

С 1 июля стартовала

### досрочная подписка

на первое полугодие 2020 года. Она продлится до 20-х чисел августа. Оформить подписку на газету «Коммуна плюс» можно в отделениях почты России. Подписной индекс на полгода – П7671, на год можно подписаться по индексу П5804. Напомним, также сейчас можно подписаться и на оставшиеся месяцы 2019 года.



### КОРОТКО

О переводе жилищного строительства в регионе на проектное финансирование с использованием счетов эскроу шла речь пятого июля на заседании облправительства. Заместитель председателя облправительства Сергей Честикин подчеркнул, что цель реформы – снизить риски реализации проектов строительства, исключить возможность возникновения «обмануток дольщиков». Губернатор Александр Гусев поручил повысить информированность населения Воронежской области о счетах эскроу.

Встреча губернатора с художественным руководителем Воронежского Камерного театра и Международного Платоновского фестиваля искусств состоялась пятого июля. Александр Гусев и Михаил Бычков обсудили итоги IX Международного Платоновского фестиваля, губернатор поблагодарил худрука и всю команду организаторов воронежского культурного форума.

Эмилия Сухачева покидает пост руководителя Департамента культуры Воронежской области, она увольняется в связи с досрочным прекращением полномочий и по собственной инициативе. Соответствующий указ подписал губернатор Воронежской области Александр Гусев. Должность руководителя департамента вакантна с восьмого июля.

Воронежский фестиваль детского отдыха, досуга и развлечений внесён в Национальный событийный календарь. Об этом участники совещания в горадминистрации проинформировал директор МБУ «Туристско-информационный центр Воронеж» (ТИЦ) Владислав Калужный.

Цены на жильё в новостройках с начала года выросли в 48 городах России, к такому заключению пришли специалисты портала Domofond. В список исследования вошли 63 российских города. В Воронеже с начала года квартиры в новых домах подорожали почти на четыре процента и стали обходиться в 49,2 тысячи рублей за один квадратный метр. Снизилась стоимость нового «квадрата» лишь в 15 городах.

Заседание экспертного совета по промышленно-производственным технико-внедренческим особым экономическим зонам Воронежской области провёл четвёртого июля губернатор Александр Гусев. Члены совета рекомендовали к заключению соглашения об осуществлении промышленно-производственной деятельности в особой экономической зоне с двумя кандидатами, сообщила пресс-служба облправительства. Компания «Балли» представила инвестпроект по строительству предприятия по производству детского игрового, спортивного и паркового оборудования. ООО «ИК Масловский» представило проект по строительству завода по производству стекло-препрегов, фольгированных диэлектриков и технических ламинатов.

### ПАМЯТЬ

## Плечом к плечу, спиной к спине

В белорусском городе Гомель 2 июля открыли памятный знак братьям Лизюковым



Фото: Ольга БЕЛОУСОВА (областная газета «Гомельская правда»)

Имена уроженцев Гомеля братьев Евгения, Александра и Петра Лизюковых чтут не только на Гомельщине. Их как отважных защитников Родины помнят в Москве и Минске, Воронеже и Смоленске, Волгограде и Санкт-Петербурге, во многих других городах. Над созданием композиции трудился гомельский скульптор Валерий Кондратенко. По признанию мастера, задача стояла непростая – необходимо было подчеркнуть сходство родных людей и вместе с тем отразить разность их характеров и судеб.

Церемония получилась многолюдной и трогательной. Отмечая символичность открытия памятника в День Независимости и 75-й годовщины освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков, председатель Гомельского горисполкома Петр Кириченко подчеркнул уникальность этой гомельской семьи. В СССР было всего 12 семей, из которых вышли сразу два Героя Советского Союза. «Три родных брата ушли

на войну, каждый из них прошел свой фронт, путь и заслужил свои звания и награды. О каждом из братьев можно написать целую книгу», – цитирует БЕЛТА слова Петра Кириченко.

В церемонии открытия памятника приняла участие и делегация из Воронежа. Со значимым событием гомельчан поздравил глава городского округа город Воронеж Вадим Кстенин. Он отметил, что Гомель и Воронеж объединяют трагические события военных лет. «В годы лихолетья оба города были разрушены практически на 90 процентов. Также Воронеж и Гомель связывает личность генерала Александра Лизюкова. Его именем названы одна из улиц Воронежа, школа и музей, установлен бюст командарма. Он был с почестями захоронен на нашей земле», – подчеркнул глава городского округа, заверив, что в России также будут вечно чтить память генерала Александра Лизюкова и его семьи.

Алексей СОЛОВЬЕВ.

### ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ПИСЬМА

#### Предупредите Пенсионный фонд

**Я студентка, получаю пенсию по потере кормильца. Нужно ли мне сообщать в Пенсионный фонд, если на каникулах устроюсь на работу?**

В случае прохождения оплачиваемой практики или официального трудоустройства, школьникам и студентам, получающим выплаты из Пенсионного фонда, нужно проинформировать.

Речь идет о тех, кому назначена пенсия по случаю потери кормильца (СПК), пенсия по инвалидности, федеральная социальная доплата (ФСД) к пенсии, а также тех, кому установлена компенсационная выплата по уходу за пенсионером старше 80 лет или инвалидом I группы. Согласно законодательству страховая пенсия по СПК и инвалидности в период работы пенсионера выплачивается без учета индексации, ФСД и выплаты по уходу устанавливаются только неработающим гражданам. При трудоустройстве в период каникул федеральная социальная доплата должна быть приостановлена, а компенсационная выплата по уходу – прекращена. В случае, если в ПФР своевременно не поступит информация о трудоустройстве, денежные средства будут считаться полученными незаконно, и молодые люди вынуждены будут их вернуть.

Чтобы сообщить о начале трудовой деятельности и приостановить выплаты, школьнику или студенту необходимо обратиться в клиентскую службу Пенсионного фонда по месту жительства, либо через Личный кабинет гражданина на сайте ПФР по адресу [pfrf.ru](http://pfrf.ru).

Напомним, что федеральная социальная доплата устанавливается к пенсии неработающего гражданина в случае, если размер его общего материального обеспечения не достигает установленного в регионе про-

житочного минимума пенсионера. Так, в Воронежской области на 2019 год прожиточный минимум пенсионера составляет 8750 рублей.

Компенсационная выплата устанавливается неработающим трудоспособным лицам, осуществляющим уход за инвалидами I группы, а также за пенсионерами, нуждающимися в постоянном постороннем уходе по заключению лечебного учреждения, либо достигшими возраста 80 лет.

После завершения периода работы школьнику или студенту необходимо прийти в Пенсионный фонд для возобновления положенной выплаты с паспортом, страховым свидетельством и документом, свидетельствующим о прекращении трудовой деятельности.

#### Пенсия отодвинется

**С июля планировалось начать назначение страховых пенсий по новому законодательству. Будут ли льготы для тех, кто по старому закону должен был выйти на пенсию в 2019 году?**

Во второй половине 2019 года в Воронежской области начнется назначение страховых пенсий по старости на общих основаниях в рамках нового пенсионного законодательства. С этого года в России постепенно увеличивается пенсионный возраст, в текущем году он «вырос» на 1 год. Но для граждан, которые достигли в 2019 году возраста 55 лет (женщины) и 60 лет (мужчины), установлена льгота – для них выход на пенсию отсрочен лишь на полгода: до возраста 55 лет 6 месяцев и 60 лет 6 месяцев. Таким образом, если у человека день рождения в январе, то право на пенсию у него возникает в июле. Если день рождения в феврале, то право на пенсию – в августе. И так далее. Кроме этого, для получения права на страховую пенсию по старости у человека должно быть не менее 10 лет стажа и не менее 16,2

пенсионных балла. Проверить свои пенсионные права можно в Личном кабинете на сайте ПФР или на портале госуслуг.

#### Выплаты подрастут

**Слышал, что размер ежемесячной выплаты опекунам, ухаживающим за ребенком-инвалидом или инвалидом с детства I группы, будет увеличен. Так ли это?**

С 1 июля 2019 года Указом Президента РФ от 07.03.2019 № 95 размер ежемесячных выплат родителям (усыновителям) и опекунам (попечителям), ухаживающим за ребенком-инвалидом или инвалидом с детства I группы, будет увеличен с 5500 рублей до 10000 рублей.

Право на получение данной выплаты имеют неработающие трудоспособные родители (усыновители) или опекуны (попечители), которые осуществляют уход за ребенком-инвалидом или инвалидом с детства I группы и не являются получателями пенсии.

#### Электронная трудовая

**Правда ли, что скоро уберут бумажные трудовые книжки?**

В 2020 году на смену традиционным бумажным трудовым книжкам должны прийти электронные. Соответствующий законопроект разработан Минтрудом РФ в рамках федеральной программы «Цифровая экономика РФ». Планируется, что он вступит в силу с 1 января 2020 года и затронет интересы всех работающих граждан. Законопроект предусматривает, что с 1 января 2021 года сведения о трудовой деятельности работников будут вестись только в электронном виде, за исключением работников, подавших заявление о ведении трудовых книжек на бумажном носителе.

Консультируют специалисты Управления Пенсионного фонда РФ в Воронеже.

### ПОГОДА

Дата	СР 10.07	ЧТ 11.07	ПТ 12.07	СБ 13.07	ВС 14.07	ПН 15.07	ВТ 16.07
Осадки	небольшой дождь						
Днем	+20	+21	+22	+23	+25	+23	+25
Ночью	+12	+14	+15	+15	+16	+16	+17

### Неблагоприятные дни

16 июля (вторник)  
(с 10.00 до 12.00)

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



9 772219 845192

1 9 0 2 8

№28 (1235) 10 июля 2019 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.

ПОНЕДЕЛЬНИК 15 ИЮЛЯ
5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+
9.55 «Модный приговор» 6+

9.55 «О самом главном» 12+
11.45 «Судьба человека» 12+
12.50, 18.50 «60 минут» 12+

9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+
11.30 «Бородина против Бузовой» 16+

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20.00 «Х/ф РОБОКОП-16»
22.00 «Водить по рукам» 16+

22.35 «Войны Трампа» 16+
23.05 «Знак качества» 16+
0.35 «Петровка, 38» 16+

20.35 «Спокойной ночи, малыши!» 12+
20.50 «Юлия» 12+
21.30 «Х/ф ФАНИИ И АЛЕКСАНДР» 12+

8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня 16+
9.10, 10.05, 13.15 Новости «НАЗД» в СССР» 16+

23.10 Serial «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+
0.00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

9.55 «О самом главном» 12+
11.45 «Судьба человека» 12+
12.50, 18.50 «60 минут» 12+

9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+
11.30 «Бородина против Бузовой» 16+

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20.00 «Х/ф РОБОКОП-2» 16+

22.35 «Осторожно, мошенники!» 16+
23.05 «Ромовые знаки звезд» 16+

20.35 «Спокойной ночи, малыши!» 12+
20.50 «Юлия» 12+
21.30 «Х/ф ФАНИИ И АЛЕКСАНДР» 12+

8.00, 13.00, 18.00, 21.50 Новости дня 16+
9.10, 10.05, 13.15, 14.05 Serial «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» 16+

23.10 Serial «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА» 16+
0.00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

9.55 «О самом главном» 12+
11.45 «Судьба человека» 12+
12.50, 18.50 «60 минут» 12+

9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+
11.30 «Бородина против Бузовой» 16+

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20.00 «Х/ф ДЕЛО ПЕСТРЫХ» 12+

22.35 «Процание» 16+
0.35 «Петровка, 38» 16+
0.55 Serial «ГРИГОРИЙ Р.» 12+

23.05 «Иосиф Бродский. Возвращение» 12+
23.10 «Х/ф ФАНИИ И АЛЕКСАНДР» 12+

10.00, 14.00 Военные новости 16+
14.05 Serial «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-2» 16+

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Serial «СЛЕПЯЯ» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

9.55 «О самом главном» 12+
11.45 «Судьба человека» 12+
12.50, 18.50 «60 минут» 12+

9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+
11.30 «Бородина против Бузовой» 16+

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20.00 «Х/ф АЛЬФА» 16+

22.35 «Вся правда» 16+
23.05 «Бедные родственники» советской эстрады» 12+

20.35 «Спокойной ночи, малыши!» 12+
20.50 «Юлия» 12+
21.30 «Х/ф ФАНИИ И АЛЕКСАНДР» 12+

10.00, 14.00 Военные новости 16+
14.05 Serial «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-3» 16+

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Serial «СЛЕПЯЯ» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00, 9.25 «Доброе утро» 12+
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

9.55 «О самом главном» 12+
11.45 «Судьба человека» 12+
12.50, 18.50 «60 минут» 12+

9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+
11.30 «Бородина против Бузовой» 16+

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20.00 «Х/ф ДИТЯ ВО ВРЕМЕНИ» 16+

22.00 «В центре событий» 12+
23.10 «Прочет комедиантов» 12+

20.35 «Спокойной ночи, малыши!» 12+
20.50 «Юлия» 12+
21.30 «Х/ф ФАНИИ И АЛЕКСАНДР» 12+

10.00, 14.00 Военные новости 16+
14.05 Serial «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-4» 16+

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Serial «СЛЕПЯЯ» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.30, 6.10 «Россия от края до края» 12+

9.55 «О самом главном» 12+
11.45 «Судьба человека» 12+
12.50, 18.50 «60 минут» 12+

9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+
11.30 «Бородина против Бузовой» 16+

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20.00 «Х/ф АНГЕЛЫ ЧАРИТ-2» 12+

22.00 «В центре событий» 12+
23.10 «Прочет комедиантов» 12+

20.35 «Спокойной ночи, малыши!» 12+
20.50 «Юлия» 12+
21.30 «Х/ф ФАНИИ И АЛЕКСАНДР» 12+

10.00, 14.00 Военные новости 16+
14.05 Serial «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-5» 16+

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Serial «СЛЕПЯЯ» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.30, 6.10 «Россия от края до края» 12+

9.55 «О самом главном» 12+
11.45 «Судьба человека» 12+
12.50, 18.50 «60 минут» 12+

9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+
11.30 «Бородина против Бузовой» 16+

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20.00 «Х/ф ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ» 16+

22.00 «В центре событий» 12+
23.10 «Прочет комедиантов» 12+

20.35 «Спокойной ночи, малыши!» 12+
20.50 «Юлия» 12+
21.30 «Х/ф ФАНИИ И АЛЕКСАНДР» 12+

10.00, 14.00 Военные новости 16+
14.05 Serial «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-6» 16+

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Serial «СЛЕПЯЯ» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.30, 6.10 «Россия от края до края» 12+

9.55 «О самом главном» 12+
11.45 «Судьба человека» 12+
12.50, 18.50 «60 минут» 12+

9.00, 10.15, 12.30, 23.00, 0.05 «Дом-2» 16+
11.30 «Бородина против Бузовой» 16+

18.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20.00 «Х/ф ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2» 16+

22.00 «В центре событий» 12+
23.10 «Прочет комедиантов» 12+

20.35 «Спокойной ночи, малыши!» 12+
20.50 «Юлия» 12+
21.30 «Х/ф ФАНИИ И АЛЕКСАНДР» 12+

10.00, 14.00 Военные новости 16+
14.05 Serial «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ-7» 16+

6.00 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 17.35, 18.10 Serial «СЛЕПЯЯ» 16+

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Проезд подорожает, качество подрастёт

**Слышала, что собираются поднять стоимость проезда в городских маршрутках. Когда это произойдет и насколько поднимется цена?**

Тариф действительно планируется поднять, но произойдет это не раньше середины осени, сообщили 3 июля чиновники на пресс-конференции в областном Доме журналистов.

На мероприятии присутствовали руководитель управления по государственному регулированию тарифов Воронежской области Евгений Бажанов, первый заместитель главы администрации Воронежа Сергей Петрин и председатель Совета директоров транспортных предприятий Воронеж Дмитрий Крутских.

В середине июня к мэру Вадиму Кстенину обратились руководители двенадцати транспортных компаний с письмом, в котором настаивали на немедленном, с 1 июля, увеличении платы за проезд. Владельцы компаний были приглашены в мэрию, где им сообщили, что для того, чтобы поднять тарифы, необходимо улучшить и качество услуг по перевозке пассажиров. Кроме того, перевозчиков попросили представить документы и обоснование своих затрат. Пока, как сообщил Бажанов, окончательное решение об индексации стоимости проезда в общественном транспорте не принято. На данный момент от всех городских перевозчиков в управление поступили экономические обоснования, на основании которых структурное подразделение Воронежской области и будет выносить решение об изменении существующего тарифа на проезд в городском транспорте.

Рост тарифа при этом обязательно должен сопровождаться гарантиями перевозчиков по комфорту и безопасности пассажиров, сказал он. Здесь и соблюдение водителями Правил дорожного движения, и уважительное отношение к пассажирам, и обновление автотранспорта, и многое другое, что позволит пусть и за другую цену, но с удовольствием и без риска доехать из точки А в точку Б. Причём строго по графику, по оптимизированным маршрутам, без гонок по городским магистралям.

По словам Сергея Петрина, на днях в городскую администрацию от ФАУ «Российский дорожный научно-исследовательский институт» («Росдорнии»), выигравшего в прошлом году тендер, поступил первый вариант комплексной схемы организации дорожного движения Воронежа. Подрядчик предложил три варианта развития лёгкорельсового транспорта, а также несколько маршрутов по агломерации.

В настоящее время ведётся разработка Комплексной схемы организации дорожного движения, в рамках которой будет смоделирована и новая маршрутная сеть Воронежа.

Изменение стоимости проезда в Воронеже назрело уже давно – последнее повышение тарифа происходило ещё в 2016 году, сказал Крутских. В силу того, что за последние три года не происходила индексация стоимости проезда, у перевозчиков реально упала валовая выручка, при этом пассажиропоток не изменился. Зато выросли затраты на расходные материалы, ГСМ, на ремонт, замедлилось обновление подвижного состава, который с каждым годом стареет.

Валерий КАЗАНОВ.

«Рамонский родник» ждёт гостей

**Когда в этом году состоится «Рамонский родник»? Можно ли будет добраться на фестиваль на маршрутке?**

Песенный форум «Рамонский родник» пройдет с 12 по 14 июля на территории возле хутора Степной. Главным ориентир для участников фестиваля, отправляющихся своим транспортом, – поворот на Горожанку.

На самом празднике бардов будут организованы три сцены. Основная площадка – «Родник» – станет местом проведения конкурсного концерта, церемоний открытия и закрытия форума. На сцене «Исток» выступят музыканты с произведениями классиков авторской песни – Булата Окуджавы, Юрия Визбора, Александра Галича и других. На площадке «Водопад» слушателей будут ждать молодые исполнители.

Фестиваль «Рамонский родник» проводится в 17-й раз и ждёт гостей из разных городов России. Предполагается, что в фестивале, который станет 17-м по счёту, примут участие музыканты из разных городов России, Украины и Беларуси.

Напоминаем: для посетителей фестиваля организуют автобусы, которые будут ходить от памятника Славы. Транспорт запустят вечером в пятницу, 12 июля, – с 17.00 до 21.00 – и утром в субботу, 13 июля (с 10.00 до 14.00). С гостей форума взимается экологический сбор (по 50 рублей с человека), за счёт которого обеспечат чистоту на фестивальной поляне. Автомобилистам предлагается воспользоваться платной стоянкой или автокемпингом.

Наталья СТОЛПОВСКАЯ.

ДОМАШНИЙ ПСИХОЛОГ

Нейтрализуем негатив

**Если среди ваших знакомых или коллег есть люди, которые постоянно всем недовольны, жалуются на жизнь, на работу, на друзей и членов семьи, то через какое-то время их негатив может передаться и вам. Согласитесь, сложно оставаться позитивным, когда тебя окружают негативные люди. Сохранять самообладание и душевное равновесие помогут эти советы.**

**1.** Чтобы защитить себя от таких людей, наиболее эффективно будет простое игнорирование. Но это зачастую не так-то просто, ведь по большому счёту им оказываются коллеги по работе, родственники и другие близкие вам люди. Но все же ограничить общение стоит. Иначе если вы этого не сделаете, то ежедневно будете выбиты из колеи.

**2.** Если в ближайшее время вы никак не можете оградить себя от общества назойливо-негативного собеседника, попробуйте нейтрализовать его, спросив, как он собирается решить проблему, на которую постоянно жалуется. Часто этого достаточно для того, чтобы собеседник закрыл тему или перевёл разговор в более конструктивное русло. Хотя бы на время.

**3.** Учимся общаться с недоброжелателями. Если вы все-таки чувствуете раздражительность при разговоре с человеком, то постарайтесь перевести его на другую тему, либо совсем прекратить. Если это не получается, то берите эмоции под контроль и пробуйте понизить тональность своего голоса и его эмоциональный окрас. А лучше улыбнуться – это может удивить собеседника.

**4.** В нашей жизни иногда бывают такие ситуации, когда эти советы не подходят. Как пример можно взять в руки такую ситуацию, когда вы стоите у начальника на ковре? В этом случае просто сознательно постарайтесь «улететь» с этого места и вспомнить что-то приятное. Или же просто представьте, как в детстве, что вы в домике.

**5.** Если вы предвидите визит к человеку, рядом с которым вы всегда чувствуете себя хуже, или визит в учреждение, где вы невольно столкнетесь с большим уровнем раздражения вокруг вас, то стоит продумать, какой может быть ваша защита от стресса, и подготовиться заранее.

**6.** Накануне встречи, например, поговорите с приятным вам человеком, похвалите кого-нибудь или напишите пись-

мо. Даже если времени мало, вы можете потратить 5 минут и написать письмо, не отправляя его. Вы заметите, как вы сразу же подпитаетесь вашими собственными положительными эмоциями. После встречи дома включите приятную музыку и расслабьтесь.

**7.** Не отвечайте негативом на негатив. Например, вы встречаете коллегу, видите его угрюмый вид и слышите недовольный голос. Реактивное поведение в этом случае – ответить ему в том же духе или поругаться в ответ на его грубость. Т.е. вы своими действиями как бы продолжаете начатую коллегой линию негативного поведения. И сами, скорее всего, заразитесь его недовольством.

**8.** Но в ваших силах и поменять свои действия. Возьмите короткую паузу, сделайте вдох и выдох – и ответьте собеседнику в своем обычном тоне, а может быть, даже в более радостном и энергичном. С большей вероятностью вы сможете поменять и итог беседы и даже повлиять на состояние вашего коллеги. Тогда вы не просто решите для себя задачу, как защититься от негатива самому, но и защитите от него и других людей.

ВКУСНО И ПРОСТО

Чай с мятой и яблоком

**Свежая мята – 30 г, чёрный чай – 10 г, сахар по вкусу, яблоко – 1 шт., лайм – 1 шт., вода – 1 л.**

Заварите 1 литр чая, процедите. Нарежьте мяту и добавьте ее в чай вместе с сахаром. Яблоко нарежьте кубиками, предварительно очистив от кожуры, и положите в чай. Туда же отправьте половинку лайма или лимона, нарезанных кубиками. Графин переместите в холодильник.

При подаче положите в графин лед и несколько ломтиков лимона.

Фруктовый чай

**Апельсин 1 шт., лимон – 1 шт., лайм – 1 шт., палочка корицы – 1 шт., мята – 3 веточки, яблоко – 1 шт., чай чёрный – 10 г, сахар по вкусу, вода – 1 литр.**

Освободите цитрусовые и яблоки от кожуры, нарежьте ломтиками. Засыпьте сахаром. Заварите чай, залейте им фруктовую нарезку. Добавьте корицу. Оставьте настаиваться 10 минут. После добавьте лед и мяту. Украсить можно мятой и кусочками лимона или лайма.

Зелёный чай с клубникой

**Зелёный чай – 10 г, лимон – 1 шт., веточки мяты – 3-4 шт., клубника – 150 г, сахар – по вкусу, вода – 1 л.**

Заварите зеленый чай, добавьте в него сахар, поставьте охлаждаться. В холодный чай добавьте сок одного лимона, половинки клубники, некрупно нарезанную мяту и перемешайте.

Подавайте такой напиток с кубиками льда, украсив долькой лимона или апельсина.

Тонизирующий чай

**Чёрный чай – 10 г, чёрная смородина – 300 г, нектарины – 3 шт., апельсин – 1 шт., мята – 3 веточки, вода – 1 л.**

Заварите чай. Ягоды протрите через сито, для того чтобы они дали сок, смешайте с чаем. Нарежьте дольками по бокалам нектарины и апельсин, залейте чаем и охладите. Перед подачей положите лед и веточки мяты.

Фруктово-ягодный чай

**Чёрный чай – 10 г, яблоко – 1 шт., клубника – 200 г, персик – 1 шт., гранат – 1 шт., апельсин – 1 шт., вода – 1 л.**

Заварите чай, дайте ему настояться минут 15, затем охладите. Очистите яблоки от кожуры, нарежьте дольками. Апельсин очистите от кожуры, ошпарьте кипятком и измельчите мякоть. Клубнику разомните вилкой. Из граната сделайте сок. Смешайте в кувшине фрукты, чай и сок граната. Подавать советуем в высоких бокалах с кубиками льда.

Вишнёво-мятный чай

**Вишня свежая – 400 г, мята свежая – 50 г, чай зелёный – 5 ч. л., сахарная пудра – по вкусу, вода – 1 л.**

Заварите чай и дайте ему настояться, добавьте сахарную пудру по вкусу. Вишни положите на дно кувшина, положите листочки мяты, залейте все настоявшимся чаем. Закройте крышкой и дайте постоять минут 10. После этого процедите и разлейте по бокалам со льдом. Украсить советуем вишней и мятой.

ИМЯ – ПО ГОРОСКОПУ

Рак (21 июня – 22 июля)

**Женские имена, подходящие для знака зодиака Рак:** Богдана, Джульетта, Диана, Елена, Елизавета, Лидия, Лилия, Луиза, Милана, Олеся, Селена, Сильва, Серафима, Юлия, Яна.

Откровенны, сентиментальны, верны. У женщин, именем которых владеет Рак, особый склад ума, великолепный нрав и благородное сердце. Они наделены романтическим характером, чувством долга и вместе с тем оторваны от реального мира. Душа их богата и глубока, они необычайно нежны и женственны.

**Мужские имена, подходящие для знака зодиака Рак:**

Андрей, Валентин, Виталий, Василий, Вячеслав, Григорий, Денис, Демьян, Дмитрий, Ефим, Иосиф, Илья, Лев, Максим, Мстислав, Семен, Станислав, Тимофей, Юлий.

Порядочны, терпеливы, чувствительны. У мужчин с именем Рака очень тонкая, вечно трепещущая душа. Они противоречивы, подвержены частым сменам настроения. Такие мужчины всячески избегают открытых ссор и конфликтов, свою точку зрения высказывают лишь в случае необходимости.

Искаженные лица					
Галстук для костюма	Предлагают вместе с сердцем		Буддийский монах	"Шубная" бабочка	Переговоры глав государств
	Ручная, сданная в багаж		Конфетти-горошины		
				Встреча с гуманоидами из НЛО	Джазовая погремушка кубинцев
	Работа с плугом и сохой	Все миряне епархии		Юлий, поющий под гитару	
	Дает право на пенсию				
			Боковина двускатной крыши		Облачение попа
	Кухня или милосердия				
			Кожаная лодка		
	Зимняя обувь пилота				
	Впадает в Ладугу		Музыкант ... Намин		

Составила Елена ТИМОШЕНКО.

Ответы на сканворд в №27

**По горизонтали:** Габрово. Бимс. Охота. Кен. Рамоли. Улов. Капоне. НЛО. Осел. Кантри. Гавр.

**По вертикали:** Послушник. Арго. Рококо. Трава. Рыба. Понг. Короста. Вымпел. Нерв. Нивелир.