

КОММУНА ПЛЮС

№ 45 (1148) 8 ноября 2017 г.

16+

ПОДПИСКА ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Оформить подписку на первое полугодие 2018 года можно по следующим ценам:

Индекс	Коммуна плюс	На дом	В аб. ящик
П7671	Для индивидуальных подписчиков	254,16 руб.	240,60 руб.
П5804	Подписка на год	503,14 руб.	476,51 руб.

Для ветеранов и участников Великой Отечественной войны, инвалидов I и II групп действует скидка 20% на доставку издания. Для получения скидки необходимо предъявить соответствующие документы.

КОРОТКО

Губернатор Алексей Гордеев принял участие в заседании Правительственной комиссии по региональному развитию в Российской Федерации в Москве. Заседание провел заместитель Председателя Правительства РФ Дмитрий Козак. В повестку заседания вошли вопросы о дополнительных мерах по обеспечению сбалансированности региональных бюджетов в 2018 году, условиях реструктуризации задолженности бюджетов субъектов РФ по бюджетным кредитам и предоставления дотаций на выравнивание бюджетной обеспеченности субъектов.

Состоялась региональная научно-практическая конференция «Социально-экономическое развитие Воронежской области в долгосрочной перспективе: стратегические приоритеты, цели, механизмы» по обсуждению базовых компонентов проекта Стратегии социально-экономического развития Воронежской области на период до 2035 года (далее – Стратегия – 2035). Напомним, что работа по разработке Стратегии – 2035 была начата по поручению губернатора Алексея Гордеева почти два года назад, что позволило провести системный анализ состояния области и перспектив ее развития.

Постановка Воронежского государственного театра оперы и балета – опера «Родина электричества» – выдвинута на соискание премии «Золотая маска» в шести номинациях. В процессе отбора номинантов на соискание в 2018 году Российской национальной театральной премии «Золотая маска» экспертным советом музыкального театра было отсмотрено 277 спектаклей. В итоге в лонг-листе претендентов на премию за лучшую оперную постановку осталось 9 премьер театрального сезона 2016-2017. Воронежский спектакль будет конкурировать с постановками из Москвы, Санкт-Петербурга, Перми и Екатеринбурга.

Губернатор Алексей Гордеев встретился в Москве с народной артисткой России, основателем благотворительного фонда содействия развитию хореографического и изобразительного искусства «Культура – детям» Илзе Лиепой. Они обсудили план совместной работы правительства области и фонда «Культура – детям». В частности, речь шла о культурно-просветительской и образовательной программе «Класс Илзе Лиепы». Цель проекта – дать возможность детским и юношеским танцевальным коллективам участвовать в культурных событиях наравне с профессионалами, а также способствовать расширению их творческого диапазона.

ПАМЯТЬ

Юбилей революции

Воронежцы отметили столетие со дня революции 1917 года в России



Фото: vrn-uk.ru

Торжественное мероприятие, посвященное вековому юбилею, состоялось в Воронежском театре оперы и балета.

На мероприятие собрались представители ветеранских и общественных организаций Воронежа и области.

В театральном фойе работала выставка картин выпускников Воронежского художественного училища разных лет. Общая концепция выставки определена не столько вниманием к политическим вопросам, сколько переживаниями человека в эпоху, которую открыла сто лет назад революция в России.

Центральным событием торжественного мероприятия стал показ оперы Глеба Седелникова «Родина электричества», написанной по произведениям писателя Андрея Платонова. Накануне стало известно, что постановка получила шесть номинаций на высшую Национальную театральную премию «Золотая маска» и признана экспертным советом премии как одна из девяти лучших оперных премьер страны (режиссер-постановщик премьеры Михаил Бычков).

В спектакле принимали участие ведущие солисты оперной труппы – Заслуженный артист Воронежской области Игорь Горностаев, лауреат международных конкурсов Алексей Тюхин, Назарий Немченко, Оксана Шапошникова – молодая солистка, номинированная на получение высшей театральной премии, Полина Карташова и другие. Мощно прозвучал хор театра, на который в этой постановке возложена особая творческая миссия. За дирижерским пультом находился автор спектакля, номинант премии «Золотая маска» в категории «Лучшая работа дирижера в опере» Заслуженный деятель искусств РФ Юрий Анисичкин.

Собравшиеся в зале ветераны очень близко приняли переданную в спектакле платоновскую историю о строительстве электростанции в деревне Рогачёвке под Воронежем и наградили артистов и музыкантов оркестра продолжительными аплодисментами, информирует департамент культуры Воронежской области.

ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ПИСЬМА

СНИЛС для малыша

Зачем нужен СНИЛС новорожденному?

Раньше необходимость получения СНИЛС возникала только у работающих людей, сведения о которых работодатель передавал в Пенсионный фонд. Страховой номер использовался только для оперативности начисления пенсионных накоплений, но со временем, с внедрением инновационных технологий, его функции значительно расширились. Теперь он необходим как связующий элемент между социальными службами государства.

Сегодня СНИЛС является одним из главных документов, без которого малышу не обойтись. Поэтому оформлять СНИЛС ребенку нужно обязательно.

Получение СНИЛС преследует сразу несколько целей. Например, свидетельство обязательного пенсионного страхования потребуется при получении медицинских услуг. Среди них и оформление льготного получения лекарственных препаратов, специализированных видов питания, которые необходимы детям-инвалидам. СНИЛС потребуется и для получения санаторно-курортного лечения, и бесплатного проезда в санаторий, и при оформлении различного вида пособий. А после того как малыш вырастет и достигнет возраста, при котором он может подрабатывать в дни каникул, без СНИЛСа он этого сделать не сможет.

Потерпите с оформлением

Действительно ли пенсия будет увеличиваться, если оформлять её позже?

Пенсия будет назначена в повышенном размере, если по наступлении пенсионного возраста оформить её позже на год или более. Фиксированная выплата и страховая пенсия увеличиваются на определенные ко-

эффициенты за каждый год более позднего обращения за назначением пенсии (в т. ч. досрочной) после возникновения права на нее. Отложить выход на пенсию можно на срок от одного года до десяти лет.

Граждане, уже являющиеся пенсионерами, могут временно отказаться от получения страховой пенсии, к примеру, при устройстве на работу на любой срок не меньше года, чтобы также увеличить свою страховую пенсию за счет премиальных коэффициентов. Плюс пенсия будет увеличена на все плановые индексации, прошедшие за эти годы.

Как известно, стоимость пенсионного балла и размер фиксированной выплаты ежегодно увеличиваются государством. Страховая пенсия рассчитывается по формуле: $A \times k1 \times V + C \times k2$, где:

A – количество пенсионных баллов;

V – стоимость одного балла;

C – размер фиксированной выплаты;

k1, k2 – премиальные коэффициенты.

Напомним, для возникновения права на страховую пенсию по старости необходимы следующие условия:

– возраст: 55 лет для женщин, 60 лет для мужчин или более ранний выход на пенсию при наличии оснований;

– стаж: 8 лет в 2017 году, 9 лет в 2018 году (с последующим ежегодным увеличением на 1 год до 15 лет в 2024 году) или стаж (страховой стаж и стаж на соответствующих видах работ), требуемый для досрочного назначения;

– сумма пенсионных баллов: 11,4 балла – в 2017 году.

Накопления под контролем

Можно ли как-то проследить за своими пенсионными накоплениями?

В «Личном кабинете гражданина» открыт сервис информирования о страховщике по формированию пенсионных накоплений.

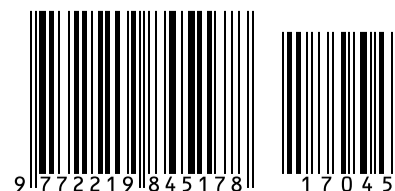
В «Личном кабинете гражданина» на сайте Пенсионного фонда России открыт дополнительный сервис, позволяющий получить информацию об организации (страховщике), в которой вы формируете свои пенсионные накопления в один клик. Знать своего страховщика по формированию пенсионных накоплений важно: именно он будет выплачивать накопительную пенсию, его надо указывать в заявлении о смене страховщика.

Напомним, страховщиком может выступать или Пенсионный фонд Российской Федерации, или негосударственный пенсионный фонд, входящий в систему гарантирования сохранности пенсионных накоплений. Если вы выбираете для управления своими пенсионными накоплениями частную управляющую компанию, то вашим страховщиком все равно остается ПФР.

Если ваш страховщик ПФР, в новом разделе вы увидите название управляющей компании, в доверительное управление которой переданы ваши пенсионные накопления, и их сумму с учетом результата инвестирования. Если ваш страховщик негосударственный пенсионный фонд, вы увидите его название и номинал ваших пенсионных накоплений, переданных данному НПФ.

Напомним, все услуги и сервисы, предоставляемые ПФР в электронном виде, объединены в один портал на сайте Пенсионного фонда – es.prf.ru. Чтобы получить услуги ПФР в электронном виде, необходимо иметь подтвержденную учетную запись на едином портале государственных услуг (gosuslugi.ru). Если гражданин уже зарегистрирован на портале, необходимо использовать логин и пароль, указанные при регистрации.

Отвечают специалисты Пенсионного фонда РФ в г. Воронеже.



ПОГОДА

Дата	СР 8.11	ЧТ 9.11	ПТ 10.11	СБ 11.11	ВС 12.11	ПН 13.11	ВТ 14.11
Осадки	пасмурно	пасмурно	небольшой дождь	небольшой дождь	небольшой дождь	небольшой дождь	дождь
Днем	+2	+4	+5	+6	+9	+10	+10
Ночью	-2	-2	+2	+4	+6	+7	+1

Неблагоприятные дни

9 ноября (четверг)
(с 17.00 до 19.00)

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

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.

ПОНЕДЕЛЬНИК 13 НОЯБРЯ
5.00 Доброе утро
9.10 Контрольная закупка
9.15 Жить здорово!

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
9.55 Самом главном

18.00 Серия «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
19.40 Серия «ПАУТИНА»
23.45 Итоги дня

РЕН ТВ
5.00 Серия «ГОТЭМ»
6.00, 11.00 Документальный проект

12.50 «Белая стужа»
13.30 «Одна шпикона и две бомбы»
14.00 «Библиейский сюжет»

14.00 «Тест на отцовство»
16.00 «Понять. Простить»
17.05, 18.05 Серия «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

РОССИЯ-1
5.00, 9.15 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Доброе утро
9.10 Контрольная закупка
9.15 Жить здорово!

18.00 Серия «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
19.40 Серия «ПАУТИНА»
23.45 Итоги дня

РЕН ТВ
5.00, 4.20 «Территория заблуждений»
6.00, 11.00 Документальный проект

12.50 «Белая стужа»
13.30 «Одна шпикона и две бомбы»
14.00 «Библиейский сюжет»

14.00 «Тест на отцовство»
16.00 «Понять. Простить»
17.05, 18.05 Серия «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

РОССИЯ-1
5.00, 9.15 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 Местное время
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

18.00 Серия «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
19.40 Серия «ПАУТИНА»
23.45 Итоги дня

РЕН ТВ
5.00, 9.00, 4.00 «Территория заблуждений»
6.00, 11.00 Документальный проект

12.50 «Белая стужа»
13.30 «Одна шпикона и две бомбы»
14.00 «Библиейский сюжет»

14.00 «Тест на отцовство»
16.00 «Понять. Простить»
17.05, 18.05 Серия «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

РОССИЯ-1
5.00, 9.15 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 Местное время
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

18.00 Серия «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
19.40 Серия «ПАУТИНА»
23.45 Итоги дня

РЕН ТВ
5.00, 9.00, 4.00 «Территория заблуждений»
6.00, 11.00 Документальный проект

12.50 «Белая стужа»
13.30 «Одна шпикона и две бомбы»
14.00 «Библиейский сюжет»

14.00 «Тест на отцовство»
16.00 «Понять. Простить»
17.05, 18.05 Серия «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

РОССИЯ-1
5.00, 9.15 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 Местное время
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

18.00 Серия «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
19.40 Серия «ПАУТИНА»
23.45 Итоги дня

РЕН ТВ
5.00, 9.00, 4.00 «Территория заблуждений»
6.00, 11.00 Документальный проект

12.50 «Белая стужа»
13.30 «Одна шпикона и две бомбы»
14.00 «Библиейский сюжет»

14.00 «Тест на отцовство»
16.00 «Понять. Простить»
17.05, 18.05 Серия «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

РОССИЯ-1
5.00, 9.15 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 Местное время
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

18.00 Серия «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
19.40 Серия «ПАУТИНА»
23.45 Итоги дня

РЕН ТВ
5.00, 9.00, 4.00 «Территория заблуждений»
6.00, 11.00 Документальный проект

12.50 «Белая стужа»
13.30 «Одна шпикона и две бомбы»
14.00 «Библиейский сюжет»

14.00 «Тест на отцовство»
16.00 «Понять. Простить»
17.05, 18.05 Серия «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

РОССИЯ-1
5.00, 9.15 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 Местное время
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

18.00 Серия «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
19.40 Серия «ПАУТИНА»
23.45 Итоги дня

РЕН ТВ
5.00, 9.00, 4.00 «Территория заблуждений»
6.00, 11.00 Документальный проект

12.50 «Белая стужа»
13.30 «Одна шпикона и две бомбы»
14.00 «Библиейский сюжет»

14.00 «Тест на отцовство»
16.00 «Понять. Простить»
17.05, 18.05 Серия «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

РОССИЯ-1
5.00, 9.15 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 Местное время
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

18.00 Серия «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
19.40 Серия «ПАУТИНА»
23.45 Итоги дня

РЕН ТВ
5.00, 9.00, 4.00 «Территория заблуждений»
6.00, 11.00 Документальный проект

12.50 «Белая стужа»
13.30 «Одна шпикона и две бомбы»
14.00 «Библиейский сюжет»

14.00 «Тест на отцовство»
16.00 «Понять. Простить»
17.05, 18.05 Серия «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

5 КАНАЛ
5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Известия»
5.10 Х/Ф «ОХОТНИКИ ЗА БРИЛЛИАНТАМИ»

ПОКУПАЕМ нерабочую бытовую технику, кондиционеры БК, ненужные предметы интерьера
УСЛУГИ МАСТЕРА
Приедем! Починим!
Тел.295-19-46

КОРОТКО
ОБО ВСЕМ
twitter.com/KommunaNews

ВКУСНО И ПРОСТО

Домашний майонез

Ингредиенты: яичные желтки (2 шт.), белый винный уксус (2 ст. ложки), соль (четверть чайной ложки), белый перец (щепотка), горчица (1,5 столовой ложки).

Нужно помнить главное температурное правило: все продукты должны быть одинаковыми. Нельзя брать что-то комнатной температуры, а другое из холодильника, лучше немного прогреть или охладить сразу все.

Взбиваем в мисочке 2 желтка до гладкости, прибавляем 2 ложки уксуса и солим. По капельке вливаем растительное масло, и хорошенько взбиваем, чтобы масса загустела. Затем можно вливать большими порциями. Поперчите, посолите и вмешайте горчицу. Вот и все – можете использовать соус в салате или к мясным и рыбным блюдам.

Майонез лимонный

Ингредиенты: охлажденное растительное масло (1 стакан), яичные желтки (3 шт.), соль (половина чайной ложки), половина лимона (выдавить сок), горчичный порошок (половина чайной ложки).

Тщательным образом отделите белки от желтков. Надо сказать, что чем свежее яйца, тем эта процедура тщательнее отделяется от белков. В чашу добавляем горчицу, сок из лимона, желтки, солим и оставляем в холодильнике на 5 минут, чтобы выровнялась температура ингредиентов и легче образовалась эмульсия. Взбиваем, добавляя вначале масло буквально по капле. Когда желтки посветлеют и немного загустеют, увеличиваем скорость миксера и доливаем масло большими порциями. Определить готовность можно на глаз. Если соус получается слишком густой, влейте немного воды.

Чесночный майонез

Ингредиенты: яичные желтки (2 шт.), масло растительное (250-300 граммов), горчица (половина чайной ложки), лимонный сок (половина свежесжатого), мелко нарезанный чеснок (столовая ложка), соль, белый перец (по половине чайной ложки).

В высокой узкой посуде смешать желтки с горчицей. Вливаем масло и блендером смешиваем до загустения. Выкладываем в смесь подготовленный чеснок и перец, добавляем сок лимона и взбиваем до полного измельчения чеснока. Охладить в холодильнике и можно употреблять. Таким же образом можно приготовить майонез с оливками. Просто нарежьте на кусочки 40 граммов оливок без косточек и добавьте в смесь после образования эмульсии.

Майонез с йогуртом

Ингредиенты: яйцо (2 шт.), соль, сахар, готовая горчица (пол-ложки), растительное масло (пол-стакана), йогурт (полстакана), уксус или лимонный сок (1 ложка).

Отделяем желтки и добавляем в высокий стакан для блендера вместе с солью, сахаром и готовой горчицей. Начинаем взбивать, медленно подливая масло. Когда половина масла вылита, добавляем йогурт, затем – оставшееся масло. При медленном взбивании наш соус будет густеть на глазах, и в конце станет заметно, что он уже готов.

Майонез без яиц

Ингредиенты: молоко (250 граммов), растительное масло (250 граммов), соль (половина чайной ложки), сахар (чайная ложка), горчица (половина чайной ложки), сок половины лимона.

Вливаем в стакан для блендера молоко, растительное масло, взбиваем: на глазах у нас должна получиться густая эмульсия. Прибавляем сок лимона, горчицу, соль, сахар и еще на пять секунд включаем блендер. Получается пол-литра замечательного молочного майонеза. По вкусу регулируйте ингредиенты, можете добавить зелень или чеснок.

ЗДОРОВЬЕ

Щит от простуд

С наступлением холодов, дождливых и снежных периодов приходят и враги нашего здоровья – сезонные простудные заболевания. Как защитить себя и своих близких от активно атакующих вирусов?

Пейте много воды

Хороший водный обмен не позволяет жидкости застаиваться в клетках, способствует их очищению и утилизации вредных веществ.

Если простуда уже нагрянула, теплое питье обязательно – оно и терморегуляции помогает, и заложенность носа снимает, и от обезвоживания спасает.

Также не лишним будет поддерживать нормальный уровень влажности в жилище. Если воздух будет слишком сухим, это вызовет пересыхание слизистой и откроет путь в организм бактериям.

Поддерживайте чистоту

Чтобы уберечься от простуды, создайте вокруг себя атмосферу чистоты. В первую очередь, это касается чистоты тела:

мойте руки с мылом, обязательно эта процедура не только перед едой, очищайте кожу чаще;

не трите руками лицо, не прикасайтесь к носу и губам – это открытые пути для проникновения бактерий;

используйте вместо тканевых платков бумажные, чтобы их можно было после разового использования утилизировать.

Кроме того, находясь в местах скопления людей, не стесняйтесь прикрыться, если рядом с вами чихают и кашляют. Избегайте близких контактов с инфицированными людьми.

На рабочем месте проводите дезинфекцию, в первую очередь, предметов общего пользования – телефонов, бытовой техники, дверных ручек.

Больше отдыхайте

Первые признаки простуды – повод перевести организм в «энергосберегающий» режим. Идеально остаться дома на день-два, но если возможности отлежаться нет, хотя бы в вечернее время стоит снизить активность, отказать от активных занятий спортом, хорошо высыпаться.

Восполните запас питательных веществ и витаминов

Укрепить иммунную систему и помочь ей пережить опасный период помогут:

витамин С – когда грипп атакует, потребность в этом органическом соединении возрастает в разы. Лекарственную форму витамина можно дополнить продуктами, в которых он содержится: цитрусовыми, капустой, зеленью, отваром шиповника;

кислоты Омега-3 – повышают активность клеток иммунной системы (фагоцитов), которые борются с гриппом. Также жирные кислоты полезны для работы легких и дыхательных путей. Высокое его содержание в льняном масле;

цинк – сокращает период недомогания. Приняв препарат в начале болезни, можно существенно ускорить процесс выздоровления;

витамин D – важный элемент, который необходимо принимать для профилактики гриппа. Он не только оздоравливает иммунную систему, но и является противомикробным средством.

Ешьте здоровую пищу

Чтобы предотвратить простудные заболевания, нужно поберечь себя: не стоит нагружать организм ещё и переработкой тяжелых яств вроде фастфуда. Отдайте предпочтение кашам, злакам (цельнозерновым), а главное – овощам и фруктам.

Дополняйте рацион такими продуктами, как: чеснок – он эффективно борется с инфекциями дыхательных путей;

миндаль – в нем есть витамин Е, иммуностимулирующий антиоксидант, уменьшающий вероятность развития респираторных инфекций; темный шоколад – помогает поддерживать энергичность, повышает тонус.

Исключите из рациона некоторые виды продуктов

Диета поможет организму приберечь силы для борьбы с вирусами, вместо того, чтобы тратить их на переваривание пищи.

Воздержитесь от употребления:

сахара и простых углеводов – они снижают активность лейкоцитов, а эти кровяные тельца являются ценными «борцами» с инфекцией;

фруктовых соков – претензия к ним одна, большое количество сахара в составе;

молочных продуктов – они способствуют образованию в организме слизи, которая будет идеальной средой для размножения «плохих» бактерий;

кофеина – он выводит из организма жидкость, а задача, наоборот, поддерживать водный баланс приемлемым;

продуктов, прошедших обработку: колбас, любой пищи с содержанием консервантов. В них практически нет питательных веществ, а нагрузку на пищеварительную систему они оказывают огромную.

Полощите нос и горло солевым раствором

Приготовить его просто: соль (желательно морская, но можно воспользоваться и поваренной) – половина чайной ложки. Жидкости (слегка теплой воды) – стакан.

Использовать средство можно и для промывания носовых пазух, и для полоскания воспаленного горла. Соль убивает патогенные организмы, а теплая вода облегчает отток слизи и снимает воспаление.

Применять полоскания нужно не только для лечения, но и в качестве профилактического средства. В этом случае достаточно выполнить процедуру утром и повторить после возвращения домой (и обязательно – после контакта с носителем инфекции).

Принимайте горячий душ

Отнеситесь к этой рекомендации разборчиво: если температура тела высокая и есть подозрение на грипп, не стоит прибегать к процедуре. Горячий душ хорош, чтобы согреться, когда чувствуется легкий озноб. Плюс вода смывает все микробы, которые кожа «собрала» в течение дня. Кроме того, во время процедуры носовые пазухи увлажняются и легко очищаются.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ

Бродячие собаки

Бродячие собаки уже давно перестали быть дружелюбными существами, которые радовались объедкам, шараясь от случайных прохожих. Сегодня у дворняг исчез всякий страх перед человеком, они считают себя равноправными хозяевами города, зачастую защищая клыками и когтями свою территорию.

Что делать, если вам стало известно о наличии на территориях общего пользования бродячих животных, которые проявляют агрессивность по отношению к людям? Администрация города Воронежа сообщает: можете обратиться с заявкой в соответствующую управу района города. Они будут выполняться в порядке очередности поступления в рамках выделяемого финансирования из бюджета Воронежской области.

Собственники земельных участков, руководители предприятий и организаций, в том числе обслуживающие многоквартирные жилые дома, столкнувшиеся с аналогичной проблемой на закрепленной за ними территории, могут обратиться к соответствующим специалистам или в профильные организации самостоятельно за свой счет.

Наиболее гуманным является способ «отлов-стерилизация-выпуск», при котором животное после отлова проходит процедуры стерилизации, вакцинации, биркования с последующим возвратом в прежнюю среду обитания. Эвтаназии подвергаются неизлечимо больные или агрессивные животные, представляющие угрозу для жизни, здоровья человека или других животных.

Ниже приведен примерный перечень организаций и отдельных специалистов, к которым вы можете обратиться по проблемам обращения с бродячими животными.

№ п/п	Район города	Адрес управы района	Контактный телефон
1.	Железнодорожный	Ленинский проспект, 157	2697185
2.	Коминтерновский	Московский проспект, 19а	2611081
3.	Левобережный	Ленинский проспект, 93	2547591
4.	Ленинский	20-летия Октября, 115	2069136
5.	Советский	Домостроителей, 30	2634925
6.	Центральный	Никитинская, 8	2524442

№ п/п	Профильные специалисты и организации	Виды оказываемых услуг	Телефон
1.	ИП Саунина Н.А.	Отлов, стерилизация	89081314964
2.	ИП Грднева Н.А.	Отлов, стерилизация, эвтаназия	89204104867
3.	ИП Духанин А.М.	Эвтаназия	89204025618
4.	БУВО «Воронежская городская станция по борьбе с болезнями животных»	Стерилизация, вакцинация	253-00-53
5.	Ветклиника «Друзья»	Стерилизация, вакцинация	89515501642

При необходимости получения консультации зоозащитника, в том числе по вопросу помещения бродячного животного в приют, вы можете обратиться в фонд «Право на жизнь» (тел. 254-74-78).

ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

Пион (13 – 22 ноября)

ПИОНУ можно не бояться за здоровье. Все вынесет. Окружающие порой просто поражаются его выносливости. Среди ПИОНОВ достаточно спортсменов, а те, кто не занимается спортом профессионально, обязательно поддерживают свою форму, занимаясь в спортивных секциях.

ПИОН неразборчив в связях, но, не заводя семью, никогда не остается один. Любит путешествовать. Никогда не остается без работы, верит в себя, к людям относится снисходительно, что иногда мешает ему.

Обращение за помощью					
Полицейский чин в Англии	Отвага на авось	Якорная стоянка судов	Категория продукта	Игнорирование страны-изгоя	
	Орудийная отдача	Архитектурный орнамент			
			Укусная или лимонная	"Убаюкивающее" кресло	
	Лучшая ... - на падение	Праздничный наблюдатель	Корабельный кашевар		
	Прах, забвение				
			Забота о больном	Победный возглас	
	Цилиндрическая деталь				
			Вестибюль в отеле		
	Светильник на стене				
	Шарик на мачте судна	Летний дом			

Составил Андрей ЖАДАН.

Ответы на сканворд в №44

По горизонтали: Слобода. Лупа. Дедал. Кит. Помехи. Ваал. Глотка. Иго. Каин. Дровни. Прок. **По вертикали:** Здравница. Лорд. Пагода. Атолл. Балл. Окоп. Кентавр. Диптих. Кино. Титаник.