

КОММУНА ПЛЮС

№ 9 (1164) 28 февраля 2018 г.

16+

По 31 марта

во всех почтовых отделениях проходит 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

■ Завершился отбор проектов для финансирования по программе «УМНИК» Фонда содействия развитию малых форм предприятий в научно-технической сфере. Объем предоставляемого Фондом гранта составляет 500 тысяч рублей. Срок выполнения научно-исследовательской работы – не более 24 месяцев. В числе победителей – четверо молодых ученых Воронежского государственного университета, сообщила пресс-служба вуза.

■ Прокуратурой области изучен проект постановления облправительства, разработанный в целях финансирования комплекса мероприятий по подготовке к проектированию и созданию скоростного легкорельсового транспорта на территории городского округа город Воронеж. По результатам проверки противоречий федеральному законодательству не выявлено. Проект одобрен к принятию, сообщила облпрокуратура.

■ Состоялась встреча врио губернатора Александра Гусева с всемирно известным пианистом народным артистом России Денисом Мацуевым. Денис Мацуев рассказал Александру Гусеву о проекте «Новые имена в Воронеже», основная задача которого – поиск и поддержка талантливых детей, повышение музыкальной культуры и духовного потенциала юных музыкантов региона. В этом году тур в рамках проекта «Новые имена» начался с Воронежа.

■ В Кремле 23 февраля состоялась церемония вручения государственных наград Российской Федерации. Президент РФ Владимир Путин отметил, что по традиции в День защитника Отечества в Георгиевском зале Кремля вручаются государственные награды воинам, совершившим подвиг во имя Отечества, лучшим частям и соединениям Российской армии и Флота. Президент передал Звезду Героя вдове и родителям погибшего в Сирии лётчика-воронежца Романа Филипова.

■ Состоялась встреча врио губернатора Александра Гусева с вице-президентом – директором макрорегионального филиала «Центр» ПАО «Ростелеком» Александром Абрамковым. Они обсудили Федеральную программу «Устранение цифрового неравенства». Как отметил Александр Абрамков, «Ростелеком» уже подключил к Интернету 59 сёл и деревень в Воронежской области и в ближайшие два года подключит ещё около двухсот населённых пунктов.

■ Общественная палата Воронежской области совместно с Уполномоченным по правам человека в Воронежской области и Избирательной комиссией Воронежской области открыли телефонную «горячую линию» связи с избирателями. Телефон «горячей линии» Общественной палаты Воронежской области: (473) 212-64-49, обращения принимаются с 19 февраля по 18 марта, с 10.00 до 16.00. Ранее начала работу «горячая линия» Избирательной комиссии региона. Ее телефон: (473) 277-55-41, в будние дни с 9.00 до 18.00 по 23 марта.

АКТУАЛЬНО

Воспитать патриота

В Горожанском казачьем кадетском корпусе готовят настоящих мужчин, крепких духом и телом

В минувшем году Горожанскому казачьему кадетскому корпусу исполнилось пять лет. Но в это трудно поверить, потому что как реальных достижений здесь в самом деле хватит для большой биографии. Самое главное – вот уже четвёртый год подряд учебное заведение входит в число лучших казачьих кадетских корпусов страны.

– В 2017 году мы заняли в России третье место, – рассказывает директор Горожанского казачьего кадетского корпуса полковник Сергей Ивлев. – А всё потому, что мы не играем с ребятами в кадетство, а живём реальной жизнью служивых людей. Воспитывают же кадет у нас те, кто сам прошёл «горячие точки», держал в руках оружие, имеет боевые награды.

Сергей Иванович уверен, что такой подход даёт парням необходимый заряд и сильнейшую мотивацию к карьере военного.

– Наши кадеты получают в руки смартфоны и прочие гаджеты на 40 минут в день, – подчёркивает Сергей Ивлев. – Только для того, чтобы позвонить родным и сказать «Всё у меня хорошо!» А чтобы у них действительно всё было на высоте – закаляются, посещают православный храм, ходят в походы, где спят на земле, накрывшись плащ-палатками, плавают, совершают прыжки с парашютом, читают книги (а не Интернет!), готовят доклады,



участвуют в научных семинарах и военно-патриотических акциях.

Число желающих учиться в Горожанском казачьем кадетском корпусе только растёт. Мальчишки и девчонки из Воронежской, Белгородской, Липецкой областей, Москвы и Краснодарского края поступают в него после четвёртого класса

– Я из Липецка, – рассказывает Игорь

Прохоров, учащийся 8-го класса. – Здесь потому, что меня интересует карьера военного. Самым сложным было привыкнуть к новым людям, другому порядку. Что помогает преодолевать трудности? Помощь воспитателей и спортивные секции, где быстро понимаешь, что значит быть командой.

Наталья СТОЛПОВСКАЯ.

ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ПИСЬМА

Пенсия и переезд

Планирую переехать в другой город. Как быть с пенсией?

Если гражданин, получающий пенсионное обеспечение, изменил место проживания, и это происходит в России, ему необходимо прийти в территориальный орган ПФР по новому адресу с заявлением о постановке на учет. В связи с этим его пенсионное дело будет снято с регистрационного учета по прежнему месту жительства и поставлено на учет по новому адресу, и выплата пенсии будет продолжена.

Если пенсионер переезжает в страну, с которой Россией заключено специальное соглашение о сотрудничестве по вопросам пенсионного обеспечения (большинство бывших республик Советского Союза), то выплата пенсии по прежнему месту жительства прекращается и назначается вновь по новому месту жительства по законодательству выбранного для проживания государства.

Если для постоянного проживания выбрано другое государство, то пенсионер сохраняет право на получение российской пенсии. Пенсии, назначенные до 1 января 2015 года, в прежнем порядке переводятся для выплаты по месту постоянного жительства гражданина.

Если страховая пенсия назначена после 1 января 2015 года, то пенсия выплачивается на территории России в рублях по доверенности или путем зачисления на его счет в кредитной организации.

Продление выплаты пенсии гражданину производится ежегодно при условии представления один раз в год в органы ПФР документа, подтверждающего факт нахождения гражданина по установленному месту проживания.

Гражданам, проработавшим не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера, либо не менее 20 календарных лет в местностях, приравненных к ним, и

имеющим страховой стаж не менее 25 лет у мужчин или не менее 20 лет у женщин, фиксированная выплата к страховой пенсии по старости устанавливается в повышенном размере.

При переезде граждан за пределы районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей при наличии требуемого страхового и «северного» стажа повышенная фиксированная выплата к страховой пенсии по старости выплачивается независимо от места жительства гражданина.

При отсутствии требуемого страхового («северного») стажа работы фиксированная выплата к страховой пенсии по старости лицам, проживающим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, увеличивается на соответствующий районный коэффициент в зависимости от района проживания на весь период проживания указанных лиц в этих местностях. Районный коэффициент в этом случае не прибавляется к фиксированной выплате при выезде граждан за пределы районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей на новое место жительства.

Размер страховой пенсии у каждого пенсионера определяется индивидуально, исходя из стажа, уровня заработной платы и страховых взносов, уплачиваемых за него работодателем. Поэтому, если гражданин планирует переезд в другой регион или страну, он может обратиться в клиентскую службу Пенсионного фонда по месту жительства для уточнения размера страховой пенсии после переезда.

Право на ЕДВ

Кто имеет право на ежемесячную денежную выплату?

ЕДВ – это ежемесячная денежная выплата, предоставляемая определенным категориям граждан из числа ветеранов, инвалидов, включая детей-инвалидов, бывших несовершеннолетних узников

фашизма, лиц, пострадавших в результате воздействия радиации, и других категорий граждан.

ЕДВ предоставляется отдельным категориям граждан из числа:

- * ветеранов;
- * инвалидов, включая детей-инвалидов;
- * бывших несовершеннолетних узников фашизма;
- * лиц, подвергшихся воздействию радиации вследствие радиационных аварий и ядерных испытаний;
- * удостоенных звания Героя Советского Союза, Героя Российской Федерации либо кавалера ордена Славы трех степеней (полный кавалер ордена Славы);
- * членов семей умерших (погибших) Героев или полных кавалеров ордена Славы (вдова (вдовец), родители, дети в возрасте до 18 лет, дети старше 18 лет, ставшие инвалидами до достижения ими возраста 18 лет, и дети в возрасте до 23 лет, обучающиеся в образовательных учреждениях по очной форме обучения);
- * удостоенных звания Героя Социалистического Труда, Героя Труда Российской Федерации, либо награжденных орденом Трудовой Славы трех степеней (полные кавалеры ордена Трудовой Славы).

Подробный список категорий граждан, имеющих право на получение ЕДВ размещен на официальном сайте ПФР <http://www.pfrf.ru/knopki/zhzn-430>.

Если гражданин, федеральный льготник, имеет право на получение ЕДВ по нескольким основаниям в рамках одного закона, ЕДВ устанавливается по одному основанию, которое предусматривает более высокий размер выплаты.

Если гражданин одновременно имеет право на ЕДВ по нескольким федеральным законам, ему предоставляется одна ЕДВ по одному из оснований по выбору гражданина.

Отвечают специалисты Управления Пенсионного фонда РФ в г. Воронеже.

ПОГОДА

Дата	СР 28.02	ЧТ 1.03	ПТ 2.03	СБ 3.03	ВС 4.03	ПН 5.03	ВТ 6.03
Осадки	снег	небольшой снег	небольшой снег	небольшой снег	небольшой снег	небольшой снег	небольшой снег
Днем	-11	-8	-7	-7	-3	-5	-4
Ночью	-13	-10	-11	-10	-8	-10	-8

Неблагоприятные дни

5 марта (понедельник)
(с 17.00 до 19.00)

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



9 1772219 845185

1 8 0 0 9

№9 (164) 28 февраля 2018 г.

Цифры в скобках обозначают ограничения просмотра телепередач по возрасту: (6+) - просмотр не рекомендуется детям до 6 лет; (12+) - просмотр не рекомендуется детям до 12 лет; (16+) - просмотр не рекомендуется лицам старше 16 лет; (18+) - просмотр не рекомендуется лицам старше 18 лет.

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (8.07, 8.35, 11.40, 14.40, 17.40, 20.45 - Местное время. Вести-Воронеж 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (21.35 Serial «ПО ТУ СТОРОНУ СМЕРТИ» 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (6.00, 11.00 «Документальный проект» 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (17.50 Serial «СЕРЖКА КАЗАНОВЫ» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00 «Доброе утро» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (14.00, 16.30, 1.05 «Место встречи» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 4.20 «Территория заблуждений» 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (13.40, 20.45 «Наследие Древней Азии» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00 «Доброе утро» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (14.00, 16.30 - Место встречи 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.00, 4.20 «Территория заблуждений» 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (13.40, 20.45 «Наследие Древней Азии» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (6.00, 10.00, 12.00, 15.00 - Новости 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (4.50 Х/Ф «ДЕРЕВЕНСКАЯ ИСТОРИЯ» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (13.45 Анимация «Добрый Никитки и Змей Горыныч» 6+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (4.40 Д/Ф «Предказание» 16+)

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

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (7.00 Х/Ф «ЛЮБОВЬ С ИСПЫТАТЕЛЬНЫМ СРОКОМ» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (13.45 Анимация «Добрый Никитки и Змей Горыныч» 6+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (4.40 Д/Ф «Предказание» 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.50 Х/Ф «РАЗНЫЕ СУДЬБЫ» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (6.05 Х/Ф «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3. ГУБЕРНАТОР» 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (11.30, 19.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (8.25 Х/Ф «НЕВЕСТА С ЗАПРАВКИ» 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.10, 6.10 Х/Ф «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ГОЛОДА» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (8.00, 10.00, 16.00 - Сегодня» 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (8.00 «Натанель» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (0.30 Serial «ВЕРЬ МНЕ» 16+)

Advertisement for 'Городская справка' (City Reference) with phone number 2000-700.

Advertisement for 'СКИДКИ на товары и услуги' (Discounts on goods and services) with phone number (473) 20-02-084.

Advertisement for 'РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ' (Soft furniture repair) with phone number 259-19-98.

Advertisement for 'КОПОТКО' (Kopotko) with website URL http://www.kopotko.ru.

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (5.10, 6.10 Х/Ф «ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ГОЛОДА» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (8.00, 10.00, 16.00 - Сегодня» 16+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (8.00 «Натанель» 12+)

Table with 2 columns: Channel (Первый канал, Россия-1) and Program details (0.30 Serial «ВЕРЬ МНЕ» 16+)

1000 + 1 СОВЕТ

Лучший подарок

Что подарить на 8 Марта коллеге, маме, сестре или подруге? Предлагаем несколько идей подарков

КОллега, начальница

Торт. Порадуйте своих коллег большим вкусным тортом. Все женщины без исключения любят сладкое, даже если говорят, что на диете — не верьте, на такой торт они точно соблазняются, и как минимум его попробуют.

Цветы. Если рядом с вами работает большое количество женщин и девушек, отличным вариантом для поздравления коллег станет милый букет цветов. Не нужно шикарных роз или лилий. Разноцветные тюльпаны в простой упаковке несут самое весеннее настроение, они, безусловно, заставят улыбнуться и порадуют милых дам.

Шеф как минимум на ранг выше вас, поэтому к ней стоит проявить большее уважение и внимание. Ей можно подарить и розы, и лилии, ну или любые другие любимые ее цветы.

Ежедневник. Ежедневник — отличная вещь, весьма нужная деловой женщине. Коллегам можно преподнести милые ежедневники в весенних тонах, а своей начальнице — серьезный, в кожаной обложке. В качестве дополнения можно добавить красивую ручку, возможно, даже с гравировкой.

ЖЕНА

Романтический вечер. Устройте для своей жены прекрасный романтический вечер. Свечи, вино, музыка, ужин, приготовленный вами, ванна, наполненная лепестками роз и пеной, и только она и вы... мечта любой замужней женщины.

Сертификат в спа-салон. Конечно, жене хочется расслабиться и как следует отдохнуть. Получив в подарок такое, она будет вам очень благодарна.

Туалетная вода. Вы наверняка должны знать, какие ароматы нравятся вашей жене, вот и воспользуйтесь этим своим знанием в правильном русле — купите ей духи.

ДОЧЬ

Мягкая игрушка. Не важно, сколько вашей дочери лет, ей всегда будет приятно получить игрушку. Ведь она является неким символом детства, соединяющим отца и дочь. Поэтому купите ей большого плюшевого медведя или другую милую игрушку, ваша дочь будет счастлива.

Прогулка. Подарите своей дочурке свой день. Если вы целыми днями на работе, то она будет счастлива находиться с вами так долго. Если ваша дочь еще крошка, сходите в парк развлечений, зоопарк, цирк. Если уже постарше, то в кино, в ресторан или кафе.

Фотосессия. Устройте семейную фотосессию в этот день. Рассматривая фотографии, дочка будет вспоминать эти моменты с любовью и теплом.

МАМА

Видео. Мамы, как никогда, сентиментальны в отношении своих детей. Найдите самые веселые, давно забытые фотографии или видео, соедините их в одно, добавьте пару нежных слов и подарите своей любимой маме кусочек воспоминаний о вас.

Фото. Подарите маме фотографию в красивой рамке, на которой изображена ваша счастливая семья. Это также поможет вам быть чуть ближе к ней даже на расстоянии.

Цветы. Наполните мамино 8 Марта морем цветов. Вообще лучший подарок на 8 Марта — это цветы. Дарите маме много роз, тюльпанов, лилий, пускай

все вокруг нее будет ярким, цветным. Пусть цветы станут неким символом вашей любви и заботы к маме — их будет много и они будут разными.

ДЕВУШКА, ПОДРУГА

Сувенир. Купите своей девушке/подруге какой-нибудь милый сувенир. Это может быть какая-нибудь игрушка, подвеска или футболка с ее именем. Она точно оценит такое. Главное, выбирайте качественные и красивые сувениры.

Бижутерия. Девушки, как никто, любят всякие красивые браслеты, бусы, кулоны. Не стоит дарить дорогих золотых колец или колье. Оставьте это на более серьезный случай, а здесь вполне подойдет милый кулон с ее именем, браслет, подходящий к одному из ее платьев, или сережки, так подчеркивающие ее глаза.

Романтический ужин. Это идеальный вариант подарка практически во всех случаях. Цветы, шампанское и вы вдвоем под живую музыку... мечта. А вы тот, кто сможет превратить ее мечту в реальность.

БАБУШКА

Фото. Фотография в рамке подойдет и в этом случае, особенно, если на ней будете вы вместе с ней и другими любимыми ее людьми.

Совместный вечер. Как редко вы приезжаете к ней в гости, а бабушке этого так не хватает. Устройте чайные посиделки, поговорите о том, о сем, сделайте один из ее вечеров настоящим счастливым.

Питомец. Если ваша бабушка живет одна, подарите ей кошку или собаку, чтобы хоть немного скрасить ее скучные будни.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

- 3 марта** — Суббота Родительская. Поминовение усопших
- 10 марта** — Суббота Родительская. Поминовение усопших
- 15 марта** — Иконы Божией Матери «Державная»
- 17 марта** — Суббота Родительская. Поминовение усопших
- 18 марта** — Иконы Божией Матери «Воспитание»
- 19 марта** — Икон Божией Матери «Ченстоховская» и «Благодатное Небо»
- 20 марта** — Иконы Божией Матери «Споручница грешных»
- 31 марта** — Лазарева суббота, воскресение прав. Лазаря

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Фазы Луны в марте

- Новолуние — 17 марта.
- Полнолуние — 02 марта.
- Первая четверть — 24 марта.
- Последняя четверть — 9 марта.
- Растущая Луна — 1 марта и с 18 по 30 марта.
- Убывающая Луна — с 03 по 16 марта.

Благоприятные дни для посадок

Кабачки и баклажаны — с 20 по 24 марта.
Белокачанная и цветная капуста — 7, 8, 18, 20 и 21 марта.

Любую зелень, у которой будет употребляться в пищу **надземная часть** — с 8 по 11 и с 20 по 24 марта.

Петрушка, шпинат, листовой салат, фенхель, укроп, горчица, тмин, кинза, сладкий перец на рассаду — с 8 по 11 и с 20 по 24 марта.

Свекла, редька и редис, бобы, фасоль, горох — с 20 по 23 марта.

Репчатый лук (не на зелень!) и хрен — 7, 9, 11, 20, 21, 22, 23, 26 марта.

Неблагоприятные дни для посадок в марте:

2, 4, 8, 12-14, 19-21, 28.

ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

Мимоза (20 – 29 февраля)

Люди, родившиеся под этим знаком, сродни цветку. Отличаются повышенной чувствительностью, их легко обидеть. Трудолюбивые и ответственные, хотят, чтобы их труд был оценен по достоинству.

Легко утомляются, требуют к себе внимания, капризны. Начальники, не перегружайте МИМОЗУ! Она привыкла жертвовать собой, чтобы выполнить порученную ей работу и заслужить поощрение, пренебрегая отпусками и больничными. У них возможны периодические депрессии и частые смены настроения, в эти моменты жизни могут уйти в загул, частенько утешать себя алкоголем, поэтому близким за ними нужно смотреть в оба.

Для поддержания боевого духа МИМОЗА должна постоянно чувствовать необходимость в себе, восхищение других. Успех у МИМОЗ недолговечный, но очень яркий и запоминающийся.

У них велика опасность инфаркта и язвы желудка.

В НАРОДЕ ГОВОРЯТ

Природы пробуждение

В народе март называют зимобором, березнем, капельником, протальником.

Если в марте рано затает — долго не растает.

Март — не весна, а предвесенье.

В марте мороз скрипуч, да не жгуч.

Пришел марток — надевай семеро порток.

В марте облака плывут быстро и высоко — к хорошей погоде.

Если в марте вода не течет, в апреле трава не растет.

Если в мартовские метели снег ложится на полях неровно, волнисто, буграми, то хорошо родятся огородные овощи и яровые хлеба.

Снег по весне тает с северной стороны муравьиных куч — лето будет тёплое и долгое, а если с южной — короткое и холодное.

Частые туманы в марте предвещают дождливое лето.

Сухой март предвещает плодородие, дождливый — неурожай.

Случившийся в марте гром — признак плодородия.

Вода из мартовского снега целебная: она от веснушек и загара.

Чайка пролетела — скоро лед пойдет.

С марта до пахоты начинался дроворуб — заготовка дров, на которую позже не будет времени. Заготовленные осенью дрова не успеют высохнуть к зиме.

ЗДОРОВЬЕ

Защитите кожу

В зимнее время у многих заметно ухудшается состояние кожи — она становится сухой, раздражённой, теряет тонус и т. д. Чтобы этого не происходило, необходимо в холодное время более тщательно за ней ухаживать

Чтобы кожа вашего лица зимой не становилась сухой, не шелушилась и не подвергалась преждевременному старению, пользуйтесь только питательными кремами, изготовленными на основе натуральных масел с витаминами и минимальным содержанием гормонов.

Поскольку категорически не рекомендуется использовать увлажняющие средства непосредственно перед выходом из дома на улицу, можете смело заменять местами дневной увлажняющий крем с ночным питательным. Густой консистенции питательный жирный крем, обогащенный витаминами, будет надежно защищать ваше лицо на морозе, а увлажняющий крем принесет пользу коже, когда вы будете находиться дома, в комнате с сухим микроклиматом.

В зимний период умываться следует водой теплой либо комнатной температуры, а еще лучше умывайтесь травяными отварами из календулы, ромашки, шалфея или липы. Отвары прекрасным образом смягчают и успокаивают кожу. Об умывании холодной водой и протирании лица кубиками льда следует забыть до наступления теплых денечков, зимой такие процедуры будут негативно отражаться на состоянии кожи, приводя ее к истощению.

Накладывая на лицо макияж (питательный дневной крем, тональную основу, пудру и т.п.) следует за полчаса до вашего выхода на улицу.

Вечером, после процедуры снятия макияжа, обязательно очистите кожу щадящими нежными кремообразными средствами для пилинга, одной из разновидностей которых является гоммаж (gomme — перевод с фр. «ластик»). Благодаря такому пилинговому средству кожа лица очищается от ороговевших частиц, совершенно не травмируясь при этом.

После осуществления процедуры пилинга в зимний период не рекомендуется выходить из дома как минимум десять часов. Косметологи советуют зимой при умывании не использовать пенку или гель, поскольку кожа в это время делается особенно чувствительной. Замените их косметическими сливками или молочком.

КОРОТКО
ОБО ВСЁМ
http://www.kommuna.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.

Пурпурная мантия короля					
Печной усилитель тяги	Радужный камень	Сценическое оформление	Американское авто	Руководитель общины в иудаизме	
	Зарплата без надбавок	Греческая богиня			
			Флотский разговор флажками	Цветник перед домом	
	Завывающий гудок	Властитель-самодур	Простуженный голос		
	Топливные реакторы				
			Консерватор с Темзы	Благоухающее масло	
	Ковер у дядюшк				
		Контора фирмы			
	Болотное растение				
	Крейсер-музей	Монарх-злодей из Библии			

Ответы на сканворд в №8
По горизонтали: Окулист. Кипа. Кашпо. Кук. Ватага. Сбыт. Пороша. Ушу. Улов. Секира. Акын.
По вертикали: Аксессуар. Ковш. Выпуск. Плато. Лыко. Рука. Католик. Супруг. Шоры. Караван.