

## ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА!

Продолжается подписка на второе полугодие 2017 года. Индивидуальные подписчики смогут подписаться на газету «Коммуна плюс» по индексу 73671 – цена 245 руб. 10 коп. Ветераны, участники Великой Отечественной войны, инвалиды I и II групп смогут подписаться по цене 216 руб. 48 коп. Для получения скидки необходимо предъявить соответствующее удостоверение.



## КОРОТКО

Выпускной акт Традиционной гимназии во имя святителя Митрофана Воронежского состоялся в Благовещенском кафедральном соборе. По традиции мероприятие состоялось в зале собраний Благовещенского кафедрального собора. Со вступительным словом к собравшимся обратился отец Михаил Мансуров. Затем с успешным окончанием школы ребят поздравила директор гимназии Вера Капустина.

Торжественные мероприятия прошли на Адмиралтейской площади в Воронеже – вручение дипломов и лейтенантских погон молодым офицерам Военного учебно-научного центра ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» и награждение победителей всеармейского этапа конкурса «Авиадартс» Армейских международных игр-2017. Мероприятия прошли под руководством главнокомандующего Воздушно-космическими силами (ВКС) генерал-полковника Виктора Бондарева.

Нынешним летом на территории Воронежской области планируется функционирование 986 оздоровительных учреждений всех типов, в которых свои каникулы проведут чуть больше 76 тысяч ребят. Будут работать 33 загородных, 720 пришкольных лагеря, а также 102 лагеря труда и отдыха, 124 палаточных, семь детских санаториев.

С первого июля можно будет охотиться на степного сурка (сурка-байбака) в охотничьих угодьях на территории Воронежской области. Сезон любительской и спортивной охоты на сурка продлится по 20 августа. Зверьков можно будет отлавливать или отстреливать – с подхода или из засады. Постановлением № 483 от 21 июня облправительства установлены нормы добычи сурка-байбака на сезон охоты-2017.

В Воронеже прошла первая историческая экскурсия по Коминтерновскому кладбищу, приуроченная к его 85-летию. Воронежцы посетили расположенное на территории кладбища братское захоронение и возложили цветы к надгробиям защитников Родины, погибших в годы Великой Отечественной войны. Затем журналисты и интересующиеся историей родного края горожане посетили захоронения известных земляков в компании краеведа, руководителя проекта «Воронеж пешком» Ольги Рудевой.

Стали известны итоги Всероссийского конкурса «Культурная мозаика малых городов и сёл» в номинации «Опыт места». Музей-заповедник «Дивногорье» вошел в число девяти победителей, чьи заявки отобрали эксперты. Всего на рассмотрение жюри поступила 21 заявка из 15 регионов России.

## КУЛЬТУРА

# Цирк детства

Воронежский государственный цирк открыл свой 135-й сезон



Фото Натальи Копытиной.

Народный артист РФ Грант Ибрагимов с одним из своих подопечных.

Да, именно столько лет в Воронеже существует стационарный цирк.

– Пусть дата не такая уж и «круглая», – говорит исполняющий обязанности директора цирка Андрей Сильчев, – но мы решили и начало сезона, и сам премьерный спектакль обставить как-то по-особенному. И думаю, что нашли интересный театральный ход. Пригласили для этого третьекурсников актерского факультета Воронежского института искусств.

Премьерный спектакль, озаглавленный «Матрех» (я так думаю, это от слова «матрешка», но только в мужском роде; именно так себя позиционирует клоун, музыкальный эксцентрик и руководитель программы Заслуженный артист РФ Сергей Просвирнин), начинался за час до основного представления в огромном цирковом фойе. Всё было построено на этюдах, которые тут же возникали (провоцировались) в общении будущих артистов с пришедшей публикой. И при этом ребята не произносили ни слова. В ход же были пущены пластика тела, мимика, язык жестов. И зритель, настроенный на позитив, принявший такую игру, уже вдохновленный шел в зрительный зал.

Весь спектакль овеян какой-то ностальгической грустью. Может, потому, что мы давно не видели на арене велосипедистов (номер, словно пришедший из моего детства), музыкальных эксцентриков, ренские колеса, турнистов. Словно из той же прекрасной детской поры пришли и пудели дрессировщицы Наталья Борисовой, и кошки Лилии Киселевской из номера «Дама Кэт». Ну и, конечно, медведи народного артиста России Гранта Ибрагимова. Ещё в послевоенную пору на базарных площадях Воронежской области можно было увидеть цыган, водивших на цепи медведей. Косолапые пускались в пляс, выделывали всякие забавные штучки...

Удивительное чувство испытываешь после этого циркового спектакля: будто на два часа вернулся в ту беззаботную, полную радости, всего нового и ещё непознанного невозвратную пору, которая зовется детством.

Виктор СИЛИН.

## ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ПИСЬМА

### Принцип начисления

**Сейчас оформляю пенсию по старости. В ПФР просят представить справку о зарплате за 60 месяцев подряд. Если я не представлю такую справку, то по какому принципу будут начислять пенсию? А ведь у меня стаж более 35 лет.**

При назначении пенсии учитывается среднемесячный заработок застрахованного лица за 2000 – 2001 годы по сведениям индивидуального (персонифицированного) учета в системе обязательного пенсионного страхования либо за любые 60 месяцев работы подряд на основании документов, выдаваемых в установленном порядке соответствующими работодателями либо государственными (муниципальными) органами. Отношение среднемесячного заработка застрахованного лица к среднемесячной заработной плате в Российской Федерации (ЗР / ЗП) учитывается в размере не свыше 1,2.

При приеме документов специалист Клиентской службы анализирует все представленные документы и предлагает наиболее выгодный вариант исчисления заработка: либо за 60 месяцев либо за 2000-2001г. по сведениям персонифицированного учета. Справку о заработной плате за 60 месяцев с согласия заявителя ПФ запрашивает самостоятельно. В случае, если справка о заработной плате за 60 месяцев не будет предоставлена или заработок будет не выгоден, возможно учесть данные за 2000-2001гг. по сведениям персонифицированного учета.

### Пенсия для иностранца

**Как оформить пенсию иностранному гражданину или лицу без гражданства?**

Законодательство о пенсионном обеспечении на территории Российской Федерации лиц, прибывших на территорию Российской Федерации, разъясняет следующее:

право на пенсионное обеспечение возникает при постоянном проживании на территории России, подтвержденном видом на жительство, выдаваемым территориальными органами ФМС России.

Лица, получившие в России статус беженца, имеют право на пенсионное обеспечение наравне с гражданами Российской Федерации на период действия статуса беженца, подтверждаемого удостоверением беженца, установленного образца, выдаваемого территориальными органами ФМС России.

На лиц из числа иностранных граждан, которым Россией предоставлено временное убежище, право на пенсионное обеспечение не распространяется.

Для назначения российской пенсии прибывшими представляются следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность: для иностранных граждан – вид на жительство, для граждан Российской Федерации – паспорт гражданина Российской Федерации; для беженцев – удостоверение беженца;
- о нетрудоспособных членах семьи;
- об установленной инвалидности;
- о смерти кормильца (кормильцев) и родственных с ними отношениях;
- документы о стаже, о среднемесячном заработке за любые 60 месяцев работы подряд до 01.01.2002г.;
- пенсионное дело и сведения о прекращении выплаты пенсии, подтверждаемые органом, осуществляющем пенсионное обеспечение по прежнему месту жительства.

В случае, если такие сведения о прекращении выплаты пенсии отсутствуют, гражданин, обратившийся за назначением российской пенсии, дополнительно оформляет заявление, в котором самостоятельно указывает сведения о сроках прекращения

выплаты и обязуется при поступлении соответствующих сведений выплатить переполученные суммы пенсии, если такие факты будут установлены.

### Право выбора

**Подаю документы на оформление пенсии. Пенсионный фонд настаивает на том, чтобы я взяла период 90-х годов, который мне не выгоден. А я хотела бы взять период пораньше. Правильно ли это? Есть ли документы, в которых прописано, какой именно период нужно брать?**

Порядок подтверждения среднемесячного заработка, принимаемого во внимание при назначении пенсии, закреплен Федеральным законом от 17.12.2001г. № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации». В соответствии с нормами статьи 30 данного закона гражданам предоставлено право выбора предоставления, для конвертации пенсионных прав, среднемесячного заработка либо за период с 01.01.2000г. по 31.12.2001г., который подтверждается сведениями индивидуального (персонифицированного) учета в системе обязательного пенсионного страхования, либо за любые 60 месяцев работы подряд, с начала своей трудовой деятельности до 31.12.2001г., на основании документов, выдаваемых в установленном порядке соответствующими работодателями либо государственными (муниципальными) органами.

### Без баллов и стажа

**Какой будет размер страховой пенсии, если не хватает пенсионных баллов или стажа работы?**

Размер пенсии не будет определен, в пенсии будет отказано.

Консультируют специалисты Управления Пенсионного фонда в г. Воронеже.

## ПОГОДА

Дата	СР 28.06	ЧТ 29.06	ПТ 30.06	СБ 1.07	ВС 2.07	ПН 3.07	ВТ 4.07
Осадки	малооблачно	ясно	малооблачно	небольшой дождь	облачно с прояснениями	малооблачно	небольшой дождь
Днем	+26	+28	+30	+30	+28	+28	+27
Ночью	+13	+17	+20	+19	+17	+17	+16

## Неблагоприятные дни

3 июля (понедельник)  
(с 18.00 до 20.00)

Электронная версия газеты  
в Интернете по адресу:  
[www.communaplus.ru](http://www.communaplus.ru)



9 17722 19184 5178

1 70 2 6



ЗАГОТОВКИ ИЗ КЛАДОВКИ

# Зелень впрок

**Зелень является незаменимым ингредиентом многих блюд. Базилик, укроп и петрушка добавляют блюду желаемый вкус и аромат, содержат много веществ, необходимых нам для активной жизнедеятельности. Как заморозить зелень, чтобы сохранить эти «зеленые витаминки», и зимой радовать семью пряными ароматами?**

Заморозить можно любую зелень: петрушку, укроп, кинзу, базилик, щавель, стрелки чеснока, зелёный лук... Но при выборе растений для заморозки на зиму, нужно учесть несколько моментов.

При заморозке в укропе и петрушке больше всего сохраняется витаминов, хотя часть аромата все же теряется.

Можно заморозить и кинзу, её вкус хорошо сохраняется, но она для любителя.

Вкусовые качества замороженного пряно базилика тоже сохраняются, но лучше его всё-таки засушить.

У сельдерея сильный специфический запах, он не всем нравится. И поэтому его не стоит включать в состав смесей трав, а замораживать отдельно.

Не стоит замораживать салат, он нежен и водянист и при размораживании теряет свой вид и вкус.

А вот лук-порей можно смело замораживать, его потом можно использовать даже без термической обработки.

Свежую зелень лучше заморозить в течение 3-4 часов после того, как вы её собрали на даче или принесли с рынка, так в ней сохранится больше полезных веществ.

Перед заморозкой зелень нужно подготовить: просмотреть и убрать увядшие листочки, хорошо вымыть, чтобы не осталось песчинок или насекомых, встряхнуть от воды и высушить, разложив на полотенце. Но долго сушить не рекомендуется, чтобы зелень не завяла, достаточно 2 часов.

Замораживаем только небольшие веточки, толстые стебли убираем. Стебельки петрушки можно не выбрасывать, а замораживать и использовать для приготовления овощного бульона. Удобно замораживать разные смеси трав, например, укроп и петрушку.

Есть три способа как заморозить зелень:

**Заморозить зелень пучками**

Можно замораживать зелень целым пучком, не измельчая её. Берем чистый, сухой пучок зелени и кладем в небольшой пластиковый контейнер, который должен быть обязательно пищевым, и лучше не круглой, а прямоугольной формы (можно более компактно в морозилке разместить). Так как пластиковые контейнеры занимают много места, их лучше использовать, когда есть большая морозильная камера.

Если морозилка небольшая, зелень можно положить в маленький пакет и выпустить воздух, мягко надавливая на пакет. Хорошо высушенная зелень легко отделяется зимой, и можно брать нужное количество. Для приготовления на один раз небольшой пучок завернуть в пищевую пленку. Так ароматные пучки сохранят свой аромат, витамины и приятный внешний вид. Замороженная зелень используется без предварительного оттаивания и нарезается перед самим приготовлением.

**Заморозить нарезанную зелень**

Замораживать свежую зелень можно в измельченном виде. Зелень нарезать, плотно сложить в небольшие контейнеры и слегка утрамбовать. Не стоит нарезать слишком мелко. Если мало места в морозильной камере, то зелень можно положить в маленькие полиэтиленовые пакеты, выпустить воздух и свернуть в тугую «колбаску». Можно завернуть в пищевую пленку. При таком способе заморозки очень удобно хранить, а потом использовать замороженную зелень. Зимой просто отрезаете от этой «колбаски» нужное количество, а открывающуюся часть снова закрываете пленкой. Лучше подписать названия трав или составы смесей, так как некоторые из них в замороженном виде трудно отличить.

**Заморозить зелень в кубиках льда**

Тоже удобный способ – заморозка свежей зелени в кубиках льда. Зелень сушить не надо, просто вымыть, нашинковать, сложить в формы для льда, залить водой и заморозить. Можно использовать другие подручные формочки, например, из-под коробки конфет.

После полного замораживания каждый кубик в отдельности завернуть в пищевую фольгу или пленку, так они лучше сохраняются, и пересыпать в плотный пакет или ёмкость. Зимой размораживать зелень не нужно, достаточно бросить несколько кубиков в приготовляемое блюдо за пару минут до готовности, и оно приобретёт неповторимый летний аромат. Кубики можно делать как из одного, так и нескольких видов зелени.

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**В**се чаще заботливые родители задумываются о том, а не начать ли проводить летом с ребенком закаливающие процедуры. Хотя процедурами в привычном «медицинском» смысле это назвать сложно, поскольку закаливание может стать не только эффективным, но и очень веселым процессом. Дети не только становятся более устойчивыми к множеству заболеваний: летнее активное закаливание поможет привести в норму дыхательную, нервную, опорно-двигательную и другие системы молодого организма.

**Как правильно закалять ребенка летом?**

Начиная закаливание детей летом, необходимо спланировать — каким образом будет происходить оздоровление. Стоит учитывать особенности организма, в этом может помочь педиатр. Для начала нужно выбрать один вид закаливания и регулярно следовать ему, тогда польза от мероприятий будет максимальной.

Одежда и обувь должна быть очень легкой. Малышу полезно бегать босиком по травке или по песочку. Таким образом происходит стимуляция точек, расположенных на стопах, профилактика плоскостопия, общее закаливание организма. Обязательно стоит обратить внимание, насколько безопасно место его босых прогулок, чтобы ребенок не поранился.

**Водные процедуры.** Закаливание детей летом не обходится без водных процедур — их должно быть много. Деток болезней или со слабым иммунитетом сначала первое время просто обливают водой и только потом приучают к обливанию. Начинать процедуру обливания нужно постепенно. Отдых возле водоемов и купание помогут хорошо повысить иммунитет. Стоит серьезно подойти к выбору места купания, чтобы не подхватить инфекцию. Лучше всего подходят для этой цели морские, речные

# Закаляйся!

**Закаливание является одним из самых эффективных способов забыть о большинстве хронических простудных заболеваний. Его рекомендуют проводить не только взрослым, но и детям. Закаливание в летнюю пору отлично укрепляет иммунитет.**

пляжи, дикие озера. В воде нужно активно двигаться, играть, шевелиться, плавать.

**Воздушные и солнечные ванны.** Использование природных факторов для закаливания детей летом дает заметный результат. На первом этапе стоит начать принимать воздушные и солнечные ванны. Они не представляют собой что-то тяжело выполнимое — достаточно проводить на улице как можно больше времени.

Днем, когда очень жарко летом, лучше пересидеть дома. Утро и вечер — самое подходящее время для прогулок. Максимальное время пребывания на улице в хорошую погоду ограничивается только собственным желанием.

Новорожденных малышей тоже можно закаливать в летнее время! Первое закаливание детей летом может выступать в качестве воздушных ванн. Одевать деток нужно легко, в одежду из натуральных тканей. Стоит помнить, что дети с рождения обладают хорошим иммунитетом. Достаточно всего недели для того, чтобы его испортить на долгое время. Поэтому не стоит кутать малыша чересчур тепло, особенно в теплое летнее время.

**Закаливание ребенка с первых дней жизни.** Важность закаливания ребенка с самого рождения трудно переоценить. Ведь проще позволить маленькому организму самостоятельно приспособившись

к окружающей среде, чем потом проводить закаливание. Достаточно гулять с ним в любую погоду, не перекутывать, не перекармливать, одевать по погоде. Пусть лучше он немного замерзнет, чем перегреется. Такой ребенок меньше будет подвержен болезням, вызванными переохлаждением, легче будет переносить вирусные заболевания.

Ежедневные прогулки в любую погоду необходимы для детей любого возраста. В хорошую погоду гулять желательно целый день, в плохую по своему усмотрению. Для деток с насморком, без повышенной температуры тоже будет полезно пребывание на свежем воздухе.

Активное движение на протяжении всего дня — необходимость для ребенка. Не стоит ограничивать его подвижность, лучше пустить ее в полезное русло: игры на свежем воздухе, танцы, спорт. Закаливание и физическое развитие ребенка летом восстанавливает и укрепляет иммунитет.

Стоит приучать ребенка к открытым форточкам. Воздух в комнате должен быть чистый и прохладный. Постепенно можно приучить ребенка спать при открытых окнах.

Надо приучать малыша ходить босым. В том случае если он привык ходить обутым или в носках, нужно постепенно его отучать. Главный показатель хорошего обмена тепла — это розовые пяточки. Если стопа холодная, но имеет ярко-розовый оттенок, значит все в порядке. Начинать следует с хождения по дому, а через пару месяцев включать небольшие прогулки босиком уже на улице.

Система закаливания детей летом должна быть комплексной, при необходимости можно выполнять разные процедуры. Самое главное, что нужно сделать родителям — это перестроить свое мышление и поменять привычки.

1000+1 СОВЕТ

# Пятна от ягод

**Чтобы вывести пятна от ягод с одежды, можно попробовать следующие способы.**

**Крутой кипяток.** Совсем свежее пятно от вишни, малины, ежевики, клубники, смородины вы можете быстро удалить с помощью кипятка. Для этого нужно вскипятить чайник, натянуть изделие с пятном над глубокой миской, тазиком или кастрюлей и полить загрязненную область крутым кипятком. Свежие следы от ягод сразу исчезнут. Отметим, что чувствительную к высоким температурам ткань данным методом чистить мы не рекомендуем.

**Скисшее молоко.** Замочите ягодное пятно на 2-3 часа в скисшем молоке или кефире, после чего постирайте изделие.

**Лимонная кислота.** Обычно к этому методу прибегают люди, у которых нет дома скисшего молока. Чтобы убрать пятно, необходимо сделать раствор (чайная ложка лимонной кислоты на стакан воды), замочить в нем загрязненную область и подождать 20 минут. Если пятно полностью не исчезнет, повторить процедуру. После этого постирайте ткань обычным способом.

**Столовый уксус.** Чтобы воспользоваться этим методом, необходимо смешать столовый уксус и свежесжатый лимонный сок

(1:1), смочить получившимся раствором марлю или чистую белую ткань и хорошенько обработать пятно от краев к центру. После этого постирайте одежду.

**Соль.** От свежего ягодного пятна можно избавиться при помощи соли. Для этого смешайте ее с водой так, чтобы получилась кашица. Затем смочите в кашице белую хлопчатобумажную ткань, разложите «пострадавшую» вещь и начинайте аккуратно от края к центру удалять загрязнения. После этого промойте следы мыльным раствором и постирайте одежду в теплой воде.

**Глицерин.** Если пятно от ягод было поставлено на цветную ткань, можно воспользоваться данным методом. Просто смешайте глицерин (приблизительно 40 г) с сырым яичным желтком, нанесите смесь на место загрязнения и подождите 2 часа. По истечении этого времени постирайте одежду в теплой воде.

**Перекись водорода.** Справиться с рассматриваемой проблемой можно также с помощью раствора перекиси водорода. Для приготовления раствора необходимо смешать перекись с водой (1:10).

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

**Фазы Луны в июле:**  
**с 10 по 16 июля** — III четверть Луны (посев корнеплодов и клубнеплодов, полив, подкормка);  
**с 17 по 22 июля** — IV четверть Луны (посев корнеплодов и клубнеплодов, полив, подкормка);  
**с 24 по 30 июля** — I четверть Луны (посадка растений, дающих урожай с надземной части, прополка, опрыскивание);  
**с 1 по 8 июля** — II четверть Луны (посадка растений, дающих урожай с надземной части, прополка, опрыскивание);

**Новолуние** — 23 июля 12:44.  
**Полнолуние** — 09 июля в 07:05.

**Благоприятные дни для посадки овощей и зелени, дающей урожай с надземной части:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31.

**Благоприятные дни для посадки овощей, дающих урожай с подземной части:** 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

**Неблагоприятные дни:** 9, 23.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

- 1 июля** — Боголюбской иконы Божией Матери
- 6 июля** — Владимирской иконы Божией Матери. Собор Владимирских святых.
- 7 июля** — Рождество Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 8 июля** — Блгвв. кн. Петра и кн. Февронии
- 9 июля** — Тихвинской иконы Божией Матери
- 12 июля** — Окончание Петрова поста. Славных и всехвалых первоверховных апостолов Петра и Павла
- 13 июля** — Собор славных и всехвалых 12 апостолов
- 19 июля** — Собор Радонежских святых
- 21 июля** — Явление Казанской иконы Пресвятой Богородицы
- 31 июля** — Калужской иконы Божией Матери

Беспкойная суета перед свадьбой					
И велосипедист, и боксер	Брачная постель	На нем растут олята	Симпатяга-карапуз		Судно для жидких грузов
	Мышцы сильного живота	Поголовье на пастбище			
			Солдат-грабитель		"Штаб" факулета
	Ресторан с варьете	Латы тяжелого конника	Сладость от пчелы		
	Ткань для мужского костюма				
			Один у нара		Золотосный пласт
	Ткань из мочала				
			Верховный бог викингов		
	Вымершая птица				
	Снаряд для колчана		Старший сын младшему		

**Ответы на сканворд в №25**  
**По горизонтали:** Усадьба. Зонт. Обида. Сиг. Кантри. Стаж. Ректор. Ива. Липа. Скакун. Наст.  
**По вертикали:** Колесница. Сани. Карась. Драже. Доза. Клан. Статика. Банкир. Опус. Гидрант.