



**Данное издание оцифровано
в Воронежской областной
универсальной научной библиотеке
им. И.С. Никитина**

394018, г. Воронеж, пл. Ленина, 2 / ул. Орджоникидзе, 36

Понедельник– четверг 9.00-20.00

Суббота, воскресенье 12.00-20.00

Пятница -выходной

<http://vrnlib.ru>

<http://vk.com/vounb>

e-mail: vounb@mail.ru

+7 (473) 255-05-91

КОММУНАЛЬНЫЙ

№ 2 (893) 10 января 2013 г.

Коротко

■ В день Рождества Христова губернатор Алексей Гордеев побывал на Терновом кладбище, где присутствовал при совершении чина освящения часовни в честь Архангела Михаила, а после возложил венок к памятному обелиску. Чин освящения часовни провел митрополит Воронежский и Борисоглебский Сергей. Он поздравил всех присутствовавших с Рождеством Христовым и напомнил, что именно в этот день 200 лет назад Александр I объявил о победе Российской империи над войсками Наполеона. «Трудно переоценить подвиг наших предков, ту жертву, которую они принесли на алтарь победы в 1812 году. В том, что о победе русского оружия было объявлено в день Рождества Христова, мы видим чудо Божье. Российский народ до конца исполнил свой долг, хотя противник сделал все, чтобы наши предки, наши соотечественники пали духом», - сказал Владыка. Губернатор Алексей Гордеев подчеркнул, что часовня в честь Архангела Михаила является первым памятником воинам-героям Отечественной войны 1812 года, открытым на территории Воронежской области.

■ Итогом осенней сессии Совета Федерации, планам на весеннюю сессию и вопросам работы с федеральными министерствами – Минфином, Минсельхозом и Минэкономразвития – была посвящена встреча губернатора Воронежской области Алексея Гордеева с заместителем председателя комитета по экономической политике Совета Федерации Федерального Собрания РФ Геннадием Макиным. Геннадий Макин сообщил, что на 2013 год запланировано выделение Воронежской области более миллиарда рублей из федерального бюджета. Около 800 миллионов планируется потратить на возведение ряда объектов Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I: учебного корпуса, спортивного зала и бассейна. Примерно четверть миллиарда рублей федеральный бюджет выделит на завершающий этап строительства Лисинской ЦРБ. Было также упомянуто о строительстве Центра водных видов спорта имени Дмитрия Саутина в Воронеже, на которое в 2014 году из федерального бюджета планируется предоставить около 400 миллионов рублей.

■ В ночь на 7 января в Воронеже и районах области в 219 церковных приходах были проведены богослужения. В них приняли участие более 78 500 жителей и гостей Воронежа и области. В праздник Рождества Христова митрополит Воронежский и Борисоглебский Сергей совершил ночное богослужение в Благовещенском кафедральном соборе. Его Высокопреосвященству сослужили викарий Воронежской епархии епископ Острогжский Андрей и клирики кафедрального собора. Кроме того, женсовет епархии провел серию благотворительных акций, посвященных празднику Рождества Христова. К благотворительному марафону «Доброе сердце разделит боль» присоединилось и Калачевское благочиние. Священнослужители вместе с матушками и воспитанниками приходов воскресных школ посетили дома престарелых в городе Калач, селах Семёновка, Новая Криуша и Красноселовка, посёлке Калачевский. Пожилым людям к Рождеству вручены подарки, переданные женсоветом епархии.

■ Комитет Воронежской областной думы по местному самоуправлению, связям с общественностью и СМИ рекомендовал к принятию законопроект «О порядке информирования населения и выявления мнения населения о присвоении наименований или переименований географических объектов в Воронежской области». Теперь, прежде чем Воронежская областная дума решит переименовать географический объект, органы местного самоуправления должны узнать мнение населения через публичные слушания, опрос, собрание или через свой представительный орган. Кроме того, граждане должны быть проинформированы о возможных экономических последствиях переименования, сообщает пресс-служба облдумы.

■ В ООО «РВК-Воронеж» в тестовом режиме организована информационно-справочная служба, работающая по принципу «одного окна» или, другими словами, колл-центр. Позвонив на многоканальный телефонный номер 206-77-06, жители города могут получить любую информацию об услугах холодного водоснабжения и водоотведения, проводимых работах на сетях, деятельности компании в целом, выразить своё мнение о качестве предоставляемых услуг.

Завтра – Всемирный день «спасибо»

Это волшебное слово...

Одиннадцатое января - самая «вежливая» дата в году. Всем известно с детства, что «спасибо» - волшебное слово. Вместе со словами «мама» и «пожалуйста» мы произносим его одним из первых и продолжаем произносить на протяжении всей своей жизни. «Спасибо» - устоявшееся сокращение от фразы «Спаси бог», которой на Руси выражали благодарность.

Впервые это слово зафиксировано в 1586 году в словаре-разговорнике, изданном в Париже.

Говорят, что слова благодарности улучшают здоровье и тому, кто их произносит, и тому, к кому они обращены. Но только не забудьте: истинная благодарность - та, что идёт от чистого сердца (от этого и выражение - «благо дарю»). Все мы прекрасно осознаём значение

хороших манер, их необходимость в повседневной жизни, но большую часть благодарностей мы выражаем как бы невзначай, не задумываясь об их смысле. А между тем эти слова обладают магическими свойствами - с их помощью люди дарят радость друг другу, выражают внимание и передают положительные эмоции - то, без чего наша жизнь стала бы скучной и мрачной.



Отвечаем на ваши письма

Если не оставлено завещание...

Десять лет назад наша семья (я, мой муж и двое детей) получила квартиру. Муж приватизировал её на себя. Имеем ли мы после его кончины право на доли жилья?

Наследниками по закону в равных долях могут быть супруг (или супруга), родители, дети в том случае, если наследодатель не оставил завещания другим лицам. При наличии завещания вышеуказанные наследники по закону могут иметь право на обязательную долю в наследстве в случае, если они являются нетрудоспособными по возрасту (пенсионерами), инвалидами или несовершеннолетними детьми.

В равных долях

Мы с мужем проживаем в собственной квартире. У нас двое детей. Старшая дочь умерла, оставив нам внука. Кому достанется наше жильё и наследство?

После кончины кого-либо из собственников всё их имущество, а также жильё, может быть поделено оставшемуся супругу (супруге) и внучке в равных долях.

В наследство внуку

Нам с женой за восемьдесят. У нас трое детей и внук. Хотим всё своё нажитое имущество (дом, хозяйство, надворные постройки) завещать внуку. Каким образом это лучше сделать?

В случае, если на день смерти кого-либо из вас ваши дети будут нетрудоспособными по возрасту или инвалидами, то они могут получить свою причитающуюся долю наследства независимо от завещания.

Кому жильё?

У нас с мужем оформлено по 1/2 доли квартиры на каждого. У него есть престарелая мать, у меня - дочь от первого брака. Кому достанется жильё в наследство, если муж оформит завещание на меня, а я завещая квартиру своей дочери?

В случае кончины вашего супруга раньше вас и своей матери, независимо от завещания ваша свекровь будет иметь право на обязательную долю наследства. А по вашему завещанию, при отсутствии супруга, наследство перейдёт к вашей дочери,

которая также является наследницей по закону.

Справедливость — по суду

Моя больная пожилая соседка хочет передать мне квартиру после своей смерти при условии, что буду ухаживать за ней - покупать лекарства, продукты, готовить еду и т.д. А если она раздумает или окажется чем-либо недовольной, смогу ли я при этом вернуть понесённые мной расходы на её содержание?

В случае, если между вами и вашей соседкой составлен и заключён договор пожизненного содержания с иждивением (то, о чём идет речь в письме), то при существенных нарушениях своих обязательств, указанных в договоре, вы не вправе требовать возмещения расходов, понесённых в связи с содержанием. Данный договор в этом случае может быть расторгнут в судебном порядке.

Маленькая хозяйка

Может ли племянница, которой исполнилось 15 лет, поменять или продать часть приватизированной на её имя квартиры?

Такая возможность по закону существует. Однако на то, чтобы полностью распоряжаться приватизированной на своё имя квартиры, ваша племянница должна получить согласие родителей и разрешение органов опеки и попечительства.

Как поступить

У меня две сестры. Живут они в других городах, мы не общаемся. Как правильно оформить завещание, чтобы мой дом и имущество после моей смерти досталось другим людям?

Чтобы осуществить задуманное, необходимо оформить завещание у нотариуса.

Право на крышу

Мы жили вдвоём с родной сестрой в родительском доме. После её смерти у неё остался внук. Имеет ли он право на свою долю в наследстве?

Внук может иметь право на имущество бабушки или дедушки, если вашей сестрой наследство после них принято, но не оформлено, или он как сын будет являться наследником своей матери на её имущество.

Чья будет квартира

Живу одна в приватизированной квартире. У меня есть двоюродные братья и сёстры. Я очень болею и могу внезапно умереть. Будут ли в этом случае родственники без моего завещания иметь право на долю наследства, или моя квартира отойдёт государству?

Двоюродные братья и сёстры имеют право наследовать ваше имущество и квартиру в том случае, если нет в живых их родителей, имеющих право на это наследство.

Льготы инвалиду

После своей смерти муж завещал мне наследство - квартиру, в которой мы прожили сорок лет, и гараж. Существует ли для меня, инвалида второй группы, при оформлении документов какие-либо льготы?

Как инвалид второй группы вы имеете право на льготы в размере 50 процентов от тарифа, установленного Налоговым кодексом. За оказание услуг правового и технического характера плата взимается полностью.

Каков порядок

Каков порядок наследования имущества в случае, если супруг, родители, дети нетрудоспособны, а завещание оставлено другим лицам?

В соответствии с существующим законодательством супруг, родители, дети, если они являются нетрудоспособными по возрасту - пенсионерами или инвалидами, а также несовершеннолетние дети, независимо от завещания имеют право на обязательную долю наследства - не менее половины той доли, которая причиталась бы им по наследству.

Права не имеет

После смерти мужа в доме остались жить я и наш сын. На какую часть наследства может претендовать дочь от первого брака сына (наша внучка), которая с нами не живёт и в этом доме не прописана?

В вашем случае на имущество дедушки его внучка права наследования не имеет, так как её отец (сын наследодателя) жив.

Ответы на письма читателей подготовила **Нина БОГАТЫХ**, нотариус, президент нотариальной палаты Воронежской области (г. Воронеж, ул. Перевёрткина, 60. тел. 256-62-94).

КОРОТКО
ОБО ВСЕМ



Дата	ЧТ 10.01	ПТ 11.01	СБ 12.01	ВС 13.01	ПН 14.01	ВТ 15.01
Осадки	облачно	облачно	облачно	облачно, снег	облачно	облачно
Днем	-7..-9	-4..-6	-2..-4	-1..+1	-6..-8	-11..-13
Ночью	-10..-12	-9..-11	-4..-6	-6..-8	-12..-14	-13..-15

Неблагоприятные дни	
10 января, четверг	(пик с 14 до 16 часов)
11 января, пятница	(пик с 15 до 23 часов)
13 января, воскресенье	(пик с 11 до 13 часов)
14 января, понедельник	(пик с 16 до 18 часов)

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
3.05 Триллер «И У ХОЛМОВ ЕСТЬ ГЛАЗА». Окончание (18+).

РОССИЯ 1
05.00 Утро России.
*07.07-5.10, 5.35-5.41, 6.07-6.10, 6.35-6.41, 7.07-7.10, 7.35-7.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

ТВ ЦЕНТР
12.10 СЕКРЕТНЫЕ ПРОЕКТЫ. «Носмические страсти по Амазонам».
12.40 «Владимир Набоков». Русские корни. Д/ф. Режиссер О.Чекалина.

«ЗВЕЗДА»
06.00 13.15-Товарищкоманд! Док. сериал. «Командант Ермаков» (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
2.40 Детектив «ДЖЕССИ СТОУН: РЕЗКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ».
3.00 Новости.

РОССИЯ 1
05.00 Утро России.
*07.07-5.10, 5.35-5.41, 6.07-6.10, 6.35-6.41, 7.07-7.10, 7.35-7.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

ТВ ЦЕНТР
6.00 Новостное.
8.30 Комедия «ТРЕМБЛТА».
12.10 СЕКРЕТНЫЕ ПРОЕКТЫ. «Носмические страсти по Амазонам».

«ЗВЕЗДА»
06.00 13.15-Товарищкоманд! Док. сериал. «Командант Ермаков» (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
3.00 Новости.
3.05 Комедия «ПОДАШЛЕ ОТ ТЕБЯ». Окончание (16+).

РОССИЯ 1
05.00 Утро России.
*07.07-5.10, 5.35-5.41, 6.07-6.10, 6.35-6.41, 7.07-7.10, 7.35-7.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

ТВ ЦЕНТР
6.00 Новостное.
8.30 Комедия «ТРЕМБЛТА».
12.10 СЕКРЕТНЫЕ ПРОЕКТЫ. «Носмические страсти по Амазонам».

«ЗВЕЗДА»
06.00 13.15-Товарищкоманд! Док. сериал. «Командант Ермаков» (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
3.00 Новости.
3.05 Триллер «ДОБЫЧА» (16+).

РОССИЯ 1
05.00 Утро России.
*07.07-5.10, 5.35-5.41, 6.07-6.10, 6.35-6.41, 7.07-7.10, 7.35-7.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

ТВ ЦЕНТР
6.00 Новостное.
8.30 Комедия «ТРЕМБЛТА».
12.10 СЕКРЕТНЫЕ ПРОЕКТЫ. «Носмические страсти по Амазонам».

«ЗВЕЗДА»
06.00 13.15-Товарищкоманд! Док. сериал. «Командант Ермаков» (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
3.00 Новости.
3.05 Триллер «ДОБЫЧА» (16+).

РОССИЯ 1
05.00 Утро России.
*07.07-5.10, 5.35-5.41, 6.07-6.10, 6.35-6.41, 7.07-7.10, 7.35-7.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

ТВ ЦЕНТР
6.00 Новостное.
8.30 Комедия «ТРЕМБЛТА».
12.10 СЕКРЕТНЫЕ ПРОЕКТЫ. «Носмические страсти по Амазонам».

«ЗВЕЗДА»
06.00 13.15-Товарищкоманд! Док. сериал. «Командант Ермаков» (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
3.00 Новости.
3.05 Триллер «ДОБЫЧА» (16+).

РОССИЯ 1
05.00 Утро России.
*07.07-5.10, 5.35-5.41, 6.07-6.10, 6.35-6.41, 7.07-7.10, 7.35-7.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

ТВ ЦЕНТР
6.00 Новостное.
8.30 Комедия «ТРЕМБЛТА».
12.10 СЕКРЕТНЫЕ ПРОЕКТЫ. «Носмические страсти по Амазонам».

«ЗВЕЗДА»
06.00 13.15-Товарищкоманд! Док. сериал. «Командант Ермаков» (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
3.00 Новости.
3.05 Триллер «ДОБЫЧА» (16+).

РОССИЯ 1
05.00 Утро России.
*07.07-5.10, 5.35-5.41, 6.07-6.10, 6.35-6.41, 7.07-7.10, 7.35-7.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

ТВ ЦЕНТР
6.00 Новостное.
8.30 Комедия «ТРЕМБЛТА».
12.10 СЕКРЕТНЫЕ ПРОЕКТЫ. «Носмические страсти по Амазонам».

«ЗВЕЗДА»
06.00 13.15-Товарищкоманд! Док. сериал. «Командант Ермаков» (12+).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
2.00 Комедия «Френсис Форда Коппола - ПЕГГИ СЬЮ ВУЛША ЗАМУЖ» (16+).

РОССИЯ 1
05.00 Утро России.
*07.07-5.10, 5.35-5.41, 6.07-6.10, 6.35-6.41, 7.07-7.10, 7.35-7.41, 08.07-08.10, 08.35-08.41 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.

ТВ ЦЕНТР
6.00 Новостное.
8.30 Комедия «ТРЕМБЛТА».
12.10 СЕКРЕТНЫЕ ПРОЕКТЫ. «Носмические страсти по Амазонам».

«ЗВЕЗДА»
06.00 13.15-Товарищкоманд! Док. сериал. «Командант Ермаков» (12+).

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И ОБЛАСТИ! ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРЕМИА «КОММУНЫ»



Закон и мы

Земля и люди

Разъясняет Елена ЛЕБЕДЕВА, главный специалист-эксперт отдела правового обеспечения Управления Росреестра по Воронежской области.

Решение — по суду

При садоводческом товариществе для строительства высоковольтной линии электропередач у меня была изъята часть участка, на которой находился сарай. Потерю земли мне компенсировали, выделив новый участок. Сейчас я хочу предъявить требования к администрации о возмещении мне расходов, связанных с переносом сарая. Могут ли они быть удовлетворены?

Согласно ст.15 Гражданского кодекса РФ лицо, право которого нарушено, может требовать полного возмещения причиненных ему убытков, если законом или договором не предусмотрено возмещение убытков в меньшем размере.

Убытки, причиненные собственнику изъятием земельного участка для государственных и муниципальных нужд, включаются в плату за изымаемый земельный участок (выкупную цену), порядок которой регулируется гражданским законодательством.

Споры, связанные с определением размера убытков, рассматриваются в судебном порядке.

Семейный вопрос

Ответы подготовила Мария ИШКОВА, адвокат адвокатской конторы Геннадия Маклакова (г.Воронеж, ул. Пушкинская, 22/17, тел. 277-71-60).

Когда отец — не отец...

Мы с мужем разошлись несколько лет назад. Остался ребенок, которому сейчас 9 лет. На алименты не подавала, так как мы договорились, что он будет давать на содержание ежемесячно некоторую сумму. Выплаты проходили нерегулярно. Сейчас я хочу, чтобы он отказался от ребёнка. Мой нынешний супруг согласен удочерить мою дочь. Куда обратиться в этой ситуации?

Отказ от ребенка законодательством не предусмотрен. Вы вправе в судебном порядке отца ребенка лишит родительских прав. Для этого вам необходимо написать исковое заявление в суд.

«Родители забирают зарплату...»

Мне 16 лет, я подрабатываю, но мои родители забирают мою зарплату и выдают её частями после долгих переговоров. Вправе ли они так поступать?

В соответствии с п.2 ст. 26 Гражданского кодекса РФ несовершеннолетние в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет вправе самостоятельно, без согласия родителей, усыновителей и попечителя распоряжаться своими заработком, стипендией и иными доходами.

Возможны варианты

Мой муж как бывший военнослужащий получил в 2011 году жильё по соцнайму на себя, меня, нашу дочь и свою дочь от первого брака. Сейчас он прописался в квартиру и собирает её приватизировать. Могу ли я прописаться сама или прописать ребёнка в этой квартире?

Чтобы ответить на ваш вопрос, необходимо ознакомиться с договором социального найма,

По общему правилу, согласно ст. 69 Жилищного кодекса РФ, к членам семьи нанимателя жилого помещения по договору социального найма относятся проживающие совместно с ним его супруг, а также дети и родители данного нанимателя. Члены семьи нанимателя жилого помещения по договору социального найма имеют равные с нанимателем права и обязанности.

Если вы в договоре указаны как члены семьи нанимателя, то вправе также прописаться и прописать своего ребенка.

Вопрос решается в суде

Я мать-одиночка. Подала на установление отцовства на отца своего ребёнка, но он стал укрываться и не являться в суд. Как быть в этой ситуации?

В соответствии с постановлением Пленума Верховного суда «О применении судами Семейного кодекса Российской Федерации при рассмотрении дел об установлении отцовства и о взыскании алиментов» при подготовке дел об установлении отцовства к судебному разбирательству и в ходе рассмотрения дела суд в необходимых случаях для разъяснения вопросов, связанных с происхождением ребенка, вправе с учетом мнения сторон и обстоятельств по делу назначить экспертизу.

Согласно законодательству при уклонении стороны от участия в экспертизе, непредставлении экспертам необходимых материалов и документов для исследования и в иных случаях, если по обстоятельствам дела и без участия этой стороны экспертизу провести невозможно, суд в зависимости от того, какая сторона уклоняется от экспертизы, а также какое для нее она имеет значение, вправе признать факт, для выяснения которого экспертиза была назначена, установленным или опровергнутым.

Этот вопрос разрешается судом в каждом конкретном случае в зависимости от того, какая сторона, по каким причинам не явилась на экспертизу или не представила экспертам необходимые предметы исследования, а также какое значение для нее имеет заключение экспертизы, исходя из имеющихся в деле доказательств в их совокупности.

У экрана телевизора

Не нужно садиться очень близко к телевизору, вы должны быть перед экраном на таком расстоянии, чтобы видеть передачу не очень четко, но при этом контролировать развитие сюжета.

Не наклоняйтесь и не запрокидывайте голову — и шея устанет, и глаза тоже. Смотреть на экран необходимо прямо и чаще моргать.

Старайтесь не смотреть в одну точку, лучше водите глазами по всему экрану. Если действие передачи разворачивается неспешно, закройте на короткое время глаза, дайте им отдохнуть.

Людам, у которых есть близорукость, перед просмотром телепрограмм нужно снять очки и на некоторое время закрыть глаза ладонями. Дело в том, что сначала глазам следует привыкнуть к перемене, и лишь затем вновь давать им интенсивную нагрузку.

Заряд бодрости

В... СЛИВЕ

Свежие и сушёные сливы — эти плоды одинаково полезны. Компоты и соки с мякотью обладают мягким слабительным эффектом, помогают работе кишечника, избавляя от запоров. Для усиления слабительных свойств сливу надо залить кипятком, но ни в коем случае не добавлять сахар.

Слива выводит холестерин и токсины, а соединения калия, содержащиеся в ней, обладают хорошим мочегонным эффектом, нормализуют работу почек. Собственно в этом положительное влияние калия не заканчивается. Он участвует в передаче нервных импульсов, сокращении мышц, поддержании работы сердца и регулирует кислотно-щелочной баланс.

Не менее ценны и кумарины, которыми насыщена слива, они предупреждают появление тромбов и расширяют коронарные сосуды.

Слива хороша для разгрузочных дней, так как быстро помогает избавиться от шлаков, токсинов и лишней жидкости, насыщая организм полезными веществами и витаминами.

Трёхдневная диета на основе слив даёт быстрые результаты и заряд бодрости. Вот только злоупотреблять сливами нельзя. Если больше трёх дней питаться одними сливами, можно нарушить пищеварение и долго мучиться расстройством кишечника.

Лекарство из-под крана

Ещё древние целители понимали, что вода — не только хороший помощник, но и лекарство. Причём лечиться водой гораздо удобнее, чем лекарствами: ни одно из лекарств не обладает таким сочетанием приятного с полезным.

Начнём с того, что водная среда — это общеизвестный растворитель. Соли, кислоты, различные минеральные и биологически активные вещества — чего только не намешано в нашем организме. И всё это успешно перемещается с места на место во время водных процедур. В итоге повы-

Здоровье

шается тонус организма, изменяется скорость протекания химических реакций. Кроме того, вода очень хорошо принимает и отдаёт тепло. Именно с этим связан закалывающий эффект воды (её воздействие на сосуды).

Когда человеку плохо, ему всегда подают стакан воды. Дефицит воды нарушает механизм терморегуляции, вызывая повышение температуры тела. С недостатком воды связаны депрессия, раздражительность. При нехватке воды увеличивается вероятность образования тромбов и даже повреждения стенок сосудов.

Симптомами обезвоживания организма являются сухая кожа, плохая концентрация внимания, головные боли, запоры, повышенное артериальное давление, плохая работа почек, инфекция мочевых путей, сухой кашель, боль в спине, суставах.

Если у вас тяжёлая работа, старайтесь больше употреблять воды. Это предупредит утомление. Пить надо натуральный продукт — чистую прохладную воду, а не кофе, чай, какао или шипучие напитки.

Во время еды и в течение часа после неё лучше не употреблять воду, чтобы пищеварение протекало нормально. Хорошо выпивать каждое утро 2 стакана воды. Всего за день рекомендуется потреблять 8-9 стаканов.

Участвуя в обмене веществ, вода позволяет уменьшить жировые накопления, снижает вес.

При правильном режиме можно предотвратить образование камней в почках.

Кухня без секретов

Шницель на морковке

Отбивные котлеты, шницели и антрекоты следует обжаривать непосредственно перед подачей к столу.

Мясо, отваренное мелкими кусочками, менее сочно и вкусно, чем отваренное большим куском.

Старую курицу перед тушением следует несколько часов подержать в разбавленном уксусе.

При жарении мяса кусочками не следует наливать в сковороду большое количество жира, так как мясо впитывает его и становится очень тяжёлым.

Хорошо пожаренные отбивные котлеты, шницели и антрекоты имеют равномерную красновато-коричневую корочку и, если их наколоть вилкой, выделяется бесцветный сок.

Шницель при обжарке не пристанет к сковороде, если на разогретый жир положить несколько кружочков моркови.

Вчерашние пончики

Не выбрасывайте жареную рыбу, оставшуюся от обеда или ужина. Положите рыбу в огнеупорную посуду, смазанную растительным маслом, добавьте немного томатного сока, посыпьте тёртым сыром и толчёными сухарями и подрумяньте в духовке в течение нескольких минут.

Неприятный запах от подгоревшего молока исчезнет, если сразу же перелить молоко в другую посуду и накрыть её мокрой тряпкой.

Если остался нарезанный лук, положите его в стеклянную банку, добавьте немного растительного масла, закройте плотно крышкой и поставьте в холодильник. В таком виде его можно хранить несколько дней.

Не выливайте воду, в которой варили овощи. Если этот отвар не понадобится вам для приготовления

супа или соуса, остудите его и полейте им комнатные цветы.

Остывшие оладьи, пончики и другие мучные изделия, жаренные в масле, снова станут мягкими и свежими, если подержать их на решете или дуршлаге над кастрюлей с кипящей водой (пар должен проходить через них). Подогретую выпечку сразу же подать на стол.

Яйцо, бумага и нашатырь

Посуду с узким горлышком (графины, вазы) хорошо мыть раствором моющего средства, в который добавлены измельчённая яичная скорлупа или кусочки бумаги; посуду при этом надо энергично встряхивать.

Жирные пятна со стеклянной посуды можно удалить водой с добавлением нашатырного спирта (2 ст. ложки на 1 л воды).

От мытья в горячей воде хрусталь может потемнеть.

С улыбкой

Британские учёные скрестили крабовые палочки и получили крабовые крестики.

* * *
- Сходил в аптеку, посмотрел на цены и решил, что дешевле умереть.
- Тогда сходи и посмотри цены на ритуальные услуги.

* * *
Принесла домой хомяка в клетке. Вот так у моего кота появился телевизор.

* * *
В нашем районе ночью ходить небезопасно. Но если втроем — прибыльно.

* * *
Сын трудовика и учительницы музыки окончил школу с двумя пятёрками.

* * *
Приехала в гости сестра с двумя детьми 2 и 5 лет... Кошка сразу притворилась мёртвой!

* * *
Жизненный девиз: чем больше я сплю, тем меньше от меня вреда.

* * *
Чтобы жить и радоваться, надо всего две вещи: во-первых — жить, а во-вторых — радоваться.

* * *
Бармен обращается к клиентке:
- У вас стакан пустой. Не желаете ли ещё?
- Вы издеваетесь? Зачем мне два пустых стакана?

* * *
- Большой, я вам сотый раз повторяю: склероз мы не лечим.

* * *
Вопреки рекламе лучшим средством для мытья посуды по-прежнему остаётся жена.

Кроссворд № 1

		Клоуны ... и Бом			
		Враг детей и Айболита		«Слон и ...»	Полугай боцмана
Зовем киску	Сосновый лес		Лакомство мышки		
					Царь-птица
	Старинный центр Москвы	Прикрытие фронта		Часть снежной бабы	
					Крупный полугай
Письменный ...	Поймал говорящую щуку		Садовый вредитель	Враги Суворова, Измайил	Английская мера длины
				Срез пилой	
	Липучая жидкость	Старинная французская монета			Клубника, опьяляющая
	Чудо-юдо рыба ...		Водоем Тортилы		
	Детский сад для малюток		Буква, уравнения		

По горизонтали: 3. Нос. 4. Жало. 6. Елка. 8. Гранат. 10. Сокол. 11. Рот. 12. Фляга. 13. Комедия. 14. Вода. 16. Бокс. 17. Снаряд.
По вертикали: 1. Дно. 2. Осел. 4. Жираф. 5. Лентый. 7. Аккордеон. 9. Трактор. 10. Стамеска. 14. Вкус. 15. Дата.