

С 16 по 26 мая будет проходить

## Всероссийская декада подписки.

В этот период вам будет предоставлена возможность выписать газету «Коммуна плюс» по льготной цене. Не забудьте побывать на почте в указанные дни или обратиться к почтальонам для оформления доставочной карточки.



### КОРОТКО

Воронеж впервые принял байкерский мотофестиваль H.O.G. Spring Challenge. На открытие мотосезона в Воронеж приехали более 1700 байкеров из разных городов России, а также из Беларуси, Финляндии и стран Прибалтики. Воронеж был выбран выездной площадкой из-за удобного расположения (близость к Москве, наличие федеральной трассы М-4 «Дон») и развитой инфраструктуры, позволяющей не только принять большое количество гостей, но и обеспечить каждому комфортный и интересный отдых. Фестиваль-2019 организован при поддержке правительства области и администрации Воронежа, а также Генеральной прокуратуры РФ.

Торжественное открытие выставки «Женщины в концентрационном лагере Аушвиц» состоялось четырнадцатого мая в Воронежской областной универсальной научной библиотеке имени И.С.Никитина. Выставка подготовлена Государственным музеем Аушвиц-Биркенау при поддержке Фонда «Историческая память» (Москва) и Научно-образовательного центра устной истории (Воронежский институт высоких технологий). Она посвящена трагедии узниц нацистского концентрационного лагеря смерти Аушвиц.

Открытие фотовыставки «Цыганская трагедия» состоялось в преддверии Дня Победы в ЦДК «Звёздный» Борисоглебска. Архивные документы, фотографии, письма с фронта рассказывают о малоизвестной странице истории Великой Отечественной войны – вкладе цыган в разгром фашистов, а также повествуют о геноциде, которому подвергся этот народ. Всего за годы правления Гитлера в Германии и оккупированных немецкими войсками странах, по последним данным, погибло около полутора миллионов цыган.

В Воронеже восьмого июня пройдёт парад колясок-2019. Фестиваль начнётся в парке «Алые паруса» в 10 часов. Принять участие в параде колясок могут все желающие. Приём заявок на участие в конкурсе колясок уже стартовал. Заявку необходимо подать до первого июня по телефону 8-919-187-63-52 (до 18:00) или на сайте [parad36.ru](http://parad36.ru). Заявку также можно отправить на электронный адрес [parad36@mail.ru](mailto:parad36@mail.ru).

Центр правовой информации создан в период весеннего призыва-2019 при военной прокуратуре Воронежского гарнизона. Призывники и их родители могут получить по телефону или путём личного общения юридическую консультацию по вопросам, возникающим при проведении мероприятий по призыву граждан на военную службу. Контактные телефоны 8(473) 263-11-44, адрес: г. Воронеж, ул. Космонавтов, 58. Центр работает ежедневно с 9.00 до 18.00.

9 МАЯ – ДЕНЬ ПОБЕДЫ

## Марш «Бессмертного полка»

57 тысяч воронежцев приняли участие в акции памяти «Бессмертный полк»

Каждый из них счёл своим долгом пройти в памятном шествии с фотографией своих мамы, папы, дедушки, бабушки, прадедушки или прабабушки, которые в те судьбоносные для страны военные 40-е посвятили лучшие годы своей жизни борьбе с общим врагом.

Многие пришли на акцию семьями. – В этот раз в «Бессмертном полку» я буду идти вместе со своим двоюродным братом, и понесём мы фотографии наших дедушек, – рассказал один из участников акции 51-летний Виталий Мельников. – Мой дедушка Владимир Алексеевич Мельников родился на Урале, жил в Бишкеке. На войну ушел в 43-м году. До этого он постоянно просился на фронт, но его не брали из-за проблем со здоровьем. В итоге мой дедушка дошел до Нарвы. Правда, вернулся с войны больным человеком.

Большинству из участников «Бессмертного полка» уже не впервые участвовать в памятном шествии. Татьяна Викулина участвует в акции первый раз. Сюда она пришла вместе с сестрой и маленьким сыном

– Каждый раз, когда пересматривали фотографии из нашего семейного архива или следили за тем, как проходили шествия



Фото Сергея ДОРОХОВА

прошлых лет, у нас на глазах наворачивались слезы. И тогда мы решили: в этом году точно участвуем в «Бессмертном полку». К нему мы готовились долго. Искали в Интернете какую только можно информацию о наших дедушках. Получилось раздобыть несколько наградных листов. Вот, например, фотография нашего прадедушки Дмитрия

Стряпчих. Во время войны он был шофёром – награжден орденом Славы, медалями «За отвагу», «За освобождение Праги»...

Плехановская, Пушкинская, проспект Революции – люди в составе «Бессмертного полка» всё шли и шли, и, казалось, нет конца этому шествию...

Сергей ДОРОХОВ.

### ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ПИСЬМА

#### Проверьте документы

**Хочу купить дачу. Как проверить документы на дачный участок, чтобы потом не возникло проблем?**

Неосторожность в вопросах сделок может привести к покупке дачи с целым набором ограничений, штрафов, ссор с соседями и, более того, – привести к полной утрате права собственности. Первое, что стоит усвоить: продавать недвижимость может только собственник. Подтверждением служит свидетельство о праве собственности или выписка из ЕГРН.

Эти правоудостоверяющие документы юридически равноправны. Разница лишь во времени их получения: до 2016 года регистрация прав собственности подтверждалась выдачей свидетельства, а затем регистрирующий орган перешел на выписку из реестра недвижимости.

Потенциальному покупателю лучше перестраховаться и самому заказать выписку из ЕГРН об интересующем объекте недвижимости, чтобы убедиться в точности предоставленных продавцом сведений. Выписка из ЕГРН содержит данные о недвижимости и ее владельце, актуальные на дату запроса.

И если недобросовестный продавец предъявляет вам выписку, полученную, скажем, до того, как он продал недвижимость кому-то еще, то при наличии у вас более актуальных сведений попытка обмана сразу раскроется. Чем ближе выписка из ЕГРН к дате потенциальной сделки – тем лучше.

Перед покупкой заручитесь нотариально заверенным согласием супруги или супруга владельца и выясните, не закреплено ли право собственности на объект за его бывшей женой или мужем, если расторжение брака произошло в последние три года. И особую бдительность следует проявлять в случае, когда продавец действует от лица собственника недвижимости по доверенно-

сти, поскольку такую схему часто выбирают мошенники. Следует обратиться к нотариусу за проверкой подлинности доверенности. Бывает, что даже честный посредник только после такой проверки узнаёт, что доверенность потеряла силу. Кроме того, постарайтесь побеседовать с правообладателем лично.

Также распространен сценарий, когда вместо правоустанавливающих документов покупателю предъявляется книжка садовода. Сразу откажитесь от участия в такой сделке: членство в садоводческом товариществе не подтверждает права собственности. Даже переписав книжку на себя, вы всё равно не сможете стать законным владельцем приобретенной недвижимости.

#### Проверка недвижимости

**Покупаю дачный участок с домом. Какие документы должны быть в наличии у владельца на дом?**

Проверить наличие всевозможных ограничений в использовании участка поможет выписка из ЕГРН. При этом, если вы покупаете не только участок, но и дом, заказывайте отдельную выписку на каждый из объектов. Дополнительно используйте возможность бесплатных сервисов – например, «Справочной информацией по объектам недвижимости онлайн» и «Публичной кадастровой картой».

Обратите внимание на вид разрешенного использования участка. Если «под строительство индивидуального жилого дома», то владелец имеет полное право размещать на участке дом с фундаментом и всеми коммуникациями. Если участок предназначен «для ведения подсобного хозяйства» и при этом располагается на землях сельскохозяйственного назначения, то максимум, что вы сможете там построить, это теплицу или, например, курятник. А если на таком участке уже возведен жилой дом, то вам просто

предлагают купить самострой и все связанные с ним проблемы.

Вхождение участка в границы зоны с особыми условиями использования территорий очень сильно ограничит вашу деятельность в его пределах. В зависимости от вида зоны вам может быть запрещено, например, копать колодец, разводить огонь, а также строить что-либо вообще или строить так, как вам хочется.

Кроме того, ограничить потенциального собственника в пользовании или распоряжении недвижимостью могут такие обременения, как ипотека, аренда и арест.

Один из наиболее популярных видов проблем – несоответствие фактического расположения объектов заявленным в документах. Например, некорректное расположение забора или расположение построек с нарушением строительных норм. Во избежание последующих проблем эксперты рекомендуют осмотреть объект вместе с кадастровым инженером. Специалист проверит местоположение фактических границ участка на местности на предмет их соответствия документам и поможет на месте выявить существующие и следующие за ними потенциальные проблемы еще до совершения сделки.

Договор купли-продажи можно составить в простой письменной форме и оговорить в нем любые, важные для вас, моменты. Если собственность общая долевая, то сделка должна быть нотариально заверена.

Далее обеим сторонам сделки необходимо представить подписанный договор и пакет сопутствующих документов в ближайший офис МФЦ. Не более чем через девять рабочих дней после рассмотрения заявления о государственной регистрации вы станете законным владельцем приобретенной недвижимости.

Отвечает замглавы  
Федеральной кадастровой палаты Росреестра  
Марина СЕМЁНОВА.



9 772219 845192 | 1 9 0 2 0

### ПОГОДА

Дата	СР 15.05	ЧТ 16.05	ПТ 17.05	СБ 18.05	ВС 19.05	ПН 20.05	ВТ 21.05
Осадки	облачно с прояснениями	облачно с прояснениями	малооблачно	ясно	ясно	облачно с прояснениями	небольшой дождь
Днем	+24	+23	+21	+22	+24	+22	+22
Ночью	+14	+14	+12	+13	+14	+13	+14

### Неблагоприятные дни

15 мая (среда)  
(с 17.00 до 19.00)

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



№20 (1227) 15 мая 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.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 «Доброе утро» 12+
8.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

8.35, 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 «Местное время...Вести-Воронеж» 16+
9.55 «Самое главное» 12+

18.10 «Основано на реальных событиях» 16+
19.00 «Улицы разбитых фонарей» 16+

8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
20.00 «Плетка» 38+
20.20 «Право голоса» 16+

17.50 «Сериал «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» 12+
20.00 «Плетка» 38+
20.20 «Право голоса» 16+

13.10, 21.5 «Контрасты и ритмы Александра Дрейнова» 12+
13.50 «Лена. Возвращения» 12+

9.45, 11.25 «Тест на отцовство» 16+
10.50, 2.55 «Реальная мистика» 16+

5.20 «Сериал «СТРАХИ ОЧИНЧИЛИ. БЛАГО ВО СМЕРТЬ» 16+
6.30, 9.25, 10.35, 11.30, 12.25, 13.25, 13.50, 14.40, 15.40, 16.40, 17.35 «Сериал «ЧУЖОЙ РАЙОН» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 «Доброе утро» 12+
8.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

\*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...Вести-Воронеж» 16+

17.10 «ДНК» 16+
18.10 «Основано на реальных событиях» 16+

8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+
9.00 «Война тайна» 16+

17.50 «Сериал «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» 12+
20.00 «Плетка» 38+
20.20 «Право голоса» 16+

14.20, 20.45 «Чем молчат лвы» 12+
15.10 «Пятые измерения» 12+

23.05 «Сериал «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР» 3+ 16+
0.30 «Муж напрокат» 16+

5.20, 6.05, 6.50, 7.40 «Сериал «СТРАХ В ТВОЕМ ДОМЕ» 16+
8.35, 9.25 «Сериал «СНАЙПЕР» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 «Доброе утро» 12+
8.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

\*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...Вести-Воронеж» 16+

17.10 «ДНК» 16+
18.10 «Основано на реальных событиях» 16+

7.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

15.05, 2.10 «Сериал «ДОКТОР БЛЕЙК» 12+
17.00 «Естественный отбор» 12+

12.20, 18.40, 0.30 «Что делать?» 12+
14.05 «Сериал «СЛУШАЙ НЕБЕСТА» 16+

6.00 «Сегодня утром» 12+
8.00, 13.00, 18.00, 21.15 «Новости дня» 16+

5.20, 13.25 «Сериал «НОВАЯ ЖИЗНЬ СЫЩИКА ГУРОВА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 «Доброе утро» 12+
8.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

\*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...Вести-Воронеж» 16+

17.10 «ДНК» 16+
18.10 «Основано на реальных событиях» 16+

7.00 «С бодрым утром!» 16+
8.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 Новости 16+

14.50 «Город новостей» 16+
15.05, 2.10 «Сериал «ДОКТОР БЛЕЙК» 12+

11.10, 1.10 «XX век. Народный артист СССР Михаил Ульянов» 12+

8.35 «Давай разведемся!» 16+
9.35, 4.25 «Тест на отцовство» 16+

4.15 «Обратный отсчет» 12+
5.00, 9.00, 13.00, 18.00, 3.15 «Известия» 16+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.00 «Доброе утро» 12+
8.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости 16+

\*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...Вести-Воронеж» 16+

0.00 «НП. Расследование» 16+
0.35 «Мы и наука. Наука и мы» 12+

14.00 «Засекреченные списки» 16+
17.00 «Тайны Чапман» 16+

3.30 «Х/ф «ЗАГНАННЫЙ» 16+
КУЛЬТУРА
6.30, 7.00, 7.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.00

22.20 «Х/ф «ВОКАЛЬНЫЕ ПАРАЛЛЕЛИ» 12+
0.25 «2 Верки» 2 12+

8.55, 10.05 «Х/ф «ПРИКАЗ: ОГОНЬ НЕ ОТКРЫВАЕТ» 12+
10.00, 14.00 «Военные новости» 16+

6.00, 5.45 Мультфильмы 6+
9.20, 9.55, 10.30, 11.30, 18.00, 18.30, 19.00

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

5.00 «Утро России. Суббота» 12+
8.15 «По секрету всему свету» 6+

10.20 «Плавная дорога» 16+
11.00 «Еда живая и мертвая» 12+

20.00 «Плани» 16+
22.00 «Стелс Цу. Дайджест» 12+

8.40 «Х/ф «СВАДЕНОЕ ПЛАТЬЕ» 12+
10.50, 11.45 «Х/ф «ПРИЗВАК» 12+

12.30 «Специальный репортаж» 12+
12.45 «Легенды боеготовности» 16+

12.30 «Специальный репортаж» 12+
12.45 «Легенды боеготовности» 16+

19.00 «Последний герой» 16+
21.30 «Х/ф «ВАРКАФТ» 12+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.50, 6.10 «Х/ф «ПРОЕКТ «АЛЬФА» 12+»

4.20 «Сериал «СВАТЫ» 12+
7.30 «Сериал «КОРОНА» 12+
8.00 «Утренняя почта» 6+

13.00 «НаШотребНазор» 16+
14.00 «Малая земля». Михаил Шацки Александр Олещук» 16+

5.00 «Территория заблуждений» 16+
7.40 «Х/ф «ПЛАН ПОВЕГА» 16+
9.40 «Х/ф «УМРИ, НО НЕ СЕЙЧАС» 16+»

16.40 «Хроники московского быта. Доза для мажора» 12+

6.30 «Мультифильмы 12+
8.00 «Сериал «СИТА И РАМА» 12+

12.30 «Специальный репортаж» 12+
12.45 «Легенды боеготовности» 16+

14.30 «Х/ф «КРЕДО УБИЙЦЫ» 16+
16.45 «Х/ф «ВАРКАФТ» 12+

ПЕРВЫЙ КАНАЛ
5.50, 6.10 «Х/ф «ПРОЕКТ «АЛЬФА» 12+»

4.20 «Сериал «СВАТЫ» 12+
7.30 «Сериал «КОРОНА» 12+
8.00 «Утренняя почта» 6+

13.00 «НаШотребНазор» 16+
14.00 «Малая земля». Михаил Шацки Александр Олещук» 16+

5.00 «Территория заблуждений» 16+
7.40 «Х/ф «ПЛАН ПОВЕГА» 16+
9.40 «Х/ф «УМРИ, НО НЕ СЕЙЧАС» 16+»

16.40 «Хроники московского быта. Доза для мажора» 12+

6.30 «Мультифильмы 12+
8.00 «Сериал «СИТА И РАМА» 12+

12.30 «Специальный репортаж» 12+
12.45 «Легенды боеготовности» 16+

14.30 «Х/ф «КРЕДО УБИЙЦЫ» 16+
16.45 «Х/ф «ВАРКАФТ» 12+



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

## Ранние овощи

**В ранних тепличных овощах чаще всего повышена концентрация нитратов. Как же минимизировать вред здоровью от потребления ранних овощей и зелени?**

**Очистка, срезание и обрезка кожуры перед готовкой.** У зелени не используют черешки (в них в 2 раза больше нитратов, чем в листьях), у огурцов, кабачков и бахчевых обрезают части плода ближе к стеблю и срезают кожуру. Свеклу и морковь обрезают с двух сторон, у капусты срезают верхние листья и прожилки, выбрасывают кочерыжку.

**Замачивание зелени и очищенных овощей в воде в течение 30 минут – 2 часов.** Этот прием позволяет снизить концентрацию нитратов от 25 до 40% ввиду растворимости нитратов в воде. При нехватке времени очищенные овощи нарезают кубиками и замачивают в течение 15 минут. Также рекомендуется осуществлять замачивание в 1% растворе соли и аскорбиновой кислоты на сутки, тогда концентрация нитратов в овощах снижается на 90%.

**Отваривание овощей.** Очищенные овощи кладут в воду, когда вода закипит, то через 15 минут воду сливают, наливают чистую и варят до готовности. Солить овощи в конце варки или после слива отвара. Отваривание помогает избавиться от нитратов в овощах на 40–80% (при жарке — на 10%). Наибольшее количество нитратов теряет капуста, меньше всего — свекла. Томатный сок после термообработки содержит в 2 раза меньше нитратов. Помогает и бланширование продукции в небольшом количестве воды.

Нужно использовать в пищу **биологически созревшие овощи**, когда плоды завершили свой рост и содержат меньше нитратов, а не овощи молочной спелости. Техническая спелость овощей подразумевает съем урожая недозревших плодов, и они продолжают свое развитие при транспортировке, хранении и реализации за счет питания в плодах. В этих плодах нитраты не все перешли в белки.

Для тех, кто выращивает зелень и овощи на своем огороде, важно помнить, что **концентрация нитратов выше в продукции, выращенной в теплицах и парниках.** Это объясняется тем, что по сравнению с открытым грунтом, в теплицах меньше освещенность, воздухообмен и имеется избыточная влажность. Овощи закрытого грунта содержат нитратов в среднем в 3 раза больше, чем выращенные на открытом воздухе.

Нужно выбирать **спелые овощи** — в них нитратов намного меньше. Однако не стоит кидаться на крупные плоды, ведь если овощ имеет непривычные размеры, то это означает лишь то, что для его выращивания были применены разного рода удобрения.

Отваривая овощи, выбирайте любую посуду, **кроме алюминиевой**, потому как алюминий способствует преобразованию нитратов в опасные для здоровья нитриты. При варке часть нитратов разрушается, а остальная переходит в отвар. Поэтому, отваривая картофель, лучше сливать бульон, в котором содержится примерно 30-40% нитратов. Желательно сливать отвар от моркови, картофеля и свеклы сразу же, так как по мере остывания нитраты впитываются обратно. Стоит избегать употребления овощных бульонов либо варить их из предварительно обжаренных или потушенных на маленьком огне овощей.

ЗДОРОВЬЕ

## Аллергия на цветение

**Весна и лето – прекрасные времена года, только если вы не аллергик.**

**Увы, у некоторых людей вид цветущих садов вызывает не радость, а слезы из глаз и чихание**

**Существует три периода пыления.**

**Весенний** (с марта до мая). В это время чувствительные люди реагируют на деревья и кустарники – дуб, орешник, ясень, тополь (пух). Возможно возникновение аллергии на траву – подорожник, желтый одуванчик.

**Летний** (с июня до августа). Наибольшее значение имеют мятликовые растения – пырей, лисохвост, рожь.

**Осенний** (начинается с середины июля и заканчивается в октябре). Цветет полынь, лебеда, а также известный сорняк-аллерген – амброзия. Пыльца обладает летучестью – способностью переноситься с потоками ветра на значительные расстояния. Во время дождя больным становится легче, поскольку она исчезает из воздуха, но весной и летом в солнечные дни ее концентрация очень высока.

Если избежать сезонной аллергии не получается, попробуем по максимуму облегчить свою жизнь.

**Ограничьте пребывание на улице.** В период активного цветения растений аллергикам следует как можно реже бывать на улице, особенно в утренние часы и в ветреную погоду, когда в воздухе наибольшая концентрация пыльцы. Гулять лучше всего вечером или после дождя.

**Используйте средства защиты.** Людям с ярким выраженными и сильными симптомами аллергии врачи советуют надевать перед выходом на улицу одноразовые медицинские маски, смоченные водой. Этот аксессуар вряд ли можно назвать модным, но когда речь идет о собственном здоровье, такой способ защиты является одним из самых простых и эффективных. Помочь при

аллергии могут также крупные солнцезащитные очки с широкими дужками: они защитят глаза от попадания пыльцы.

**Вовремя принимайте лекарства.** Попросите врача подобрать несколько антигистаминных препаратов разных форм: таблетки, спрей для носа, капли для глаз и пр. Эти средства необходимо всегда держать под рукой и употреблять не только в случаях острой необходимости, когда симптомы уже ярко выражены, но и перед выходом на улицу.

**Следите за микроклиматом в доме.** Чтобы пыльца не попадала в квартиру, лучше держать окна и двери закрытыми и не устраивать сквозняки. В случае острой необходимости проветривать дом рекомендуется ночью, закрыв окна влажной марлей или тканью. Идеальным решением для аллергиков станут специальные бытовые приборы: увлажнители, очистители воздуха, кондиционеры – есть модели со специальными антиаллергенными фильтрами.

**Чаще принимайте душ, умывайтесь как минимум утром и вечером, стирайте одежду и мойте голову каждый день.** Это необходимо, чтобы смыть пыльцу, которая оседает на одежде, коже и волосах – как уличную, так и ту, которая «просачивается» в квартиру, несмотря на все меры предосторожности.

**Не сушите одежду на улице.** По той же самой причине – чтобы пыльца не оседала на вещах.

**Исключите из рациона аллергенные продукты.** Во время цветения растений людям, страдающим поллинозом, лучше избегать продуктов-аллергенов, которые могут усилить аллергию. К ним относятся цитрусовые и все тропические фрукты, клубника, сыр, яйца, орехи,

шоколад, помидоры, рыба и молочные продукты.

**Избегайте вторичных аллергенов.** Помимо продуктов питания, вредными для аллергиков могут оказаться и другие вторичные аллергены, которые могут спровоцировать реакцию. Это могут быть косметика с отдушками, ароматические свечи, бытовая химия и пр. Источником дополнительных проблем во время цветения аллергенов может стать даже любимый кот – при том, что в другое время года аллергии он не вызывает. Частицы кожи домашних питомцев, по данным Всемирной организации здравоохранения, самый распространенный эпидермальный аллерген. Так что в период «обострения» поллиноза гладить любимых четвероногих не рекомендуется.

**Ежедневно делайте влажную уборку.** Во-первых, таким образом вы очищаете квартиру от попавшей в нее пыльцы. Во-вторых, скапливающаяся в доме пыль – это сильный вторичный аллерген.

**Пейте больше воды.** Вода – настоящее спасение для аллергиков. Она облегчает дыхание, выводит аллергические вещества, кроме того, если организм страдает от обезвоживания – его защитные силы снижаются и усиливается выработка гистамина – медиатора аллергии. Есть данные, что ионизированная и щелочная вода является своеобразным натуральным антигистаминным средством, которое может значительно облегчить жизнь при аллергии. Однако с водой из-под крана стоит быть осторожными: как показывают многочисленные исследования ученых, компоненты хлора, который используют для обеззараживания воды, могут становиться причиной сильнейших аллергических реакций.

1000+1 СОВЕТ

## Моем жалюзи

**С помощью жалюзи удобно и легко регулировать уровень освещения в комнате. Но на них очень быстро садится пыль. Как помыть жалюзи в домашних условиях?**

Убирать пыль с тканевых жалюзи необходимо **каждую неделю**. Для этого можно воспользоваться **пылесосом**. Просто проведите щеткой по всей поверхности, начиная сверху и постепенно спускаясь вниз. Существуют специальные насадки в виде пальчиков, которыми можно очищать сразу несколько пластин жалюзи.

Если у вас есть парогенератор, то им можно воспользоваться, чтобы качественно и без порчи ткани почистить вертикальные жалюзи. С его помощью можно удалить даже пятна.

**Начинать очистку** следует с самого верха штор. Если на ткани присутствуют пятна, их следует обработать паром более тщательно. Парогенератор хорошо удаляет следы от жира и никотинового налета. С его помощью можно удалить даже пятна.

**Проводить очистку паром не следует слишком часто**, так как горячий пар может негативно сказаться на пропитке ткани (хотя такой способ более предпочтителен, чем стирка). Парогенератор применяют только тогда, когда шторы уже загрязнились настолько, что

пылесос с уборкой уже не справляется.

**Тканевые жалюзи** постирать руками не так просто. В первую очередь жалюзи необходимо аккуратно снять и отнести их в ванную. Далее каждая полоска стирается, делать это нужно осторожно, чтобы не образовались заломы. После того как жалюзи выстираны, их следует просушить и повесить на место. Гладить такую ткань нельзя. Чтобы в результате получить чистые, не потерявшие своего первоначального вида жалюзи, нужно соблюдать определенные правила:

Перед тем как приступить к стирке, необходимо провести **сухую чистку** пылесосом. После того как полоски жалюзи намочили, их нельзя подвергать интенсивному трению. Поэтому предварительно просмотрите всю поверхность ткани. Если на ней есть точечные загрязнения – попытайтесь оттереть их с помощью ластика.

Утяжелители следует вытащить, а цепочку отсоединить. Сложите все полоски стопочкой и скатайте в рулон.

Приготовьте **моющий раствор** – налейте в таз теплую воду (максимальная температура должна быть 40°) и размешайте в ней стиральный порошок. Если вы хотите постирать жалюзи, висящие на кухне, можно взять жидкость для мы-

тья посуды. Она лучше справится с такими специфическими загрязнениями, как жир и копоть.

Замочите свернутый рулон в приготовленном растворе на один час. Затем прополощите и положите их на решетку, чтобы стекла вода.

**Если вы не хотите тратить много времени на ручную стирку**, поместите жалюзи в машинку, предварительно положив их в специальную сетку с замком-молнией. Выставьте режим «деликатный», отключите функцию отжима. В контейнер для моющих средств насыпьте стиральный порошок. В сочетании с ним можно использовать и кондиционер для полоскания. После того как машинка закончила стирку, достаньте жалюзи, положите на решетку для стекания воды, а затем повесьте их на карниз.

После стирки **не нужно сушить** вертикальные шторы, перекинув их через веревку – это может привести к заломам, которые потом так и останутся на ткани. Лучше прикрепить их за верхнюю часть с помощью прищепок. В каждую полоску сразу же вставьте утяжелители, которые вытаскивались перед стиркой (они изготовлены из нержавеющей стали, поэтому не оставят рыжих пятен на ткани). Под дополнительным весом полоски расправятся гораздо лучше.

50 лет						
Подчиненный полицеймейстера	Наклеивают на стены		Взмах гипнотизера		Короткошерстая цапля	Фидель с острова Куба
	Март - яровые, сентябрь - ...		Сыщица у А.Кристи			
					Первая звезда Орла	46 кг в Испании
	Дедушка-баснописец	Унтер-офицер		Крепость в Азии		
	Материал на пальто					
				И Каренина, и Курникова		Боевая подруга Чапая
	Живущее 2000 лет дерево					
			Родина Ж.Верна			
	Спец по кражам					
	Лекарственная трава		Озеро-море в Азии			

Составила Елена ТИМОШЕНКО.

**Ответы на сканворд в №19**

**По горизонтали:** Полнота. Аура. Отлив. Тон. Камера. Ушан. Кнопка. Ара. Белл. Пророк. Лада.  
**По вертикали:** Поддувало. Орел. Какапо. Иоанн. Нрав. Обол. Темпера. Террор. Клод. Нахалка.