и настоятель Покровского собора г. Воронежа протоиерей Сергей Моздор.

За богослужением молились генеральный директор ВАСО Дмитрий Пришвин и сотрудники авиастроительного предприятия.

По прочтении уставных молитв митрополит Сергей окропил фундамент будущей часовни святой водой, а затем вложил кирпич в начатую кладку стен.

После окончания богослужения глава Воронежской митрополии поздравил руководителей и сотрудников предприятия со знаменательным событием и обратился к присутствующим с архипастырским словом.

ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ПИСЬМА

Гектар на Дальнем Востоке

Можно ли получить жителям Воронежской области землю по программе «Дальневосточный гектар»?

В Воронежской области пункты приема и выдачи документов Кадастровой палаты и многофункциональные центры приступили к приёму заявлений на получение бесплатного земельного участка на Дальнем Востоке. Такая возможность стала доступной для воронежцев с 1 февраля в соответствии с Федеральным законом от 01.05.2016 №119-ФЗ «Об особенностях предоставления гражданам земельных участков, находящихся в государственной или муниципальной собственности и расположенных на территориях субъектов Российской Федерации, входящих в состав Дальневосточного федерального округа, и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» (далее — Закон №119-ФЗ). Реализация программы «Дальневосточный гектар», установленной Федеральным законом №119-ФЗ, проходила в 3 этапа. На первом этапе программа действовала в «пилотном» режиме в отдельных районах Дальневосточного округа. На втором этапе возможность получить бесплатный участок была доступна только жителям Дальнего Востока на всей территории своих субъектов. На сегодняшний день стартовал третий этап, и теперь земельный участок может получить любой россиянин.

Согласно Закону №119-ФЗ каждый россиянин может единожды получить в безвозмездное пользование участок земли размером до 1 гектара на территории одного муниципального района в следующих регионах: Амурская, Магаданская, Сахалинская области, Еврейская автономная область, Камчатский, Приморский и Хабаровский края, Республика Саха (Якутия), Чукотский автономный округ. Участок предоставляется на пять лет, он должен быть свободен от прав третьих лиц и находиться в свободном обо-

роте. Через пять лет при условии освоения земли ее можно будет взять в аренду или получить в собственность бесплатно.

Подайте заявление

Как подать заявление на получение участка на Дальнем Востоке? Какие документы необходимы?

Существует несколько способов подачи заявлений на получение бесплатного земельного участка на Дальнем Востоке:

- в пунктах приема и выдачи документов филиала Кадастровой палаты, расположенных по адресам: Солнечная 12 б, Плехановская, 53;

- в офисах МФЦ;
- с помощью специального сервиса на сайте «Надальнийвосток.рф».

Для того чтобы подать заявление для оформления земельного участка на Дальнем Востоке в пункт приема-выдачи документов Кадастровой палаты и МФЦ, достаточно предоставить соответствующее заявление и документ, удостоверяющий личность гражданина, вместе с его копией. В случае возникновения вопросов сотрудниками оказывается консультационная помощь.

Кроме того, гражданин может самостоятельно оформить заявку на получение Дальневосточного гектара с помощью специального сервиса на сайте «Надальнийвосток.рф». Данный сервис позволяет пользователям самостоятельно определять место, конфигурацию и размеры выбранного ими участка.

Первоначально необходимо зарегистрироваться на портале госуслуг gosuslugi.ru/, а затем авторизоваться на сайте «надальнийвосток.рф». С помощью специального инструмента «карандаш» можно самостоятельно определить границы своего земельного участка на карте Дальневосточного федерального округа. Ознакомившись с параметрами земельного участка (площадь, координаты, расстояние до дорог, населенных пунктов с объектами социальной инфра-

структуры и пр.), необходимо выбрать опцию «подать заявление» и дождаться окончания процедуры проверки. Уже через 30 дней договор передачи земли в пользование должен быть подписан.

Правила пользования

Каким образом можно распоряжаться полученным земельным участком?

После подписания договора гражданин вправе в течение 5 лет бесплатно пользоваться земельным участком для осуществления любой не запрещенной федеральным законом деятельности при соблюдении установленных условий. По истечении 3 лет со дня заключения договора безвозмездного пользования земельным участком гражданин обязан в течение 3 месяцев предоставить в уполномоченный орган декларацию об использовании земельного участка. В случае ее непредоставления уполномоченный орган вправе провести внеплановую проверку соблюдения гражданином требований земельного законодательства. До окончания срока действия договора безвозмездного пользования земельным участком (но не ранее чем за 6 месяцев) гражданин вправе подать в уполномоченный орган заявление о предоставлении такого земельного участка в собственность или аренду на срок до 49 лет.

По вопросам получения бесплатного земельного участка на Дальнем Востоке работает специальная «горячая линия» по телефону 8 800 200 32 51. Также можно отправлять сообщения через viber +7 977 8234 727 и telegram https://telegram.me/hcfe_bot. Кроме того, на сайте «www.nadallyniovostok.ru» действуют формы обратной связи по информационной и консультационной поддержке граждан в рамках реализации Закона №119-ФЗ.

Консультируют специалисты филиала ФГБУ «Федеральная кадастровая палата Росреестра» по Воронежской области.

ПОГОДА

Дата	СР 29.03	ЧТ 30.03	ПТ 31.03	СБ 1.04	ВС 2.04	ПН 3.04	ВТ 4.04
Осадки	дождь со снегом	небольшой снег	небольшой снег	дождь со снегом	дождь со снегом	небольшой дождь	небольшой дождь
Днем	+4	+1	+2	+3	+7	+10	+10
Ночью	0	-5	-3	+2	+3	+5	+4

Неблагоприятные дни

31 марта (пятница)
(с 2.00 до 4.00)

Электронная версия газеты
в Интернете по адресу
www.kommuna.ru



9 772219 184517 8

1 7 0 1 3

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 моложе 16 лет; (18+) - просмотр не рекомендуется лицам моложе 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, 9.55 - Самом главном+12, 11.55 - Серия 'СКРИФООСОВСКИЙ' 12+)

Table with 2 columns: Channel (РЕН ТВ, ТНТ) and Program details (5.00, 2.20 - Секретные территории+16, 6.00, 11.00 - Документальный проект+16, 7.00 - С бодрым утром!+16)

Table with 2 columns: Channel (Культура, Домашний) and Program details (13.55 - Осторожно, мошенники! Импортный жених+16, 14.50 - Город новостей+16, 15.05 - Естественный обзор+12)

Table with 2 columns: Channel (5 Канал) and Program details (7.00 - Утро на 5-12+, 9.00, 12.00, 15.00, 18.30, 22.00 - Сейчас+16, 9.30, 10.40, 12.30, 13.25, 1.00, 1.50 - Сериял «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ» 16+

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести+16, 9.55 - Самом главном+12, 11.55 - Серия 'СКРИФООСОВСКИЙ' 12+)

Table with 2 columns: Channel (РЕН ТВ, ТНТ) and Program details (23.35 - Итого дня+16, 0.05 - Сериял «ШЕ-Ф» 16+, 14.00 - Х/Ф «ПАДЕНИЕ ОЛПИМА» 16+

Table with 2 columns: Channel (Культура, Домашний) and Program details (17.00 - Х/Ф «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН» 12+, 18.05 - Фроленко с Оксаной Байрак 12+, 20.00 - Правое голоса+16)

Table with 2 columns: Channel (5 Канал) and Program details (11.40, 12.40 - Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+, 15.55 - Сериял «МАЮР И МАГИЯ» 16+, 21.15 - Сериял «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести+16, 9.55 - Самом главном+12, 11.55 - Серия 'СКРИФООСОВСКИЙ' 12+)

Table with 2 columns: Channel (РЕН ТВ, ТНТ) and Program details (23.35 - Итого дня+16, 0.05 - Сериял «ШЕ-Ф» 16+, 14.00 - Х/Ф «ПАДЕНИЕ ОЛПИМА» 16+

Table with 2 columns: Channel (Культура, Домашний) and Program details (17.00 - Х/Ф «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН» 12+, 18.05 - Фроленко с Оксаной Байрак 12+, 20.00 - Правое голоса+16)

Table with 2 columns: Channel (5 Канал) and Program details (11.40, 12.40 - Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+, 15.55 - Сериял «МАЮР И МАГИЯ» 16+, 21.15 - Сериял «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести+16, 9.55 - Самом главном+12, 11.55 - Серия 'СКРИФООСОВСКИЙ' 12+)

Table with 2 columns: Channel (РЕН ТВ, ТНТ) and Program details (23.35 - Итого дня+16, 0.05 - Сериял «ШЕ-Ф» 16+, 14.00 - Х/Ф «ПАДЕНИЕ ОЛПИМА» 16+

Table with 2 columns: Channel (Культура, Домашний) and Program details (17.00 - Х/Ф «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН» 12+, 18.05 - Фроленко с Оксаной Байрак 12+, 20.00 - Правое голоса+16)

Table with 2 columns: Channel (5 Канал) and Program details (11.40, 12.40 - Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+, 15.55 - Сериял «МАЮР И МАГИЯ» 16+, 21.15 - Сериял «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести+16, 9.55 - Самом главном+12, 11.55 - Серия 'СКРИФООСОВСКИЙ' 12+)

Table with 2 columns: Channel (РЕН ТВ, ТНТ) and Program details (23.35 - Итого дня+16, 0.05 - Сериял «ШЕ-Ф» 16+, 14.00 - Х/Ф «ПАДЕНИЕ ОЛПИМА» 16+

Table with 2 columns: Channel (Культура, Домашний) and Program details (17.00 - Х/Ф «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН» 12+, 18.05 - Фроленко с Оксаной Байрак 12+, 20.00 - Правое голоса+16)

Table with 2 columns: Channel (5 Канал) and Program details (11.40, 12.40 - Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+, 15.55 - Сериял «МАЮР И МАГИЯ» 16+, 21.15 - Сериял «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести+16, 9.55 - Самом главном+12, 11.55 - Серия 'СКРИФООСОВСКИЙ' 12+)

Table with 2 columns: Channel (РЕН ТВ, ТНТ) and Program details (23.35 - Итого дня+16, 0.05 - Сериял «ШЕ-Ф» 16+, 14.00 - Х/Ф «ПАДЕНИЕ ОЛПИМА» 16+

Table with 2 columns: Channel (Культура, Домашний) and Program details (17.00 - Х/Ф «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН» 12+, 18.05 - Фроленко с Оксаной Байрак 12+, 20.00 - Правое голоса+16)

Table with 2 columns: Channel (5 Канал) and Program details (11.40, 12.40 - Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+, 15.55 - Сериял «МАЮР И МАГИЯ» 16+, 21.15 - Сериял «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести+16, 9.55 - Самом главном+12, 11.55 - Серия 'СКРИФООСОВСКИЙ' 12+)

Table with 2 columns: Channel (РЕН ТВ, ТНТ) and Program details (23.35 - Итого дня+16, 0.05 - Сериял «ШЕ-Ф» 16+, 14.00 - Х/Ф «ПАДЕНИЕ ОЛПИМА» 16+

Table with 2 columns: Channel (Культура, Домашний) and Program details (17.00 - Х/Ф «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН» 12+, 18.05 - Фроленко с Оксаной Байрак 12+, 20.00 - Правое голоса+16)

Table with 2 columns: Channel (5 Канал) and Program details (11.40, 12.40 - Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+, 15.55 - Сериял «МАЮР И МАГИЯ» 16+, 21.15 - Сериял «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести+16, 9.55 - Самом главном+12, 11.55 - Серия 'СКРИФООСОВСКИЙ' 12+)

Table with 2 columns: Channel (РЕН ТВ, ТНТ) and Program details (23.35 - Итого дня+16, 0.05 - Сериял «ШЕ-Ф» 16+, 14.00 - Х/Ф «ПАДЕНИЕ ОЛПИМА» 16+

Table with 2 columns: Channel (Культура, Домашний) and Program details (17.00 - Х/Ф «ХРОНИКА ГНУСНЫХ ВРЕМЕН» 12+, 18.05 - Фроленко с Оксаной Байрак 12+, 20.00 - Правое голоса+16)

Table with 2 columns: Channel (5 Канал) and Program details (11.40, 12.40 - Х/Ф «ГЕНИЙ» 16+, 15.55 - Сериял «МАЮР И МАГИЯ» 16+, 21.15 - Сериял «ДЕТЕКТИВЫ» 16+

Advertisement for 'Городская справочная' (City Directory) with contact information: 2000-700, website www.077.ru, and social media links.

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Последняя четверть

Последние два месяца учебного года – самые тяжёлые для школьника. В это время у детей пропадает желание учиться и часто падает успеваемость. Как помочь ребёнку закончить год с хорошими оценками и сохранить желание учиться?

Поддержите организм ребенка. Это можно сделать при помощи приема витаминов и соблюдения режима дня. Обязательно следите за тем, чтобы ребенок ложился вовремя и высыпался.

Не заставляйте ребенка учиться. Если себя к чему-то принуждать, то подсознание начинает этому противиться, и выполнение задачи становится очень тягостным. Часто мы наблюдаем, особенно в последнюю четверть: ребенок не хочет делать уроки, тянет время, ему сложно сесть и начать выполнять домашнее задание. Если его заставлять, у него желания будет еще меньше.

Ни в коем случае не уговаривайте ребенка. Некоторые мамы говорят: «Ты уже дотерпи как-нибудь до конца года». Так школьник будет привыкать к тому, что учеба — это не то, что приносит удовольствие, приносит знания, а то, что нужно перетерпеть. Дальше начнется настоящая жизнь. Получается, 9 месяцев своей жизни он терпит, а «настоящей» жизни всего только 3 месяца в году остается. Потом начнется институт, потом нужно работать, на работе тоже

нужно постоянно чему-то учиться, совершенствоваться. Тогда ребенок усваивает, что большую часть своей жизни он должен не получать удовольствие, познавая что-то новое, а терпеть в ожидании отдыха.

Найдите способы мотивации. К каждому ребенку подход индивидуальный, но можно подобрать советы, которые подойдут каждому.

Важно расчищать рабочее место ребенка. Когда ребенок устал, ему не хочется заниматься, понемножку начинают образовываться «завалы» на рабочем столе, накопление тех вещей, которые не всегда нужны в данный момент. Нужно навести на рабочем столе ребенка порядок, тогда порядок будет и в его голове. Уберите все ненужное, оставив на столе учебники и тетради по тем предметам, задания по которым необходимо сделать сегодня.

Чтобы ребенок легче воспринимал и запоминал информацию, приобретите для него цветные ручки и маркеры. С помощью них ребенок сможет выделять в своих школьных записях ключевые ме-

ста, которые нужно запомнить. Так, в первых, его рабочая тетрадь становится более «вкусной», ее хочется брать в руки, листать, перечитывать. Во-вторых, когда ребенок знает, какими цветами он выделяет самые ключевые моменты, правила, примеры, ему становится намного проще ориентироваться в своих же конспектах, которые он делает на уроке и дома. Тогда ребенок, бросив один взгляд, знает, что ему нужно повторить.

Определите, каким способом можно мотивировать ребенка. Кто, как ни родители, знают своего ребенка, и что именно вашего ребенка может сподвигнуть учиться. Если одного ребенка подстегнет угроза лишения какого-то долгожданного события или чего-то, что он любит, то у другого опустятся руки. Можно поговорить с ребенком о планах на лето. Например, о летнем лагере, куда ему можно будет поехать, если у него будут хорошие оценки за год. Однако не каждого ребенка может мотивировать такая долгосрочная перспектива. Но вы можете обещать вознаграждение за хорошие оценки.

НОВИНКА ДЛЯ САДА! ЧУДО-ТЕПЛИЦА «ЭКСПО»

Замена дорогим теплицам из поликарбоната!

В России разработали теплицу, в которой урожайность повышается в 2-3 раза. Овощи в ней не выгорают, нет необходимости в поливе и проветривании в отличие от обычных теплиц. А стоимость её в 4-5 раз ниже теплиц из поликарбоната. Начало сезона уже близко, торопитесь приобрести чудо-теплицы и другие уникальные товары, облегчающие работу в саду, на выставке-продаже от производителя.



3м – 5600 руб. 4 м – 6600 руб.

«ЭКСПО» – это полностью готовая к установке теплица. Её суть – это прочный каркас из металлических дуг в комплексе с надежным чехлом из современного «дышащего» укрывного материала. Длина теплицы 3 м и 4 м, ширина 2,5 м, высота 2 м. Вес всего 8 кг! Теплицу можно установить даже на небольшом участке земли, при этом собирается она всего за 15 минут. Теплица упакована в компактную сумку, которую легко перенести в руках и привезти на дачу. По своей эффективности и цене «ЭКСПО» намного выгоднее дорогих теплиц из поликарбоната!

Чудо-парник «Уныш» – повышает урожайность на 40%

- * Готовый парник с дышащим укрывным материалом СУФ-42
- * В парнике создается идеальный климат для растений
- * Защищает растения от солнца, ветра, заморозков
- * Растения могут находиться без полива до 5 дней
- * Позволяет собирать 2-3 урожая за сезон, а зелень до 5 раз



Вес всего 2 кг. Срок службы 3-5 лет 1150 руб.

Новинка! Парник Уныш+ увеличенных размеров. Высота и ширина в 1,5 раза больше. Цена 1900 руб.

Чудо-секатор – идеальный срез ветки диаметром до 3 см



- * Без видимых усилий он делает идеальный срез веток диаметром до 3 см, при этом сохраняя волокна, что очень важно для здоровья дерева
- * Руки совсем не устают
- * Растения быстро заживают

1200 руб.

Чудо-лопата «Пахарь»

- * Спина не болит
- * Руки не устают
- * Копают до 2 соток в час



1250 руб.

Реклама. Цена – на момент публикации.

Выставка-продажа только 1 апреля с 9.00 до 14.00 в ДК Коминтерна, Московский проспект, д.9.
Тел. для справок: 8 (495) 134-10-32.
www.sadovod-expo.ru
ООО «Солид Консалт»: 420021, г.Казань, ул.Фатыха Карима, 9, офис 104. ОГРН 116169085612

ЗДОРОВЬЕ

Полезная зелень

После зимы наш организм как никогда остро нуждается в витаминной поддержке. Молодая весенняя зелень – самый лучший в этом помощник

Весеннюю зелень любят и ждут почти все – она вкусная, ароматная и полезная.

Если у вас есть приусадебный участок, не поленитесь выделить небольшой, хорошо освещенный солнцем участок для посадки зелени. Высеете семена, как только сойдет снег, и вскоре вы получите первый витаминный урожай.

В любой зелени содержится много витаминов и микроэлементов, она отличается высоким содержанием растительного белка, полезных аминокислот и антиоксидантов.

Крапива содержит витамины А, Е, К, С, В1, В2, РР, кальций, медь, фосфор, марганец, железо, калий, йод. По питательной ценности ее можно сравнить с говядиной и бобовыми. Она положительно влияет на свертываемость крови, повышает уровень эритроцитов, обладает мочегонным эффектом, нормализует уровень сахара в крови. Также благотворно влияет на зрение, обменные процессы, повышает общий тонус и иммунитет, выводит из организма соли тяжелых металлов и радионуклиды.

Крапиву следует с осторожностью употреблять людям, страдающим ва-

рикозом и тромбозом, беременным.

Щавель имеет высокую пищевую ценность, богат витаминами А, Е, С, К, РР, группы В, содержит биотин и кислоты – щавелевую, лимонную, яблочную. Также у щавеля очень богатый минеральный состав, он содержит железо, кальций, магний, фосфор. Листья щавеля обладают мочегонным, кровоостанавливающим, вяжущим, противовоспалительным, противоопухолевым действием.

Но следует помнить: из-за высокого содержания щавелевой кислоты эту зелень нельзя употреблять людям с заболеваниями почек, нарушениями водно-солевого обмена, гастритом с повышенной кислотностью, а также больным подагрой, беременным, кормящим грудью и детям до пяти лет.

Сныть – незаслуженно забытая, когда-то очень популярная в народе трава. Она широко использовалась в кулинарии и как лекарственное растение. Сныть очень богата клетчаткой, флавоноидами, аминокислотами, эфирными маслами, ненасыщенными и насыщенными жирными кислотами, гликозидами. Она содержит витамин

С, железо, кальций, цинк, молибден, магний, калий, фосфор. Обладает противоанемическим, антиоксидантным, противоопухолевым, противовоспалительным и седативным действием, нормализует процессы пищеварения и метаболизма. Имеет выраженный, но мягкий мочегонный эффект.

Черемша – растение с нежными вкусными листьями, обладает легким запахом, похожим на чесночный, что обусловлено высоким содержанием эфирных масел и фитонцидов. Аскорбиновой кислоты в черемше больше, чем в лимонах, в 15–20 раз. Также она богата витаминами А, Е, С, РР, К, В1, В6, В9, содержит калий, железо, кальций, серу, йод, фтор, селен, марганец, медь. Черемша при умеренном потреблении благотворно влияет на эндокринную, иммунную и сердечно-сосудистую системы, обладает бактерицидным, тонизирующим действием, восстанавливает обменные процессы.

Людям, страдающим заболеваниями ЖКТ и печени, нужно воздержаться от употребления черемши, или есть ее с осторожностью и в небольших количествах.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

- 1 апреля** – Иконы Божией Матери, именуемой «Умиление», Смоленской
- 7 апреля** – Благовещение Пресвятой Богородицы
- 8 апреля** – Лазарева суббота, воскресение прав. Лазаря
- 9 апреля** – Вход Господень в Иерусалим. Неделя Ваий, 6-я Великого поста. Вербное воскресенье.
- 10 апреля** – Страстная седмица. Великий Понедельник.
- 11 апреля** – Страстная седмица. Великий Вторник.
- 12 апреля** – Страстная седмица. Великая Среда
- 13 апреля** – Страстная седмица. Великий Четверг. Воспоминание Тайной Вечери. Иконы Божией Матери «Иверской»
- 14 апреля** – Страстная седмица. Великая Пятница. Воспоминание Страстей Господних.
- 15 апреля** – Великая Суббота. Схождение во ад.
- 16 апреля** – СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА. ОКОНЧАНИЕ ВЕЛИКОГО ПОСТА.
- 17-22 апреля** – Светлая седмица. Сплошная седмица, пост отменяется.
- 21 апреля** – Иконы Божией Матери «Животный Источник». Пасхальное освящение воды в храмах. Память обновления (освящения) храма Пресвятой Богородицы у Живоносного Источника в Константинополе.
- 25 апреля** – Радоница, поминовение усопших.

ГОРОСКОП ДРУИДОВ

Берёза (24.06)

Гибкая и аристократичная, легкая, милая. Пользуясь успехом, никогда не злоупотребляет ничьей любезностью, умеет быть деликатной и сдержанной. Скромна до пуританства, но всегда элегантно. Не выносит вульгарности. Роскошь и любящая показуха ей чужды. Охотней всего жила бы в деревне, но может привыкнуть к любому месту, только бы иметь возможность спокойно работать. Несмотря на изящную внешность, БЕРЕЗА вырастает в труде и любит трудиться.

Черта, наиболее отличительная для БЕРЕЗЫ – интеллигентность. Силы ее воображения и изобретательность поистине не имеют границ. Умение творчески мыслить и претворить свою мысль в жизнь, соединенное с ее работоспособностью, открывает перед ней все двери.

Наибольших успехов добивается в области искусства. Малообщительна, и это ее единственный недостаток. Светская

жизнь, контакты с влиятельными людьми не привлекают ее внимания. БЕРЕЗА часто бывает счастлива. Она так мало требует от жизни – достаточно ей близкого сердца и хорошей библиотеки. Черты рожденных под знаком БЕРЕЗЫ: мягкость характера, синтез, интуиция, фантазия.

Любовь и брак. Тонкие натуры, БЕРЕЗЫ мечтают, чтобы их любовь была безмятежной и тихой. Сильных эмоций они стараются избегать и даже опасаются. Порой создается впечатление, что они вступают в брак, словно по рассеянности. Впрочем, жалеть о своем выборе им не приходится. БЕРЕЗЫ – верные, преданные партнеры. Благодаря их стараниям обстановка в доме становится очень уютной, комфортной – и позволяющей ощущать себя счастливым семейством.

Под знаком БЕРЕЗЫ родители: Гуттенберг, Матейко, Стрелецкий.

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

Головной убор с лентами	Стайный хищник				
Церковный хлеб	Преступный режим	Специя из венка чемпиона		Штатская фуражка	
Голубая линия на карте	Основы мастерства	Рабочая комната		Кукла в ателье	
		Крестный отец - родному			
Кабан	Родовая гробница	Котлетка с начинкой			
			"Бас" духового оркестра	Колочая царица сада	
	Прибор рыночной торговли	Синтаксическая черточка			
Ребенок, не умеющий ходить		Пирожное из взбитых белков			
Реликтовое дерево					

Составил Андрей Ждан.

Ответы на сканворд в №12

По горизонтали: Полка. Ротмистр. Март. Душ. Адепт. Криз. Кадр. Астроном. Ваза. Каштан.
По вертикали: Варум. Кража. Фтор. Исток. Таз. Овин. Ковш. Деканат. Кетчуп. Доза. Штурман.