

КОММУНА ПЛЮС

№ 6 (1161) 7 февраля 2018 г.

16+

С 1 февраля по 31 марта во всех почтовых отделениях начинается досрочная подписная кампания на газету «Коммуна плюс»



на второе полугодие 2018 года.

П7671 – 242,16

Для ветеранов и участников Великой Отечественной войны, инвалидов I и II групп действует скидка в 20 процентов на доставку издания.

Для получения скидки необходимо предъявить соответствующие документы.

Цена для этой льготной категории подписчиков – 215,34.

КОРОТКО

Врио губернатора Александр Гусев провёл заседание облправительства с участием глав муниципальных районов и городских округов. В своём вступительном слове Александр Гусев акцентировал внимание на приоритетных направлениях работы регионального правительства.

В соответствии с указом Президента РФ 2018 год объявлен в России Годом добровольца. На федеральном уровне принят ряд стратегических документов в сфере развития добровольчества. О развитии добровольческого движения на территории Воронежской области речь шла на заседании регионального правительства, провёл которое врио губернатора Александр Гусев. В нашем регионе Закон «О добровольческой деятельности (волонтерстве)» был принят в 2013 году.

Постановлением №74 от 31 января 2018 года облправительства установлена величина прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам населения в Воронежской области за четвёртый квартал 2017 года. В расчёте на душу населения величина прожиточного минимума определена в 8034 рубля. Для трудоспособного населения – 8700 рублей. Пенсионеров – 6751 рубль. Детей – 7846 рублей.

В Воронеже отметили 103-ю годовщину со дня рождения «королевы частушек» Марии Мордасовой. Праздничная программа «Ситцевое искусство Марии Мордасовой» началась торжественным митингом у дома №9 на площади Ленина, где жила народная артистка СССР, Герой Социалистического Труда, а продолжилась в музее М.Н. Мордасовой.

Состоялась встреча врио губернатора Александра Гусева с военным комиссаром Воронежской области Сергеем Панковым. Он проинформировал главу региона об итогах работы Военного комиссариата Воронежской области за пять лет и задачах на 2018 год. С девятого января в военных комиссариатах районов и городских округов Воронежской области проводятся мероприятия по первоначальной постановке граждан на воинский учёт. Планируется до 31 марта поставить на воинский учёт 9591 человека.

Глава региона Александр Гусев провёл первого февраля рабочую встречу с врио заместителя председателя правительства Воронежской области Виктором Логвиновым. В регионе началась подготовка к весенней посевной кампании. Вся посевная площадь в Воронежской области составит 2633,5 тыс.га (в 2017 году – 2614,7 тыс. га). Площадь зерновых культур будет увеличена до 1 млн. 516 тыс. га (в 2017 году – 1 млн. 486,4) – за счёт зернобобовых и кукурузы.

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере природопользования по Воронежской области Виктор Ступин покинул свой пост. Виктор Ступин ушёл с должности по собственному желанию: в сентябре ему исполнится 65 лет. Он возглавлял Управление с 2004 года, в сфере природопользования трудится с 1986 года. После ухода в отставку продолжит преподавать в Воронежском агроуниверситете и заниматься научно-исследовательской деятельностью.

АКТУАЛЬНО

Мы помним о великом сражении

В Воронеже прошёл патриотический митинг в честь 75-летия победы в Сталинградской битве

Всероссийская акция «Россия в моём сердце» в этот субботний день проводилась во многих городах нашей страны. Почтить память героев – освободителей Родины от немецко-фашистских захватчиков собрались около семи тысяч жителей областного центра.

Площадь у Воронежской областной Думы стремительно заполнялась горожанами. Повсюду реяли флаги политических партий, общественных организаций, российские триколоры, витали в воздухе яркие шары.

Со сцены к участникам патриотического митинга с добрыми словами напутствия обращались ветераны военной службы.

– Воронеж в своё время стал камнем преткновения для рвущихся полчищ фашистов в Сталинград, – отметил председатель правления региональной организации Общероссийской общественной организации «Российский Союз ветеранов Афганистана полковник ВВС запаса Владимир Михайленко. – Но наш городстоял, его не захватили полностью. Он был разрушен, но не покорён. Это доказательство того, что лишь в единстве – наша сила. Как бы ни хотели наши недруги покорить Россию – им этого сделать не удастся!

Почетный сотрудник госбезопасности, полковник КГБ в отставке Анатолий Ники-



Фото Сергея ДОРЮХОВА.

форов призвал молодёжь помнить и никогда не забывать о бессмертных подвигах советских воинов, которые насмерть стояли на своих защитных рубежах в годы Великой Отечественной войны.

– Это – наш долг, и мы его выполним, – заверил меня студент Воронежского электромеханического колледжа Артём Тынянских. – Такие знаменательные со-

бытия, как освобождение Воронежа от фашистов, победа советских войск в Сталинградской битве и многие другие памятные даты, не должны никого оставлять равнодушными среди нас – молодёжи. Мы обязаны помнить о своих прадедах и прабабушках, которые отдали жизнь за всех нас. И мы помним...

Сергей ДОРЮХОВ.

ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ПИСЬМА

Копии из дела

Каким образом можно запросить копию документов, помещённых в кадастровое/реестровое дело, на основании которого сведения об объекте недвижимости внесены в Единый государственный кадастр недвижимости? Кому может быть выдана копия документа? Можно ли в одном запросе указать несколько документов для получения их копии?

В соответствии с действующим законодательством утверждена форма запроса о предоставлении сведений в виде копии документа, на основании которого сведения об объекте недвижимости внесены в ЕГРН.

Заявитель может обратиться с запросом лично в Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг «Мои Документы», также путем отправки запроса по почте в Кадастровую палату по адресу: 394077, г. Воронеж, ул. Генерала Лизюкова, 2, в электронном виде через портал государственных услуг Росреестра, путем заполнения формы запроса, размещённой на официальном сайте Росреестра (<https://rosreestr.ru>).

Согласно действующему законодательству сведения в виде копии документа, на основании которого сведения внесены в ЕГРН, предоставляются только самим правообладателям или их законным представителям.

На основании одного запроса о предоставлении сведений предоставляется один документ, в виде которого предоставляются сведения, содержащиеся в ЕГРН.

Обоснованный отказ

Чем может быть обосновано решение об отказе в предоставлении сведений в виде копии документов?

Обоснованное решение об отказе в предоставлении запрашиваемых сведений принимается в случае:

– когда обратилось ненадлежащее лицо (не правообладатель объекта недвижимости);

– когда размер платы меньше, чем установленная плата за предоставление копии документов, или указаны неправильные банковские реквизиты;

– когда запрос не соответствует форме и содержанию требованиям, установленным Порядком предоставления сведений, содержащихся в Едином государственном реестре недвижимости.

Деньги за документ

Какая плата установлена для сведений в виде копии документов?

Размер платы за предоставление сведений в виде копии составляет:

– для физического лица копия межевого плана, технического плана или акта обследования в виде бумажного документа – 1500 руб. за 1 экз., в виде электронного документа – 500 руб. за 1 экз., копия иного документа в виде бумажного документа – 400 руб. за 1 экз., в виде электронного документа – 200 руб. за 1 экз.;

– для юридического лица копия межевого плана, технического плана или акта обследования в виде бумажного документа – 4500 руб. за 1 экз., в виде электронного документа – 950 руб. за 1 экз., копия иного документа в виде бумажного документа – 1100 руб. за 1 экз., в виде электронного документа – 450 руб. за 1 экз.

Банковские реквизиты для перечисления платежа за предоставление государственной услуги размещаются на официальном сайте Росреестра (<https://rosreestr.ru>).

Услуги без границ

Возможно ли в новом году зарегистрировать права на недвижимость, находящуюся в другом регионе, в Кадастровой палате по Воронежской области?

Кадастровая палата по Воронежской области в 2018 году продолжит прием заявлений на государственный кадастровый учёт и (или) государственную регистрацию прав на недвижимость по экстерриториальному принципу.

Экстерриториальный принцип предусматривает возможность оказания государственных услуг Росреестра в офисах приема и выдачи документов независимо от места нахождения объекта недвижимости. То есть способ предоставления документов по экстерриториальному принципу извлекает заявителя от необходимости выезжать для оформления документов в тот регион, в котором расположен объект недвижимости, что многократно повышает удобство получения услуги, сокращает временные и финансовые затраты граждан и представителей бизнеса на ее получение. Такая возможность предусмотрена для заявителя вступившим в силу с 1 января 2017 года Федеральным законом от 13.07.2017 218-ФЗ «О государственной регистрации недвижимости».

О востребованности данной услуги говорит положительная динамика. Если в I квартале этого года возможностью подать заявления на государственный кадастровый учёт и (или) государственную регистрацию прав по экстерриториальному принципу воспользовались 246 воронежцев и жителей области, то во II квартале это количество возросло до 589 человек, а в III квартале – до 831.

Офис приема и выдачи документов на территории Воронежской области, в котором можно предоставить заявление на государственный кадастровый учёт и (или) государственную регистрацию прав по экстерриториальному принципу, расположен по адресу: г. Воронеж, ул. Плехановская, д. 53.

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

ПОГОДА

Дата	СР 7.02	ЧТ 8.02	ПТ 9.02	СБ 10.02	ВС 11.02	ПН 12.02	ВТ 13.02
Осадки	небольшой снег	пасмурно	пасмурно	небольшой снег	пасмурно	пасмурно	небольшой снег
Днем	-4	-3	-2	-1	-5	-6	-6
Ночью	-10	-4	-4	-5	-8	-8	-11

Неблагоприятные дни

8 февраля (четверг)
(с 18.00 до 20.00)

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



9 1772219 845185

1 80 0 6

№6 (161) 7 февраля 2018 г.

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.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
4.00, 9.20, 13.00 XIII зимние Олимпийские игры 12+
7.25 Доброе утро 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+
12.15, 13.45, 17.00, 18.25 - Время покажет 16+

9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести 16+
9.55 - Самым главным 12+
12.00 - Судьба человека 12+
13.00, 19.00 - 60 минут 12+

0.20 Сериял «СВИДЕТЕЛЬ» 16+
13.00 / По следам... 12+
ТНТ
*7.00, 8.00, 14.00, 19.00 Губернские новости 16+

13.00, 23.25 - Загадки человечества 16+
13.50 X/Ф «ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ» 12+
17.00, 4.00 - Тайны Чампан 16+

0.35 «Правда злая» 16+
2.10 X/Ф «БЕССОННАЯ НОЧЬ» 16+
4.00 Сериял «МОЛОДОЙ МОРС» 12+

16.25 Точку «Агора» 12+
17.00 «Ужасам!» - Драконовогоры. Там, где живут заклинатели дождей 12+

15.10 Сериял «ДЕКУРНЫЙ ВРАЧ» 16+
17.00, 18.05 Сериял «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР» 16+

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Истения» 16+
5.10 M/Ф «Нот-рыболов» 12+
5.20 Сериял «МУЖСКАЯ РАБОТА» 2+ 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Доброе утро 12+
9.00, 12.00, 3.00 Новости 16+
9.15, 3.25 «Нотрыболов» 12+
9.50 - Жить здорово! 12+

8.35, 12.45, 14.40, 17.40, 20.45 - Местное время, Вести Воронеж
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 - Вести 16+

21.40 Сериял «ИНСПЕКТОР КУЛЕР НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+

7.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

16.55 «Естественный сбор» 12+
17.00 «Полночь по-русски» 16+

15.10 «Сергей Доренский. Уроки мастерства» 12+

17.00, 18.05 Сериял «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР» 16+

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Истения» 16+
5.10, 9.25, 13.25 Сериял «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
4.00, 9.20 XIII зимние Олимпийские игры. Фигурное катание 12+
7.45 Доброе утро 12+
9.00, 12.00, 3.00 Новости 16+

8.35, 12.45, 14.40, 17.40, 20.45 - Местное время, Вести Воронеж 16+

21.40 Сериял «ИНСПЕКТОР КУЛЕР НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+

7.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

16.55 «Естественный сбор» 12+
17.00 «Полночь по-русски» 16+

15.10 «Сергей Доренский. Уроки мастерства» 12+

17.00, 18.05 Сериял «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР» 16+

5.00, 9.00, 13.00, 22.00 «Истения» 16+
5.10, 9.25, 13.25 Сериял «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
4.00, 9.20 XIII зимние Олимпийские игры. Биатлон 12+
16.00 Мускуле/Женское 16+
18.00 Вечерние новости 16+

8.35, 11.40, 17.40, 20.45 - Местное время, Вести Воронеж 16+

21.40 Сериял «ИНСПЕКТОР КУЛЕР НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+

7.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

16.55 «Естественный сбор» 12+
17.00 «Полночь по-русски» 16+

15.05 Сериял «ОТЕЦ БРАУН» 16+

13.35, 20.45 - Закат цивилизации 12+

5.10, 9.25 Сериял «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 2+ 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
4.00, 15.20 XIII зимние Олимпийские игры. Лыжные гонки 12+
6.25 Доброе утро 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

8.35, 11.40, 17.40, 20.45 - Местное время, Вести Воронеж 16+

21.40 Сериял «ИНСПЕКТОР КУЛЕР НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+

7.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

16.55 «Естественный сбор» 12+
17.00 «Полночь по-русски» 16+

15.05 Сериял «ОТЕЦ БРАУН» 16+

13.35, 20.45 - Закат цивилизации 12+

5.10, 9.25 Сериял «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 2+ 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
4.00, 9.20, 10.40, 14.30, 3.00 XIII зимние Олимпийские игры 12+
6.00 Доброе утро 12+
9.00 Новости 16+

8.35, 11.40, 17.40, 20.45 - Местное время, Вести Воронеж 16+

21.40 Сериял «ИНСПЕКТОР КУЛЕР НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+

7.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

16.55 «Естественный сбор» 12+
17.00 «Полночь по-русски» 16+

15.05 Сериял «ОТЕЦ БРАУН» 16+

13.35, 20.45 - Закат цивилизации 12+

5.10, 9.25 Сериял «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 2+ 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
4.00, 9.20, 10.40, 14.30, 3.00 XIII зимние Олимпийские игры 12+
6.00 Доброе утро 12+
9.00 Новости 16+

8.35, 11.40, 17.40, 20.45 - Местное время, Вести Воронеж 16+

21.40 Сериял «ИНСПЕКТОР КУЛЕР НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+

7.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

16.55 «Естественный сбор» 12+
17.00 «Полночь по-русски» 16+

15.05 Сериял «ОТЕЦ БРАУН» 16+

13.35, 20.45 - Закат цивилизации 12+

5.10, 9.25 Сериял «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 2+ 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.25, 6.10 X/Ф «ЕГЕРЬ» 16+
6.10, 12.00 Новости 16+
6.10 «Егеря» 16+

8.35, 11.40, 17.40, 20.45 - Местное время, Вести Воронеж 16+

21.40 Сериял «ИНСПЕКТОР КУЛЕР НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» 16+

7.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

16.55 «Естественный сбор» 12+
17.00 «Полночь по-русски» 16+

15.05 Сериял «ОТЕЦ БРАУН» 16+

13.35, 20.45 - Закат цивилизации 12+

5.10, 9.25 Сериял «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 2+ 16+

РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
Бесплатная доставка
Льготные категории - скидки
ТЕЛ.: 259-19-98

Городская справочная
www.077.ru
звоните 2000-700

КОРОТКО
ОБО ВСЕМ
twitter.com/KommunaNews

САДОВОДАМ, ОГОРОДНИКАМ

От мороза до оттепели

Думаете, работа на дачном участке начинается исключительно с приходом тёплых весенних дней? На самом деле на даче есть чем заняться и в последний месяц зимы

Белим стволы
В феврале температура колеблется от заморозков до оттепелей. Меньше последствий от перепадов температуры у деревьев, крона которых обработана известковым молоком (200-300 г известки на 10 л воды). Это защищает ветви от солнечных ожогов и сдерживает набухание и подмерзание почек. Эту работу можно сделать в теплый февральский день.

Надо следить, чтобы не смылась во время оттепелей осенняя побелка, восстанавливая её при температуре не ниже +5°. На защищенных побелкой деревьях обычно не бывает морозобоин и ожогов коры.

Весь февраль продолжайте работы по снегозадержанию, набрасывайте снег под деревья и утаптывайте его. При сильных перепадах температур надо наблюдать, как зимуют деревья и кустарники.

Срезайте концы веток с яйцекладками непарного шелкопряда, снимайте и уничтожайте черные усохшие плоды — рассадники плодовой гнили, гнезда боярышницы, златогузки.

Срезайте и сжигайте толстые, вздутые, округлые почки на черной смородине. В них зимуют личинки почкового клеща.

Не забывайте защищать сад от грызунов: в феврале они становятся наиболее прожорливыми, могут повредить ваши деревья. Утаптывайте снег тропинкой вокруг штамбов: в плотный слой мыши не войдут. Раскладывайте отравленные приманки.

Заботимся о грядках
Дачникам, которые и зимой бывают на участках, найдется работа и на грядках. Резкая смена погоды в феврале чревата подмерзаниями, вымокания-

ми чеснока, петрушки, подзимних посадок лука. Если на грядках застаивается вода, сделайте отводные канавки. Если снег весь сошел, а поверхность не прикрыта компостом или перегноем, найдите укрывной материал, чтобы утеплить грядки перед надвигающимися морозами.

После февральских снегопадов, если такие случатся, набрасываем снег с дорожек на грядки с подзимними посевами, участки, где посажены чеснок, лук, спаржа, ревень, щавель, петрушка. Желательно набросать снег в теплицы. С приходом тепла под прозрачной крышей он быстро растает, обеспечив запасом живой влаги ранние овощи, рассаду.

Продолжительные февральские и мартовские оттепели вредно отражаются на землянике. Если на земляничной плантации в пониженных местах стоит вода, ей нужно срочно обеспечить сток, чтобы не задохнулись корни подо льдом от нехватки кислорода.

Готовим семена
В феврале еще есть время устроить ревизию старым семенам. Семена томатов, огурцов, тыквы, кабачков, арбузов, дынь, свеклы, если они хранились правильно, сохраняют свою всхожесть 7-8 лет и дольше. Такие «выдержанные» семена даже предпочтительнее свежих: за время хранения они освобождаются от вирусной инфекции. Семена редиса, редьки, капусты, базилика, фенхеля сохраняют посевные качества тоже довольно долго — до 5 лет. А вот семена моркови, укропа, сельдерея, лука (всех видов), перца, баклажанов, если они хранились больше трех лет, лучше без предварительной проверки на всхожесть не сеять.
Некоторые дачники уже не только ку-

пили семена, но и приступили к посеву на рассаду. Они, конечно, поспешили. Ранний февральский посев усложняет работу с рассадой и приносит много хлопот, которые далеко не всегда окупаются более ранним и богатым урожаем. Перец, баклажаны можно сеять в конце февраля — начале марта, томаты — в конце марта-начале апреля, огурцы, кабачки — в конце апреля-начале мая. Но это — для открытого грунта, а для необогреваемых теплиц сеют недели на две раньше.

Дачникам, которые все-таки поспешили и посеяли семена на рассаду в феврале, нужно улучшить освещенность растений, снизить для них температуру. В противном случае плоды ваших трудов не оправдают ожиданий.

Но есть культуры, которые все-таки предстоит посеять в феврале, не дожидаясь более благоприятных условий. Во-первых, это растения с длинным вегетационным периодом. Лук-порей, сельдерей корневой и черешковый, если их посеять на рассаду в апреле, не успеют сформировать полноценный урожай.

Ранние сорта капусты (белокочанной, брокколи, цветной, пекинской, кольраби) сеют в середине-конце февраля по другой причине. У капусты мартовского или апрельского посева период интенсивного роста, формирования урожая придется на жаркую погоду. Но от посева капусты на рассаду в комнате стоит отказаться, если вы не сможете создать рассаде прохладный микроклимат. В жаркой комнате сеянцы капусты вытянутся, погибнут от грибных болезней. Сразу после всходов капустной рассаде температуру днем понижают до +8 — +10 градусов. Повзрослевшие растения хорошо развиваются при +15 — +17 градусах.

ЗДОРОВЬЕ

Правила гололёда

На смену потеплению в Воронеж пришли морозы и гололёд. А значит, пешеходам надо быть предельно осторожными, чтобы не получить травму.

Уменьшить риск падений при передвижении по скользким тротуарам может **правильно подобранная обувь**. Специалисты советуют при покупке зимних ботинок и сапог выбирать продукцию тех стран, которые расположены в географических зонах со снежными зимами, где производство обуви ориентировано на соответствующие климатические условия (Россия, Германия, Канада). При покупке зимней обуви основное внимание с точки зрения безопасности необходимо уделить подошве. Она должна быть ребристой и шершавой для обеспечения хорошего сцепления с поверхностью. Лучше отказаться от высоких каблуков, предпочтение следует отдавать плоской подошве или невысокому (3-4 см), широкому и устойчивому каблучку.

Если же обувь уже приобретена и скользит на льду, **можно попытаться улучшить её** с точки зрения безопасности. В сапожных мастерских с целью уменьшения скольжения обуви могут приклеить к подошве рифленую резину или прикрепить мягкие полиуретановые набойки. Такая профилактика спасает от падений на льду в течение двух сезонов.

Обувные и спортивные магазины предлагают большое количество **специальных съёмных приспособлений для обуви** (ледоходы, ледоступы, зимодоходы и др.), которые надежно защищают от скольжения.

Существует также большое количество **народных способов** для уменьшения скольжения обуви. Народные умельцы рекомендуют обрабатывать гладкую поверхность подошвы обыкновенной теркой или крупнозернистой наждачной бумагой, делая ее более шершавой и тем самым менее скользкой.

Следующий способ подходит только для обуви с толстой рифленой подошвой. Для лучшего сцепления с поверхностью в выступающие ребристые части можно вкрутить мелкие шурупы. Более простой и очень популярный вариант — наклеивание на подошву различных материалов (кусочков пластика, войлока, поролона).

Помимо использования специальных приспособлений минимизировать опасность падений на скользких тротуарах и возможные травмы можно, **соблюдая несложные правила**. Прежде всего, на зимних улицах необходимо быть внимательными, смотреть под ноги, следить за тем, куда делаете следующий шаг.

При планировании маршрута лучше выбирать расширенные или посыпанные песком тротуары.

Передвигаться по скользким участкам пути следует не торопясь, ступая всей поверхностью подошвы, медленными шажками и слегка скользя. Руки при этом по возможности должны быть свободными.

В ситуациях, когда потеряно равновесие и падение неизбежно, **умение правильно падать** может предотвратить получение травм. При падении специалисты советуют не выставлять вперед руки, которые неизбежно примут на себя вес всего тела, что может привести к переломам. Падая, лучше попытаться сгруппироваться, слегка наклонившись вперед, согнув руки в локтях и ноги в коленях, прижав руки к туловищу. При этом постараться повернуться так, чтобы упасть на бок.

Чтобы обезопасить себя от черепно-мозговых травм при падении на спину, необходимо прижать подбородок к груди, а руки раскинуть в стороны. И все же помните, что лучшей профилактикой травматизма в гололед остается внимательность и осторожность.

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Все на коньки!

Катание на льду – любимое развлечение детей и взрослых. Как правильно выбрать коньки для ребёнка?

1. Обратите внимание на наличие быстросохнущих стелек, если таких нет, лучше купить их отдельно. Хорошо если стельки будут повторять анатомическую форму стопы. В таких коньках будет комфортно.
2. Лучше если подошва будет пластиковой или каучуковой, это более долговечный вариант, чем кожаный аналог.
3. Выбирайте вентилируемые ботинки, которые имеют сетку из полиуретана или нейлона. Такой вариант позволит ногам не потеть.
4. Обратите внимание на наличие специальных вставок, обеспечивающих более плотную фиксацию ноги в области голеностопного сустава для лучшей безопасности. Эти вставки есть в более дорогих моделях.
5. Обязательно проверьте симметричность подошвы ботинок. Носок должен быть строго на уровне каблука.
6. Выбирайте ботинки с языком, имеющим выемку для шнурка. Такой

- язык идеально повторит форму ноги, а специальная выемка не дает ему скакаться. Следите за тем, чтобы язычок ботинка был плотно пришит.
 7. Крепление лезвия должно быть очень надежным, а швы должны быть выполнены максимально качественно.
 8. Отнеситесь серьезно к выбору размера ботинка. При примерке наденьте на ребенка носки средней толщины. Ботинки на вырост не покупайте ни в коем случае! Ребенок может так и не освоить правильную технику катания из-за неправильного распределения веса. Коньки «впритык» — тоже не вариант, лучше пусть они будут на полразмера больше (примеряйте их в плотных носках).
- Сначала можете остановить свой выбор на двухполосных. Они более устойчивы и прочны благодаря двум лезвиям, к тому же они не нуждаются в специальной заточке (в отличие от

однополосных). Правда, они не очень популярны: чаще всего их покупают родители, которые решают поставить на лед своих 4-5-летних малышей. Ребенок постарше уже готов к покупке однополосных коньков.
И помните: катание на коньках — это прекрасная тренировка детских мышц, развитие вестибулярного аппарата. Час катания на льду станет прекрасной профилактикой простудных заболеваний, потому что холодный воздух, образующийся над поверхностью льда, закаляет носоглотку и повышает защитные функции организма.
Как видим, польза от этого вида спорта бесспорна. Но это не значит, что ребенка нужно учить кататься на коньках, как только он научится ходить. Специалисты советуют начинать не раньше 4-5 лет. К этому времени опорно-двигательный аппарат, мышцы и связки малыша как раз будут готовы к такого рода нагрузкам.

ВСЕ НОВОСТИ Воронежской области
в режиме реального времени
[WWW.COMMUNA.RU](http://www.communaru.ru)

КОРОТКО ОБО ВСЁМ
<http://www.communaru.ru>
twitter.com/KommunaNews

КЛИНИКА ДОКТОРА ШАТАЛОВА
лечение **КАТАРАКТЫ**
- операция
- проживание в стационаре
- питание
ВСЁ БЕСПЛАТНО!
Елец, Новолипецкая, 38
8 (47467) 6-17-03
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Русский художник					
Бунт декабристов	Березовый лес	Водка из можжевельника	Первая ... - супруга президента	Привычный уклад жизни	
	Жираф-малютка	Разновидность лука			
			Чай, сок или кофе	Доска на роликах с рулем	
	Лесная нимфа	Монета Др. Греции	Длинный у Буратино		
	"Минус" среди знаков препинания				
			Направление от штурмана	Авто-ритет в своем деле	
	Единоборство самураев				
			Нити поперек основы		
	Чутье ищейки				
	Затяжное и хлопотное дело		Плоская донная рыба		

Составил Андрей ЖАДАН.

Ответы на сканворд в №5

По горизонтали: Рашпиль. Пост. Такса. Пик. Сеялка. Имам. Маугли. Ерш. Киот. Игуана. Стол.
По вертикали: Строитель. Арык. Самшит. Схема. Папа. Укус. Плагиат. Ластик. Лоно. Капитал.