



**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

Добро пожаловать на день подписчика!

Приглашаем 13 июня на Воронежский почтамт (пр.Революции, 25)
с 10.00 до 14.00. Все, кто в этот день придут на почтамт,
смогут подписаться на газету, получить небольшой сувенир от редакции
и пообщаться с журналистом.



РЕКЛАМА

Коротко

■ В Воронежской области создана рабочая группа из представителей регионального правительства и менеджеров компании «Роснефть». Сделано это в рамках двустороннего Соглашения о взаимном сотрудничестве в связи с президентской инициативой Владимира Путина по переводу автотранспорта на газомоторное топливо. На данном этапе определяются возможные объёмы поставок газа и потенциальные потребители такого топлива. В ходе недавней встречи с вице-президентом ОАО «НК «Роснефть» Ларисой Каландой губернатор Алексей Гордеев отметил, что специалисты областного правительства окажут компании всю необходимую консультационную помощь.

■ На базе детской клинической больницы Воронежской государственной медакадемии планируется создать клинику, которая будет заниматься аутоиммунными и аллергическими патологиями у детей. Губернатор Алексей Гордеев пообещал поддержку ВГМА по включению данного объекта в федеральную адресную инвестиционную программу. Губернатор отметил, что услугами нового современного медицинского учреждения смогут воспользоваться жители не только нашей области, но и близлежащих регионов.

■ На Всероссийском совещании, посвящённом перспективам развития высокоскоростного железнодорожного сообщения в РФ, речь шла о возможном строительстве магистрали «Центр – Юг» (Москва, Воронеж, Ростов-на-Дону, Адлер). Максимальная скорость движения поездов на таких линиях составит 400 километров в час, а стоимость проезда будет формироваться с учётом покупательской способности населения. В целом по стране до 2030 года предполагается построить три высокоскоростных магистрали протяжённостью 4,3 тысячи километров, в том числе на Санкт-Петербург и Самару (из Москвы, разумеется).

■ В хозяйствах Аннинского района началась заготовка сена. Планируется скосить многолетние травы на площади 4740 гектаров и на 3700 гектарах – однолетних. До дождей 60 тонн сена запасли верхнетойденские кормозаготовители. Хозяй-

ства Нащёкинское, Берёзовское, Садовское, Хлебородненское, Пугачёвское сельских поселений уложили в валки эспарцет, люцерну и их смеси с костром, скошенные почти с 200 гектаров. Всего сельхозпредприятиями района запланировано заложить в сенохранилища 14 тысяч тонн качественного сена и дополнительно добавить к ним пять тысяч тонн для нужд мясного скотоводства.

■ Воронежские самолётостроители запустят в производство велосипеды, сообщает РИА «Воронеж». Это будут педальные машины как для повседневного использования, так и специализированные - для общегородского проката, а также электробайки. В настоящее время создаётся рабочая группа, в которую войдут производственники, дизайнеры и маркетологи. Первые тестовые образцы планируется выпустить уже нынешним летом.

■ С начала июня в Воронежской и Борисоглебской епархии пребывает икона с частицами святых мощей. После первых трёх дней нахождения в Благовещенском кафедральном соборе икону с частицами святых мощей апостолов Андрея Первозванного, Фаддея, Фомы, Симона, Матфея, апостолов и евангелистов Матфея, Луки, апостола первоученика архидиакона Стефана, равноапостольной Марии Магдалины, священномученика Стефана, епископа Римского, благоверной Пульхерии, царицы Греческой переносят по благочиниям епархии согласно графику, вплоть до 1 августа.

■ Депутат Государственной думы РФ, председатель всероссийской партии «Родина» Алексей Журавлёв в ходе встречи с губернатором Алексеем Гордеевым проинформировал главу региона о съезде возглавляемой им партии. Форум состоялся 1 июня, на нём принята программа, основанная на семи статьях Президента РФ Владимира Путина и публикации вице-премьера РФ Дмитрия Рогозина «Сбережение нации». Алексей Гордеев и Алексей Журавлёв рассмотрели возможность диалога и конструктивного взаимодействия между партией «Родина» и органами исполнительной власти Воронежской области.

Завтра – День России

Это праздник свободы, символ национального единения и общей ответственности за настоящее и будущее нашей Родины

Я себя не мыслю
без России...

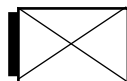
Я себя не мыслю без России,
Без её берёз и тополей,
Без её невыплаканной сини,
Без её заснеженных полей.
Без её работника и бога –
Человека с опытом Левши,
Без её Есенина и Блока,
Без её пророческой души.
Я себя не мыслю без России,
Без родной земли, где все моё,
Где легла мне

на сердце впервые
Песня колыбельная её.

Без её легенд и сказок вещей,
Горных ветров,
горьких как полынь.
Без её преображенных женщин
Из безвестных Золушек
в богинь.

Без её железных комиссаров,
Падающих с песней на устах,
Без её космических Икаров
На своих немислимых постах.
Без её неизмеримой силы,
Без её распахнутых морей...
Я себя не мыслю без России,
Без её любви и без моей!

М. ЛИСЯНСКИЙ.



Отвечаем на ваши письма

Для получения справки...

Какие документы необходимо представить в Росреестр для получения справки о наличии у ребёнка жилья в собственности?

Для получения выписки из ЕГРП о зарегистрированных правах несовершеннолетнего ребёнка на имеющиеся (имевшиеся) у него объекты недвижимого имущества при личном обращении необходимо предъявить следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность законного представителя, лица, получившего доверенность от законного представителя;
- свидетельство о рождении ребёнка (для несовершеннолетнего до 14 лет);
- квитанцию об оплате за предоставление информации.

Если нужно улучшить условия

В каких случаях нужна выписка о правах на имеющиеся объекты недвижимости. Существует ли срок актуальности такой выписки?

Такая выписка, как правило, необходима заявителю для признания и постановки на учёт в качестве нуждающегося в улучшении жилищных условий, подтверждения данного права в настоящее время.

При этом выписка из ЕГРП содержит сведения, актуальные на момент подачи запроса о предоставлении сведений из ЕГРП, и не имеет срока давности.

Переоформить собственность

Хочу прописаться к мужу. Но в квартире родителей, где я сейчас прописана, у меня есть доля. Как мне переоформить её на кого-то из них? Или я, если выпишусь, автоматически потеряю свою долю?

В случае, если вы имеете зарегистрированное право собственности на долю в праве собственности на квартиру ваших родителей, регистрация по иному месту жительства не влечёт за собой прекращение вашего права на данное имущество. Переоформить право собственности на указанную долю на кого-либо из родителей возможно путём совершения сделки по её отчуждению (купля-продажа, дарение и т.д.).

Гараж - самострой

Что делать, если гараж является самостроем, и на него нет правоустанавливающих документов?

В соответствии с Законом право собственности на самовольную постройку может быть признано судом, а в предусмотренных Законом случаях в ином установленном Законом порядке, за лицом, в соб-

ственности, пожизненно наследуемом владении, постоянном (бессрочном) пользовании которого находится земельный участок, где осуществлена постройка. В этом случае лицо, за которым признано право собственности на постройку, возмещает осуществившему её лицу расходы на постройку в размере, определённом судом.

Причём право собственности на самовольную постройку не может быть признано за указанным лицом, если сохранение постройки нарушает права и охраняемые законом интересы других лиц либо создаёт угрозу жизни и здоровью граждан.

Зачем нужна выписка?

Для чего может потребоваться выписка из Единого государственного реестра прав на недвижимое имущество и сделок с ним?

Выписка из ЕГРП может потребоваться в следующих случаях:

- для подтверждения сведений о наличии у заявителя в собственности недвижимого имущества;
- для подтверждения информации о наличии (отсутствии) зарегистрированных ограничений (обременений) на объект недвижимости (например, в случае оформления ипотеки);
- для признания и постановки на учёт правообладателя (-лей) в качестве нуждающегося (-щихся) в улучшении жилищных условий с целью дальнейшего получения предусмотренных действующим законодательством социальных мер поддержки при наличии оснований;
- для предъявления нотариусу при вступлении в наследство по закону или по завещанию.

Учёт объектов

Кто может обратиться с заявлением об учёте объектов капитального строительства?

Учёт объектов капитального строительства с 1 января 2013 года осуществляется в соответствии с Законом «О государственном кадастре недвижимости».

В соответствии со ст.16 указанного Закона кадастровый учёт осуществляется в связи с образованием или созданием объекта недвижимости (постановка на учёт), прекращением его существования (снятие с учёта) либо изменением уникальных характеристик объекта недвижимости.

Согласно Закону с заявлениями о постановке на учёт объектов недвижимости вправе обратиться собственники таких объектов или любые иные лица.

Ответы на вопросы подготовили
начальники и главные специалисты
отделов Управления Росреестра
по Воронежской области.

КОРОТКО
ОБО ВСЕМ
http://www.kommuna.ru
twitter.com/KommunaNews



Погода

Дата	СР 12.06	ЧТ 13.06	ПТ 14.06	СБ 15.06	ВС 16.06	ПН 17.06	ВТ 18.06
Осадки	облачно с прояснениями, небольшой дождь	переменная облачность, небольшой дождь	ясно	ясно	малооблачно	переменная облачность	переменная облачность
Днем	+26..+28	+23..+25	+22..+24	+25..+27	+24..+26	+25..+27	+25..+27
Ночью	+14..+16	+13..+15	+13..+15	+11..+13	+11..+13	+12..+14	+13..+15

Неблагоприятные дни

17 июня
(с 12.00 до 14.00)

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 5.00, 9.00, 12.00, 15.00, 30.00 Новости 5.05 Телеканал «Доброе утро» 9.15, 4.25 «Контрольная закупка» 9.45 «Жить здорово!» (12+) 10.55 «Модный приговор» 12.00 «Время обиды» 13.00 «Доктор здоровья!» с Геннадием Малаховым (12+) 14.00 «Дружные новости» 14.25 «Понятно. Простите!» (12+) 15.15 «Я готов на развод» (16+) 16.10 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2», Сериял (16+) 17.00 «ПРОСПЕКТ БРАЗИЛИИ», Сериял (16+) 18.00 «Вечерние новости» 18.50 «Дважды пожениться» (16+) 19.50 «Путь к счастью» (16+) 20.00 «Время» 21.30 Сериял «ПАНДОРА» (16+) 23.30 «Вечерний Ургант» (16+) 0.00 «На ночь глядя» (12+) 1.00 «Новые новости» 1.25, 3.05 Комедия «ПЛАН НА ИГРУ» (12+) 3.30 «Планета Шиня» (12+) 5.00 «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. Вести-ВОРОНЕЖ 09.00 «1000 мелочей», Ток-шоу 09.45 «О самом главном», Ток-шоу 10.00 «ЮЛИЯ И ПАРТНЕРЫ», Сериял (12+) 11.00 «Вести» 11.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ 11.50 Вести, ДЕДУШКА ЧАСТЬ 12.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ», Сериял (12+) 13.00 «Дело Х. Следствие продолжается», Ток-шоу (12+) 14.00 «Вести» 14.25 «Понятно. Простите!» (12+) 15.15 «Я готов на развод» (16+) 16.10 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2», Сериял (16+) 17.00 «ПРОСПЕКТ БРАЗИЛИИ», Сериял (16+) 18.00 «Вечерние новости» 18.50 «Дважды пожениться» (16+) 19.50 «Путь к счастью» (16+) 20.00 «Время» 21.30 Сериял «ПАНДОРА» (16+) 23.30 «Вечерний Ургант» (16+) 0.00 «На ночь глядя» (12+) 1.00 «Новые новости» 1.25, 3.05 Комедия «ПЛАН НА ИГРУ» (12+) 3.30 «Планета Шиня» (12+) 5.00 «Утро России»	02.00 «ПОЧЕМУ БЫ Я СОЛГАЛ?», Комедия. 1980 г. (6+) НТВ 6.00 Информационный канал «НТВ утроем» 8.10 Сериял «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» (16+) 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня 11.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ 11.50 Вести, ДЕДУШКА ЧАСТЬ 12.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ», Сериял (12+) 13.00 «Дело Х. Следствие продолжается», Ток-шоу (12+) 14.00 «Вести» 14.25 «Понятно. Простите!» (12+) 15.15 «Я готов на развод» (16+) 16.10 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2», Сериял (16+) 17.00 «ПРОСПЕКТ БРАЗИЛИИ», Сериял (16+) 18.00 «Вечерние новости» 18.50 «Дважды пожениться» (16+) 19.50 «Путь к счастью» (16+) 20.00 «Время» 21.30 Сериял «ПАНДОРА» (16+) 23.30 «Вечерний Ургант» (16+) 0.00 «На ночь глядя» (12+) 1.00 «Новые новости» 1.25, 3.05 Комедия «ПЛАН НА ИГРУ» (12+) 3.30 «Планета Шиня» (12+) 5.00 «Утро России»	*08.00 Фильм «За гранью места» (12+) 09.00 «Планета Шиня» (12+) 09.25 «Кунг-фу Панда: удивительные легенды» (12+) 10.00, 10.30, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня 11.30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ 11.50 Вести, ДЕДУШКА ЧАСТЬ 12.00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ», Сериял (12+) 13.00 «Дело Х. Следствие продолжается», Ток-шоу (12+) 14.00 «Вести» 14.25 «Понятно. Простите!» (12+) 15.15 «Я готов на развод» (16+) 16.10 «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР-2», Сериял (16+) 17.00 «ПРОСПЕКТ БРАЗИЛИИ», Сериял (16+) 18.00 «Вечерние новости» 18.50 «Дважды пожениться» (16+) 19.50 «Путь к счастью» (16+) 20.00 «Время» 21.30 Сериял «ПАНДОРА» (16+) 23.30 «Вечерний Ургант» (16+) 0.00 «На ночь глядя» (12+) 1.00 «Новые новости» 1.25, 3.05 Комедия «ПЛАН НА ИГРУ» (12+) 3.30 «Планета Шиня» (12+) 5.00 «Утро России»	06.00 «Настоящее» 06.30 «УТРЕННИЙ КОФЕ» (16+) 06.50 «8.00, 12.30, 19.00 Новости» (16+) 07.00 «ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ: Тайны подводных цивилизаций» (16+) 09.00 «ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ: Тайны подводных цивилизаций» (16+) 11.00 «Секретные материалы» (16+) 12.00, 19.50, 23.00 «Экстренный вызов» (16+) 13.00 «Завяли утки» (16+) 14.00 «Завяли утки» (16+) 15.00 «Семейные драмы» (16+) 16.00, 17.00 «Чери мей» (16+) 17.00 «Самое лучшее» (16+) 18.00 «Вечерние новости» (16+) 19.00 «Вечерние новости» (16+) 20.00 «Вечерние новости» (16+) 21.00 «Вечерние новости» (16+) 22.00 «Вечерние новости» (16+) 23.00 «Вечерние новости» (16+) 0.00 «Вечерние новости» (16+) 0.05 «Вечерние новости» (16+) 0.10 «Вечерние новости» (16+) 0.15 «Вечерние новости» (16+) 0.20 «Вечерние новости» (16+) 0.25 «Вечерние новости» (16+) 0.30 «Вечерние новости» (16+) 0.35 «Вечерние новости» (16+) 0.40 «Вечерние новости» (16+) 0.45 «Вечерние новости» (16+) 0.50 «Вечерние новости» (16+) 0.55 «Вечерние новости» (16+) 1.00 «Вечерние новости» (16+) 1.05 «Вечерние новости» (16+) 1.10 «Вечерние новости» (16+) 1.15 «Вечерние новости» (16+) 1.20 «Вечерние новости» (16+) 1.25 «Вечерние новости» (16+) 1.30 «Вечерние новости» (16+) 1.35 «Вечерние новости» (16+) 1.40 «Вечерние новости» (16+) 1.45 «Вечерние новости» (16+) 1.50 «Вечерние новости» (16+) 1.55 «Вечерние новости» (16+) 2.00 «Вечерние новости» (16+) 2.05 «Вечерние новости» (16+) 2.10 «Вечерние новости» (16+) 2.15 «Вечерние новости» (16+) 2.20 «Вечерние новости» (16+) 2.25 «Вечерние новости» (16+) 2.30 «Вечерние новости» (16+) 2.35 «Вечерние новости» (16+) 2.40 «Вечерние новости» (16+) 2.45 «Вечерние новости» (16+) 2.50 «Вечерние новости» (16+) 2.55 «Вечерние новости» (16+) 3.00 «Вечерние новости» (16+) 3.05 «Вечерние новости» (16+) 3.10 «Вечерние новости» (16+) 3.15 «Вечерние новости» (16+) 3.20 «Вечерние новости» (16+) 3.25 «Вечерние новости» (16+) 3.30 «Вечерние новости» (16+) 3.35 «Вечерние новости» (16+) 3.40 «Вечерние новости» (16+) 3.45 «Вечерние новости» (16+) 3.50 «Вечерние новости» (16+) 3.55 «Вечерние новости» (16+) 4.00 «Вечерние новости» (16+) 4.05 «Вечерние новости» (16+) 4.10 «Вечерние новости» (16+) 4.15 «Вечерние новости» (16+) 4.20 «Вечерние новости» (16+) 4.25 «Вечерние новости» (16+) 4.30 «Вечерние новости» (16+) 4.35 «Вечерние новости» (16+) 4.40 «Вечерние новости» (16+) 4.45 «Вечерние новости» (16+) 4.50 «Вечерние новости» (16+) 4.55 «Вечерние новости» (16+) 5.00 «Вечерние новости» (16+)	06.00 «Настоящее» 06.30 «УТРЕННИЙ КОФЕ» (16+) 06.50 «8.00, 12.30, 19.00 Новости» (16+) 07.00 «ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ: Тайны подводных цивилизаций» (16+) 09.00 «ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ: Тайны подводных цивилизаций» (16+) 11.00 «Секретные материалы» (16+) 12.00, 19.50, 23.00 «Экстренный вызов» (16+) 13.00 «Завяли утки» (16+) 14.00 «Завяли утки» (16+) 15.00 «Семейные драмы» (16+) 16.00, 17.00 «Чери мей» (16+) 17.00 «Самое лучшее» (16+) 18.00 «Вечерние новости» (16+) 19.00 «Вечерние новости» (16+) 20.00 «Вечерние новости» (16+) 21.00 «Вечерние новости» (16+) 22.00 «Вечерние новости» (16+) 23.00 «Вечерние новости» (16+) 0.00 «Вечерние новости» (16+) 0.05 «Вечерние новости» (16+) 0.10 «Вечерние новости» (16+) 0.15 «Вечерние новости» (16+) 0.20 «Вечерние новости» (16+)
---	---	---	---	---	---



Закон и мы

Пенсия

Консультируют главные специалисты и начальники отделов отделения Пенсионного фонда РФ по Воронежской области.

По наследству

Каков порядок выплаты пенсионных накоплений наследникам умерших пенсионеров?

Согласно действующему законодательству средства пенсионных накоплений формируются:

- у работающих граждан 1967 года рождения и моложе за счет уплаты работодателями в Пенсионный фонд РФ страховых взносов на финансирование накопительной части трудовой пенсии;

- у участников программы государственного софинансирования пенсий за счет собственных добровольных взносов, средств государственного софинансирования и взносов работодателей, если они уплачивают дополнительные страховые взносы;

- у женщин, направивших средства материнского (семейного) капитала на формирование накопительной части трудовой пенсии.

Кроме того, в 2002-2004 гг. средства пенсионных накоплений также формировались у мужчин 1953-1966 года рождения и женщин 1957-1966 года рождения. С 2005 года перечисления страховых взносов на накопительную часть их трудовой пенсии были прекращены в связи с изменениями в законодательстве. При этом накопленные средства и инвестиционный доход на них также могут быть выплачены правопреемникам по их заявлению.

Правопреемники могут получить средства пенсионных накоплений, если смерть гражданина наступила:

- до назначения ему выплаты за счет средств пенсионных накоплений или до перерасчета ее размера с учетом дополнительных пенсионных накоплений;

- после назначения ему выплаты за счет средств пенсионных накоплений. Этот вариант возможен тогда, когда застрахованному лицу была установлена срочная пенсионная выплата. В этом случае правопреемники вправе получить невыплаченный остаток пенсионных накоплений.

Прием заявлений правопреемников о выплате средств пенсионных накоплений умерших застрахованных лиц осуществляется во всех клиентских службах в районах г. Воронежа:

Железнодорожный – Ленинский проспект, д. 174/21, тел.: (473) 220-14-51, (473) 220-15-94;

Коминтерновский – ул. Дружинников, д. 56, тел.: (473) 269-81-74, (473) 269-81-77;

Левобережный – Ленинский проспект, д. 21, тел.: (473) 254-76-09, (473) 249-49-11;

Ленинский – ул. Пушкинская, д. 5а, тел.: (473) 267-97-18, (473) 267-97-71;

Советский – ул. Красноезвездная, д. 10, тел.: (473) 231-87-29, (473) 231-64-42;

Центральный – ул. Студенческая, д. 366, тел.: (473) 269-78-28, (473) 269-78-25.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ САДОВЫХ МУРАВЬЕВ?

В этом поможет «Великий Воин гель» – от садовых муравьев.

Он в короткий срок уничтожает всю муравьиную колонию, включая «царицу». Муравьи пропадают надолго. При этом ни в почву, ни в выращиваемую продукцию не попадают химические вещества.



Азбука безопасности

Как пережить жару?

Жара причиняет не только физический и эмоциональный дискомфорт, это в целом серьезная опасность для организма

Не нагружайте себя тяжёлыми физическими упражнениями или физическим трудом особенно в час пик - с 11-12 до 17-18 часов, когда солнечная активность максимальна. А если будете соблюдать основные правила поведения в жаркую погоду, тогда и пережить её вам будет намного проще.

Выбирайте из своего гардероба одежду из лёгких светлых натуральных тканей, например, хлопка или льна. Такие ткани хорошо впитывают пот, пропускают воздух. Синтетика противопоказана.

Голову обязательно следует покрывать шляпой, панамой, кепкой – на ваш выбор. Без этого риск получить солнечный удар огромен.

Обувайтесь в лёгкую летнюю обувь, которая обеспечит свободный доступ воздуха к вашим ногам: сандалии, босоножки, шлёпанцы. Мужчинам разрешается носить мокасины или сандалии на босу ногу, женщинам же рекомендуется отказаться от высоких каблуков.

Другие, часто используемые нами способы пережить жару, - это прохладительные напитки, десерты и, конечно же, кондиционеры.

Никому не нужно доказывать, что в жару следует употреблять большое количество жидкости. Однако следует обращать внимание на то, что вы пьёте.

Можно пить охлаждённые соки «с кислинкой»: из светлого винограда, апель-

синов, грейпфрута. Аккуратно следует употреблять соки из тёмных сортов винограда, гранатовый сок, поскольку они увеличивают плотность крови.

Лучшим напитком в жару считается чай, причём горячий. Жители жарких стран употребляют в жару чай именно так. Горячий чай даёт потогонный эффект, а пот, как известно, лучшее средство терморегуляции человеческого организма. К тому же чай способствует «разжижению» крови, а значит, снижает риск возникновения тромбов.

Утолять жажду можно также минеральной водой без газа или обычной слегка подсоленной водой. Дело в том, что соль имеет свойство задерживать воду в организме, поэтому употребление солёной воды спасёт вас от обезвоживания.

Совершенно не помогут вам пережить жару холодное пиво, газированные напитки. Во-первых, от них ещё сильнее хочется пить, а во-вторых, «ледяная» вода да ещё и с газом – это верный путь к простуде. Кроме того, употребление пива или других алкогольных напитков в жаркие дни повышает давление, учащает сердцебиение – это может спровоцировать гипертонический криз.

Что касается охлаждённых десертов и еды в целом, то в жару следует очень внимательно относиться к приёму пищи. Пережить жару поможет отказ от чрезмерного потребления жирных «тяжёлых» блюд в пользу лёгких овощных и молочных. Неже-

лательно употреблять в жару такие лакомства, как пирожные, торты, пироги.

Пережить жару помогает дробное питание: часто и небольшими порциями. Основной приём пищи лучше всего перенести на более позднее время, но не забывайте, что перед сном наедаться нельзя. Постарайтесь не отказываться от завтрака, но если «не лезет» - не заставляйте себя насильно.

Готовить пищу в жару следует понемногу, ведь в такую погоду все продукты портятся быстрее. Поэтому забудьте о привычке варить огромную кастрюлю супа на неделю – никакой пользы от такого супа не будет.

И, наконец, о кондиционерах. Это, без сомнения, полезное изобретение, но оно может принести и немало вреда. Во-первых, кондиционер может эффективно работать, только если на улице не выше +43°C (в зависимости от модели), для более высоких температур нужны специальные модели. Во-вторых, стоя под струей кондиционера, вы рискуете простудиться, ведь зачастую температура струи воздуха, идущей от кондиционера, на 13-15 градусов ниже, чем температура в помещении.

Пережить жару помогут и народные средства. Можно занавесить окна мокрыми простынями – это поможет снизить температуру в помещении. Также поможет грелка со льдом – положив её ночью на кровать, вы обеспечите снижение температуры в комнате на 2-3 градуса.

Хотите – верьте, хотите – нет

Останови мгновение в счастье!

Каждый человек хочет быть счастливым. Между тем, по мнению некоторых учёных, счастливым людям свойственны определённые привычки, благодаря которым они и являются счастливыми

Не беспокоятся о том, что о них думают другие. Не позволяют негативно настроенным людям влиять на их самочувствие. Что бы ни говорили эти люди, все стекает с них, как с гуся вода. Ведь они твердо знают, что достойный человек – не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинство.

Всегда во всём видят плюсы. Во всём плохом есть что-то хорошее. Если не удается разглядеть в ситуации положительную сторону, такие люди создают её сами. Они не сожалеют. Если это было хорошо, то это замечательно. А если это было плохо, то это опыт.

Всегда дружелюбны и благодарны. Счастливым людям неважно, как вы выглядите или откуда вы родом. Всё, что им нужно, это ещё один человек, рядом с которым можно смеяться и быть счастливым. Они не стесняются и не жалеют нескольких минут на то, чтобы выразить благодарность другим людям.

Всегда улыбаются и позитивны. «Мы смеёмся не потому, что мы счастливы; мы

счастливы потому, что смеёмся» (Уильям Джеймс). Улыбки и смех – неотъемлемая черта счастливых людей. Так уж сложилось, что люди, с которыми мы проводим много времени, влияют на нас и на наше восприятие окружающего мира. Чем больше времени мы проводим с позитивно настроенными и оптимистичными людьми, тем более светлыми красками будет раскрашена наша жизнь.

Живут настоящим мгновением. «Я пережил много страшных вещей в своей жизни, некоторые из них произошли на самом деле» (Марк Твен). Счастливые люди не ждут вечера пятницы, утра воскресенья, покупки новой машины, новой квартиры. Не ждут весны, лета, осени, зимы. Ведь самая ужасная ошибка – это думать, что ты живёшь, когда на самом деле ты лежишь в камере хранения в ожидании жизни.

Знают, что не всё совершенно, но не расстраиваются. Трудно побороть в себе синдром отличника, но это необходимо -

всё хорошо в меру. Счастливые люди умеют контролировать стремление к совершенству. Они не казнят себя за неточности и недочёты. Они гордятся собой и своими достижениями. Иногда некоторые вещи идут не так, как планируется, и это нормально, ведь невозможно все держать под контролем.

Стараются делать добро. Один из лучших способов чувствовать себя счастливым – изменять окружающий мир. Для этого необязательно спасать народ или останавливать цунами. Достаточно просто улыбаться людям, делать комплименты, помогать друзьям, дарить подарки.

Продолжают учиться. Счастливые люди любопытны и стремятся узнать новое о мире и людях, населяющих его. Всегда есть что-то, о чём мы ещё не знаем. Интерес к жизни даёт энергию, помогает создавать новые идеи, положительно влияет на мышление и делает дни более насыщенными и яркими.

1000+1 совет

Отстирать поможет соль

Грелка дольше сохранится горячей, если в воду добавить немного соли.

Бельё, которое сушат зимой на улице, не замерзнёт, если его прополоскать в слегка подсоленной воде.

Запах масляной краски, который сохраняется в квартире после ремонта, быстрее исчезнет, если в нескольких местах поставить тарелки с солью.

Мешочки, в которых хранятся сухофрукты и крупы, прокипятите в течение 15-20 минут в насыщенном солевом растворе, затем высушите, не отжимая их. Вредные насекомые в таких мешочках не заводятся.

Подгоревшую кастрюлю наполните солёной водой и оставьте на ночь. На следующий день раствор соли в кастрюле вскипятите, после чего дно легко отчистится.

Окна и зеркала также хо-

рошо отмываются солёной водой и приобретают блеск.

Если надо отстирать очень «застиранное» хлопчатобумажное бельё, замочите его на сутки в растворе, содержащем 2-3 столовые ложки средства для стирки хлопчатобумажных тканей и столько же скипидара на 10 л воды. Есть и другой способ: можно замочить вещи в теплом (30-40 градусов) растворе уксуса (1 чайная ложка на 1 л воды).

Носовые платки легче отстирываются, если замочить их на два часа в холодной подсоленной воде (1 чайная ложка на 1 л воды).

Белье носки, гольфы прекрасно отстирываются, если их предварительно замочить на 1-2 часа в воде, в которую добавлена борная кислота (1-2 столовые ложки на 10 л воды).

Цветные изделия не полиняют, если их стирать в холодной подсоленной воде.

Крутая каменная гора	Деликатес из спинки осетра	↓	"Комната" стального вагона	→		↓		
↓					Диаметр ствола оружия		Мастерит камин	
На ногах у биатлониста	Луб на лапти		Перец в томате с приправами	→				
Жертва матадора	↓				Решить, как Цезарь перейти ...		Хвостатая точка в строчке	
↓			Слабый береговой ветер	→				
Сахарный порошок	Загадка из картинок	↓	Поднимает знающий ответ ученик	→				
↓					Очень короткая юбка		Ящик с крышкой для зерна	
	Рабочее место докера		Флотская мера длины	→				
↓								
	2-й экземпляр документа		Убежище зверька	→				
	Мать порося	→						

Составил Андрей ЖАДАН.

Ответы на сканворд в №23. По горизонтали: Сера. Стало. Лось. Кюри. Хит. Слот. Тело. Звон. Сито. Кондитер. Дама. Бернар. По вертикали: Закон. Киев. Салют. Оганёс. Снур. Левитан. Рассол. Тема. Гонорар.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
394036, г.Воронеж,
ул. Комиссаржевской, 4а.

Телефон редакции: 251-24-88.
Отдел рекламы: 239-00-88.
Адрес в Интернете: www.kommuna.ru

Учредитель и издатель:
ООО «Редакция газеты «Коммуна».
Редактор Е.А.Бурнос.

Газета зарегистрирована Управлением
Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий и мас-
совых коммуникаций по Воронежской обла-
сти 3 марта 2011 года ПИ № ТУ 36 – 00184

Газета подписана в печать 10.06.2013 г.
по графику - 19.00, фактически - 19.00
Тираж 6590. Заказ № 1419.
Рекомендованная цена – 3 рубля.

Отпечатано с готового
оригинал-макета заказчика
в ОАО ИПФ «Воронеж», 394000,
г.Воронеж, пр-т Революции, 39.