

КОРОТКО

■ Председатель Правительства РФ Дмитрий Медведев подписал Постановление №1774 «О создании на территории муниципального образования Новоусманский муниципальный район Воронежской области особой экономической зоны промышленно-производственного типа». Правительство Воронежской области обязуется до 2023 года построить инженерную, транспортную, социальную и иную инфраструктуру ОЭЗ за счёт средств бюджета на сумму не менее 2965,21 млн. рублей.

■ Специалисты Управления Роспотребнадзора по Воронежской области исследовали качество воды в местах размещения крещенских купелей. Всего из предполагаемых мест купания в открытых водоёмах области было отобрано 174 пробы, в том числе 24 – на территории города Воронежа. По результатам лабораторного исследования две пробы (2%) не соответствовали требованиям СанПиНа – из Воронежского водохранилища и у Адмиралтейской площади.

■ С 4 по 6 января в Воронеже проходил Международный детский турнир памяти воронежского футболиста Андрея Ликонцева. В соревнованиях приняли участие 12 команд юных футболистов: шесть коллективов из Воронежской области, три – из Белгородской, один – из Курской, а также команды из Республики Беларусь и Луганской народной республики. В ходе напряженных баталий к победе пришла воронежская команда «Труд». В финальном матче хозяева обыграли «Спартак-Колос» из Старого Оскола. На третьем месте еще одна белгородская команда «Салют».

■ На портале Правительства России опубликовано Распоряжение №2973-р «О распределении в 2019 году субвенций на обеспечение отдельных категорий граждан лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными продуктами лечебного питания». На финансирование оказания отдельным категориям граждан социальной услуги по обеспечению по рецептам лекарственными препаратами и медицинскими изделиями, а также специализированными продуктами лечебного питания Воронежская область получит субвенцию в 335861,2 тысячи рублей.

■ В Воронеже установили памятный знак в честь столетия комсомола в Комсомольском сквере. На церемонии открытия присутствовали депутаты областной и городской Дум, ветераны-комсомольцы, молодежь. После открытия памятного знака, над созданием которого работал архитектор Александр Шилин, была заложена капсула с посланием к комсомольцам 2068 года.

■ В Воронеже традиционным гала-концертом завершился VII Всероссийский эстрадный фестиваль-конкурс «Поверь в мечту». В конкурсе приняли участие воспитанники детских творческих коллективов Воронежа и уже состоявшиеся артисты, всего около полутора тысяч человек, среди них – гости из Татарстана, Беларуси и Армении. Юные таланты продемонстрировали свои умения и навыки в пяти номинациях: «вокальное искусство», «инструментальное искусство», «хореографическое искусство», «оригинальный жанр, «мюзикл».

■ В Свято-Ильинском кафедральном соборе в Россоши Воронежской области прошли торжества по случаю пятилетия образования Россошанской епархии в составе Воронежской митрополии. Приветственное слово от губернатора Воронежской области Александра Гусева зачитал замгубернатора Сергей Соколов, тёплые и сердечные приветствия также прозвучали от руководства Россошанского района и районного центра.

СЕМЬЯ

Сказка, рождённая жизнью

С любовью в сердце и верой в душе учат относиться к окружающему миру своих детей – родных и приёмных – Юрий и Валентина Панины



Большая семья Паниных представляет выставку своих работ.

Семьей Паниных, которые сегодня воспитывают семерых детей, шестеро из которых приёмные, мы познакомились в музее народного творчества и ремёсел Хохольского района, где проходила выставка «В гостях у зимней сказки». Более полусотни экспонатов для выставки шили и смастерили в этой многодетной семье.

Удивительно красивые светильники из «бумажной глины» в виде сказочных замков, лесных коряг и грибов, павлин с оперением, выполненным из пластиковых бутылок, мягкие игрушки всех размеров – снеговик, пингвин, символы Нового года поросята, разнообразные куклы, а в центре новогодней композиции – камин из пенопласта с горящими гирляндами...

Увлечаться декоративно-прикладным искусством вся семья начала после того, как девочки стали посещать кружок мягкой игрушки. Валентина старалась помочь им, скоро к творческому процессу подключился и папа, и на мягкой игрушке увлечение не закончилось.

– Первые поделки были из солёного теста. Но оно довольно грубое, иногда не получается вылепить из него то, что хочется, – рассказывает Юрий Панин. – В Интернете нашли технологию «бумажной глины» (бумага, смешанная с клеем ПВА), инструкция оказалась на английском, сами перевели текст, кое-что доработали, изменили. Светильники, которые выставлены в музее и которые вы видите у нас дома, выполнены в этой технике. Среди первых работ, которые сохранились, – корова из капроновых колготок, Змей Горыныч из бумажных трубочек.

В день нашего приезда на столе в комнате, отведенной для творчества, красовалось сразу с десятком симпатичных розовых поросят. Мягкие игрушки в подарок своим сотрудникам попросил сделать руководитель одной частной фирмы.

Ольга СЕМЁНОВА.

ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ПИСЬМА

Плата за мусор

Каков тариф на вывоз мусора установлен в связи с изменением системы обращения с отходами в Воронежской области?

Федеральная мусорная реформа определяет правила работы для всех участников рынка ТКО, начиная от образователей отходов – жителей – и заканчивая фирмами-перевозчиками и полигонами. Региональный оператор – ключевое звено новой системы обращения с отходами, разработанной на федеральном уровне. ОАО «Экотехнологии» было выбрано на конкурсной основе летом 2017 года и с 1 января 2019 несет ответственность за весь цикл жизни отходов, включая организацию их сбора, транспортировку, обработку, утилизацию, обезвреживание и захоронение на полигонах в Воронежском кластере.

Система устроена так, что перевозчикам будет не выгодно бросать мусор в ближайшей лесополосе или овраг. Плату за свои услуги от регоператора они получают только в том случае, если довезут от полигона твердых коммунальных отходов до лицензированного полигона.

В свою очередь, согласно мусорной реформе, с 1 января 2019 года собственники квартир в МКД и частных домовладений, юридические лица и индивидуальные предприниматели обязаны заключить договор с регоператором и оплачивать услугу по обращению с ТКО. Сейчас же в Воронежской области есть целые населенные пункты, где до сих пор нет централизованного сбора и вывоза мусора.

Региональный оператор начал работу, исходя из существующих мест накопления отходов. Все контейнерные площадки внесены в электронную модель территориальной схемы по обращению с отходами, которую

разработал и ведет департамент экологии и природных ресурсов Воронежской области. С 1 января 2019 года создание реестра мест накопления отходов и его ведение станет обязанностью органов местного самоуправления. Это означает, что власти будут контролировать процесс появления контейнерных площадок там, где они необходимы, даже если до 1 января их там не было.

Упорядочение имеющейся системы по обращению с отходами – лишь первый этап. На следующем произойдет переход к разделному сбору мусора и увеличению доли его переработки.

В Воронежский межмуниципальный кластер входят: города Воронеж и Нововоронеж, Каширский, Нижнедевицкий, Новоусманский, Рамонский, Рельевский, Семилукский и Хохольский районы.

Управлением по государственному регулированию тарифов Воронежской области установлен тариф на услугу регионального оператора по обращению с твердыми коммунальными отходами (ТКО) ОАО «Экотехнологии».

В зоне деятельности Воронежского межмуниципального кластера с 1 января по 31 декабря 2019 года тариф для населения определен в размере 591 руб. 14 коп. за 1 куб. м (с НДС). В тариф 492,62 руб. (без НДС) входят: вывоз мусора – 339,3 руб., обработка, захоронение – 108,2 руб., негативное воздействие на окружающую среду – 36,4 руб., услуги регоператора (печать и рассылка квитанций, сбор платежей, заключение и обслуживание договоров) – 8,23 руб., прибыль регоператора – 0,41 руб., НДС – 98,5 руб.

Из состава тарифа видно, что в него входит плата за негативное воздействие на окружающую среду. Раньше ее вносили только юридические лица – предприятия

и организации, теперь же плата будет взиматься и с физических лиц.

С 1 января вывоз мусора становится коммунальной услугой и облагается НДС – 20%. Также в плату будут включены расходы на вывоз, обработку и захоронение ТКО. На печать, обработку и рассылку квитанций, работу с договорами регоператору выделяет 1,7% в установленном тарифе.

Среднегодовые нормы накопления ТКО на одного человека, установленные приказом №78 от 12.04.2018 года департамента ЖКХ и энергетики Воронежской области, проживающий в многоквартирном доме – 3,355 кубических метров в год, или 419,71 килограмма в год; – проживающий в частном доме – 3,215 кубических метров в год, или 462,15 килограмма в год.

Применив среднегодовой норматив накопления ТКО, можно рассчитать новую плату за 1 человека в месяц. В многоквартирных домах Воронежа она составит 165 рублей, из которых 27 рублей – НДС, затраты на обработку и размещение отходов – 40 рублей, на вывоз – 94 рубля. Плата с жилого помещения будет взиматься по количеству проживающих в нем человек. До начала федеральной мусорной реформы платеж рассчитывался с квадратного метра. Так, владелец квартиры площадью 50 кв. м платил за вывоз около 160 руб. в месяц, вне зависимости от числа жильцов.

Не стоит забывать, что собственники, чьи ежемесячные расходы на ЖКУ превышают 22% от совокупного семейного дохода, могут рассчитывать на государственную поддержку. За льготой необходимо обратиться в органы социальной защиты населения.

Комментирует пресс-служба ОАО «Экотехнологии».

ПОГОДА

Дата	ПТ 11.01	СБ 12.01	ВС 13.01	ПН 14.01	ВТ 15.01	СР 16.01	ЧТ 17.01
Осадки	снег	небольшой снег	небольшой снег	небольшой снег	снег	небольшой снег	небольшой снег
Днем	-4	-9	-5	-4	-2	-5	-6
Ночью	-7	-11	-6	-3	-3	-9	-6

Неблагоприятные дни

14 января (понедельник) (с 9.00 до 11.00)

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



9 772219 845192 | 19002

№2 (1209) 11 января 2019 г.

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

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.15 Сегодня 14 января. День начинается
9.55 Модный приговор
10.55 Жизнь здорово!

РОССИЯ-1
5.00, 9.25 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время.

14.00 Сериал «МОРСКИЕ ДЯВЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ»
16.25 Сериал «НЕВСКИЙ»
19.40 Сериал «ПАУТИНА»

12.00, 16.00, 19.00 «112»
13.00, 23.25 Загадки человечества
14.00 Засекреченные списки

17.50 Сериал «ЗАВЕЩАНИЕ ПРИНЦЕССЫ»
20.00 «Петровка, 38»
20.20 «Право голоса»

14.15 «Ролан Пети. Между прошлым и будущим»
15.10 «На этой неделе... 100 лет назад»

19.00 Х/ф «НЕ УХОДИ»
23.00 Сериал «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»
0.30 Сериал «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА»

23.15 «Между тем»
23.45 Сериал «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД»
4.10 Х/ф «ГДЕ ОЖИДАЮТ»

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.15 Сегодня 15 января. День начинается

РОССИЯ-1
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время.

16.25 Сериал «НЕВСКИЙ»
19.40 Сериал «ПАУТИНА»
16.25 Сериал «НЕВСКИЙ»

14.00 «Засекреченные списки»
17.00 «Тайны Чапман»
18.00 «Самые шокирующие гипотезы»

20.00 «Петровка, 38»
20.20 «Право голоса»
22.35 «Осторожно, мошенники!»

15.10 «Пятое измерение»
15.40 «Белая стужа»
16.40 Сериал «ЧЕЛОВЕК В ПРОХОДНОМ ДВОРЕ»

0.30 Сериал «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА»
5.00, 9.00, 13.00, 22.00, 3.45 «Изнестия»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00, 3.45 «Изнестия»
5.20, 13.25, 3.50 Сериал «ДЕЛЬТА»

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.15 Сегодня 16 января. День начинается

РОССИЯ-1
5.00, 9.25 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время.

14.00 Сериал «МОРСКИЕ ДЯВЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ»
16.25 Сериал «НЕВСКИЙ»

18.00, 2.30 «Самые шокирующие гипотезы»
20.00 Х/ф «ОСТРОВ»
22.40 «Смотреть всем!»

0.35 Д/ф «Миллионы Ванги»
1.25 «Марлен Дитрих. Возвращение невозможное»

ПРОФИЛАКТИКА ДО 10.00
10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры

6.00 «Сегодня утром»
9.00, 13.00, 18.00, 23.00 Новости дня

23.15 Х/ф «СВОИ»
0.00 Изнестия. Итоговый выпуск

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.15 Сегодня 17 января. День начинается

РОССИЯ-1
5.00, 9.25 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время.

14.00 Сериал «МОРСКИЕ ДЯВЯВОЛЫ. СЕВЕРНЫЕ РУБЕЖИ»
16.25 Сериал «НЕВСКИЙ»

14.00 «Засекреченные списки»
17.00 «Тайны Чапман»
18.00, 3.10 «Самые шокирующие гипотезы»

20.20 «Право голоса»
22.35 «Обложка. Звездные хоромы»
23.05 «Ночная остановка»

15.10 «Правничьи дома»
15.40 «2 Верник 2»
16.25 «Фюрд Иллиас. Там, где рождаются айберги»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00, 3.45 «Изнестия»
5.20, 13.25, 3.55 Сериал «ДЕЛЬТА»

1.30 Х/ф «ГДЕ ОЖИДАЮТ»
3.05 Х/ф «ЗОЛОТАЯ ПЕЧА»

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 Доброе утро
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.15 Сегодня 18 января. День начинается

РОССИЯ-1
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время.

16.25 Сериал «НЕВСКИЙ»
19.40 Сериал «ПАУТИНА»
23.45 Х/ф «ВО ВЕКИ ВЕЧНЫЕ»

13.00 «Загадки человечества»
14.00 «Засекреченные списки»
17.00 «Тайны Чапман»

0.40 Х/ф «УКОЛ ЗОНТИКОМ»
2.35 «Петровка, 38»
2.50 Х/ф «ЖЕНЩИНА НАПРОКАТ»

6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.00 Новости культуры

19.00 Х/ф «МЕДОВАЯ ЛЮБОВЬ»
22.55 Сериал «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР»
0.30 Х/ф «ЧУДЕСА В РЕШЕТКЕ»

9.20, 9.55, 10.30, 17.30, 18.00 «СЛЕПАЯ»
11.00, 16.00 Сериал «ГАДАЛКА»

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
6.00, 10.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
6.10 Х/ф «ТРЕБИТА»

РОССИЯ-1
5.00, 9.25 Утро России
5.07, 5.35, 6.07, 6.35, 7.07, 7.35, 8.07, 8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Местное время.

10.20 «Главная дорога»
11.00 «Еда живая и мертвая»
12.00 «Кваритный вопрос»

1.05 Х/ф «ВСЕ О СТИВЕ»
3.30 «Stand Up»

17.05 Х/ф «ОТЕЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕРДЕЦ»
21.00 «Постскриптум»
19.45 Д/ф «Христианская история»

7.25 Х/ф «ШАГ НАВСТРЕЧУ. НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ ВЕСЕЛЫХ И ГРУСТНЫХ...»

5.00, 9.00, 13.00, 22.00, 3.45 «Изнестия»
5.20, 13.25, 3.55 Сериал «ДЕЛЬТА»

17.20 Сериал «СЛЕДСТВИЕ ЛЮБВИ»
0.00 Изнестия. Плавное 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.30, 6.10 Х/ф «РАБА ЛЮБВИ»
6.00, 10.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
7.30 «Смешарики. ПИН-код»

РОССИЯ-1
4.30 Х/ф «НАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ»
6.40 «Сам себе режиссер»

8.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
8.20 «Их нравы»
8.35 «Что в доме хозяйки?»

13.50 «Комеди Клаб»
22.00 «Stand Up»
1.05 «Такое кино!»

8.45 Х/ф «УКОЛ ЗОНТИКОМ»
11.30, 0.15 «События»
11.45 Х/ф «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ»

15.00 Х/ф «МЕДВЕДЬ И КУКЛА»
16.35 «Пешком...»
17.05 «Скелетный кур»

4.00 «Бадью-воружу»
5.35 «Домашняя кухня»

5.00 Д/ф «Зарфоновые разведчики»
5.20, 13.25, 3.50 Сериал «ДЕЛЬТА»

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
2.55 «Модный приговор»
6.00, 10.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
7.30 «Смешарики. ПИН-код»

РОССИЯ-1
4.30 Х/ф «НАК ЖЕ БЫТЬ СЕРДЦУ»
6.40 «Сам себе режиссер»

8.00, 10.00, 16.00, 19.00 «Сегодня»
8.20 «Их нравы»
8.35 «Что в доме хозяйки?»

13.50 «Комеди Клаб»
22.00 «Stand Up»
1.05 «Такое кино!»

8.45 Х/ф «УКОЛ ЗОНТИКОМ»
11.30, 0.15 «События»
11.45 Х/ф «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ»

15.00 Х/ф «МЕДВЕДЬ И КУКЛА»
16.35 «Пешком...»
17.05 «Скелетный кур»

4.00 «Бадью-воружу»
5.35 «Домашняя кухня»

5.00 Д/ф «Зарфоновые разведчики»
5.20, 13.25, 3.50 Сериал «ДЕЛЬТА»

ВАШ ДОМ

Чистая вода

Неочищенная вода из-под крана часто содержит вредные примеси, и её употребление может обернуться серьезными проблемами со здоровьем. Покупка хорошего фильтра сможет решить эту проблему.

Кувшин для чистой воды. Самый простой вид фильтров для питьевой воды – кувшин. Выглядит он предельно просто, название говорит само за себя. Фильтр представляет собой пластиковый сосуд в форме кувшина. В специальное отверстие устанавливается сменный картридж. Он очищает воду от примесей способами, сочетающими механическую, химическую, реже биологическую очистку.

Чтобы понять принцип работы фильтра-кувшина, нужно рассмотреть его «сердце» – сменный картридж в разрезе. Внутренности у него могут быть самыми разнообразными, все зависит от производителя, но технология всегда одна. Вода поступает в фильтр сверху, последовательно проходит все уровни очистки и попадает в чашу кувшина. Эти компоненты в различных сочетаниях являются основой всех бытовых фильтров-кувшинов.

В зависимости от компоновки способны удерживать органические включения, минеральные примеси, защищать от бактерий.

К основным преимуществам водоочистителей кувшинной категории относят компактность и мобильность. Их можно переносить и перевозить куда захочется, оставить на столе, располагать в кухонном шкафу, да хоть в холодильнике.

Привлекает доступная цена в сравнении с фильтрами других типов.

Проточные фильтры. В ряде устройств для механической очистки воды лидируют проточные разновидности. Есть несколько вариантов реализации этого метода: настольный; в виде насадки на кран; под мойку.

Настольный – самый простой в эксплуатации вариант. Система очистки представляет собой сменный картридж в пластиковом корпусе. С одной стороны расположен кран для очищенной воды, с другой – гибкий шланг, соединяющий фильтр с водопроводным краном. Можно набрать несколько емкостей и всегда иметь в запасе пару литров, а можно фильтровать воду по мере необходимости.

Фильтрующая насадка на кран – та же технология, но в другом исполнении. Производители просто сократили расстояние между картрижем и носиком смесителя. Фильтр-насадка имеет универсальное крепление и может быть установлен на смеситель как с внешней резьбой, так и с внутренней. Очевидное преимущество – не занимает места. Устанавливать насадку так же просто, как и настольную модель – можно обойтись без вызова сантехника.

Фильтрующая система под мойкой – самый радикальный метод среди проточных фильтров. Установка требует наличия свободного пространства непосредственно под мойкой и места для вывода отдельного крана сверху. Такой фильтр подключается напрямую к водопроводным трубам, а потом к смесителю.

Состоящие из нескольких модулей фильтры производят несколько степеней очистки, устраняя вредные и сохраняя полезные включения.

Очищение ультрафильтром. Ультрафильтр является разновидностью проточного прибора с расположением под мойкой. Он также состоит из нескольких последовательно соединенных проточных модулей с разными характеристиками. По факту ультрафильтр является чем-то средним между обычной проточной системой и системой обратного осмоса. Главное отличие ультрафильтра в наличии специальной мемкопористой мембраны, расположенной в картридже модуля тонкой очистки.

Ультрафильтр обеззараживает воду без изменения ее химической структуры и минерального состава, что происходит при кипячении.

Система обратного осмоса. Система обратного осмоса на сегодняшний день является самым совершенным методом очистки водопроводной воды. В состав системы входят механические фильтры для предварительной очистки от песка, ржавчины, органических соединений, хлора, аммиака.

Далее следует мембрана с порами 0,0001 мкм, фильтрующая воду на молекулярном уровне. После мембранной очистки отфильтрованная вода поступает в специальный бак, а все вредные примеси сливаются в канализацию. Установки обратного осмоса проводят самую тонкую очистку воды на молекулярном уровне.

Недостатком систем обратного осмоса считается энергозависимость и необходимость в поддержании стабильного напора.

Чтобы понять, какой подойдет именно вам, учтите: средний расход воды; степень очистки; наличие свободного места на кухне; предполагаемый бюджет покупки.

ЗДОРОВЬЕ

Отпор гриппу

С наступлением холодов риск заразиться гриппом увеличивается в несколько раз. Бывает, вирус вызывает эпидемию. Как же защититься от гриппа?

Мойте руки. Простейшая и одна из самых эффективных мер по предотвращению простуды и гриппа – это частое и тщательное мытье рук. Оно уменьшает распространение бактерий и вирусов простуды или гриппа, которые содержатся в воздухе или на поверхности предметов в общественных местах. Мыть руки надо тщательно. Намочите, а затем намыльте их. Мойте руки в течение 20 секунд; убедитесь, что тщательно намылили ладони и их тыльные стороны, а также области между пальцами и под ногтями. Сполосните руки водой и вытрите их чистым полотенцем. Воспользуйтесь дезинфицирующим средством для рук, если у вас нет доступа к воде и мылу.

Держитесь подальше от больших скоплений людей. Простуда и грипп являются очень заразными заболеваниями, которые быстро распространяются в толпе. Избегая больших скоплений людей и общественных мест, вы сведете к минимуму риск заражения гриппом и простудой. Мойте руки после прикосновения к предметам в местах массового скопления людей. Например, на дверных ручках (особенно в уборных) полно бактерий и вирусов.

Если вы неважно себя чувствуете, не выходите из дома хотя бы в течение суток, чтобы снизить риск инфицирования

окружающих вас людей или не подцепить другую инфекцию, что только ухудшит ваше состояние. Старайтесь лишний раз не прикасаться к лицу, особенно к губам, носу и глазам.

Дезинфицируйте места общего пользования в доме. Вирусы простуды и гриппа содержатся в воздухе и на поверхностях предметов и мебели в местах общего пользования, особенно в ванных комнатах и кухнях. Это поможет предотвратить распространение гриппа и простуды, если заболел кто-то из членов семьи.

Обязательно мойте унитаз и раковину в ванной, а также раковину и рабочие поверхности на кухне.

Старайтесь избегать тесного или продолжительного контакта с человеком, который болен гриппом или простудой. Так вы избежите от проникновения любых бактерий и вирусов в ваш организм и последующей болезни.

Если больной человек живет с вами, постарайтесь не задерживаться надолго в одной комнате с ним.

Пользуйтесь предметами, принадлежащими только вам. Не пользуйтесь тем, чем пользуется больной человек. Так вы избежите от проникновения любых бактерий и вирусов в ваш организм.

Можете пользоваться одноразовой посудой (чашками, вилками и так далее), если в вашем доме кто-то болеет. Если у каждого и так есть своя чашка или тарелка, и вы их не путаете, тем лучше.

Принимайте пищевые добавки. Некоторые люди верят в эффективность лечения гриппа и простуды методами нетрадиционной медицины. Хотя научные исследования не подтверждают, что витамин С, эхинацея или цинк предотвращают инфицирование или облегчают симптомы простуды или гриппа, возможно, они вам помогут.

Несмотря на множество слухов, что витамин С является отличным средством против простуды, на самом деле существует не так много подтверждений этому факту.

Прием эхинацеи при первых симптомах насморка приводит к снижению их тяжести и продолжительности.

Исследования показали, что цинк способен уменьшить симптомы простуды, если принять его в день их проявления.

Больше отдыхайте. Вашему организму необходим достаточный отдых, чтобы не заболеть простудой или гриппом. В сутки рекомендуется спать не менее восьми часов, а также дремать. Спите там, где удобно и тепло, а влажность воздуха находится на приемлемом уровне (используйте увлажнитель).

ДОМАШНИЙ ПСИХОЛОГ

Секреты взаимопонимания

Свекровь – это неотъемлемый член семьи практически любой замужней женщины. Она появляется в самый счастливый период жизни вместе с желанным мужчиной, но, к сожалению, не всем женщинам удается наладить с ней отношения. Как добиться взаимопонимания со свекровью и сохранить с ней хорошие отношения?

Жить с мужем надо отдельно от свекрови. Две хозяйки в доме – это всегда почва для разногласий. Во время совместного проживания свекровь невольно может быть свидетельницей ссор мужа и жены. Часто свекровь придирчиво относится к невестке, так как ей кажется, что та недостаточно любит ее сына. Незачем усугублять ее опасения.

Неплохо время от времени дарить свекрови маленькие подарки или угощать чем-нибудь вкусненьким. Еще лучше, если невестка сама приготовит угощение. Конечно, подарки должны быть от души.

Стоит искренне интересоваться жизнью свекрови. Вопросы о делах на работе или в личной жизни (Конечно, без лишней

назойливости) всегда придутся кстати. Можно предложить помощь по хозяйству. Свекровь должна это оценить.

Нужно научиться принимать свекровь такой, какая она есть. Наверное, это самое трудное. Ведь все люди разные по характеру. Бывает, что любимый человек по характеру абсолютно не похож на свою маму. Поэтому невестке бывает трудно принять ее.

Но не нужно забывать, что это она так хорошо воспитала вашего супруга. Хотя бы за это можно относиться к ней с благодарностью. Даже если свекровь любит поворчать, нужно прощать ее, помнить, что счастливые люди обычно и к другим относятся благожелательно. Значит, у нее какие-то проблемы.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Зеркало в ванной

В ванной зеркала часто покрываются налётом известки, пыли, разводами от пальцев. Как отмыть их с помощью народных средств?

Главным преимуществом самостоятельно приготовленных средств является их экономичность, а также безопасность для здоровья.

Картофель + молоко. Удивительно, но эти обычные продукты прекрасно справляются с удалением налета на стекле. Сырую крупную картофелину нужно разрезать кружками, которые используют для натирания грязной поверхности. Затем плоскость промывают водой, вытирают салфеткой до сухого состояния. Чтобы важный предмет ванной комнаты блестел, ткань смачивают в молоке, отжимают, делают финальное протирание.

Нашатырь. Воду и нашатырный спирт требуется смешать в равном соотношении (1:1). Смесь отлично отчищает любой известковый налет. Блеск наводят с помощью ненужной бумаги, лучше всего использовать плотные виды – они не оставляют мелких ворсинок, которые способны свести на нет приложенные усилия.

Лимон, лимонный порошок. Сок лимона или порошок нужно нанести на поверхность и подо-

ждать 10-15 минут. Затем зеркало необходимо натереть тканью. Эти компоненты помогут убрать самые застарелые загрязнения.

Средство с уксусом и мелом. На стакан воды добавляют по 1 ст. л. указанных компонентов. Перед применением раствор необходимо подогреть, снять с огня и подождать, пока не образуются осадок. Именно он является чистящим веществом, которое рекомендуется нанести на плоскость. Затем моющее средство вместе с удаленной грязью необходимо смыть водой и тщательно протереть зеркальную поверхность.

Смеси с добавлением спирта. Воду с водкой смешивают в соотношении 10:1. В получившемся растворе обмакивают неворсистый кусок мягкой ткани и протирают им зеркало. Полируют бумажным слоем газеты. Вместо водки можно использовать одеколон. Спиртосодержащие растворы помогают удалить следы лака для волос.

Синька. После протирания поверхности зеркала слабым раствором синьки она восстановит утраченный блеск.

Лучше постараться быть к ней добрее, может быть, и она потом изменит свое отношение. Кроме того, надо следить и за собой, может быть, подкорректировать некоторые свои черты характера. Это важно. Особенно, если в семье дети. Ведь если ребенок видит, как мама относится к свекрови, то потом он может перенести это отношение на нее и других своих родных. А какой матери захочется, чтобы ее ребенок относился к ней плохо?

При свекрови нужно говорить о муже только хорошее, ведь ее ребенок всегда будет для нее самым лучшим. Даже если со свекровью дружеские отношения, не стоит жаловаться ей на мужа. Она может и поддержит, но в глубине души все равно будет на стороне сына, а вот к невестке отношение может и измениться. Так что не нужно выносить сор из избы. При свекрови же лучше почаще вспоминать хорошие моменты и хвалить своего любимого супруга.

Левиза из "Русской песни"					
Ноготки на клумбе	Боевая подруга Чапая	Бодрая музыка для парада	Республика в России	Так министра при Сталине звали	
	Виннету - их вождь	Нена-сытное брюхо			
			Доморощенный иконописец	Руда железа	
	Мнение общества о своем члене	Моллюск-черноморец	Все-вышний		
	Кроткий у тихони				
			"Лотос" для йога	Подводник у Жюль Верна	
	Покрывало на лошади				
			Скирд-гигант		
	Малая родина Земфиры				
	Сохранил историю Лейли и Меджнунна		Основной воздушный газ		

Составил Андрей ЖАДАН

Ответы на сканворд в №1

По горизонтали: Коннери. Виза. Обида. Нос. Гавайи. Стаж. Лебедь. Ель. Утро. Крекер. Кика.
По вертикали: Ионосфера. Очки. Галька. Драже. Нева. Бук. Наметки. Разбой. Дрек. Синьора.