

# Мерзляки

## Вам холодно? Зайдите к врачу!

Если на улице холодно и вас знобит – это нормально. Но если вы мерзнете даже сидя у камина – поспешите к врачу. «Мерзлявость» – основной симптом целого ряда заболеваний.



– У здорового человека температура тела в любую погоду примерно одинакова, – рассказывает Александр Карабиненко, профессор кафедры госпитальной терапии РГМУ. – Поэтому, если вас постоянно бросает из огня да в полымя, знайте: это симптом неблагополучия. Очень важно своевременно выявить и устранить причину «мерзлявости».

### Гормональные проблемы

– За терморегуляцию отвечают гормоны, вырабатываемые щитовидной железой, – поясняет Татьяна Юрина, доктор медицинских наук, врач-эндокринолог. – Если их не хватает, человек мерзнет даже в жару. В запущенных случаях температура тела снижается до 35 градусов. Косвенным проявлением гипотиреоза (понижение функции щитовидки) служат частые инфекции (гормоны отвечают и за поддержание иммунитета), сухость кожи и ломкость волос.

Что делать: сдать анализы на гормоны щитовидной железы и вместе с эндокринологом выработать тактику лечения.

### Пониженное давление

– Низкое давление развивается из-

за снижения тока крови через артерии и вены, – объясняет Ирина Захарова, профессор Российской медицинской академии последипломного образования Минздравсоцразвития РФ. – Кровь циркулирует медленнее, из-за чего снижается тонус сосудов, вызывая ощущение озноба.

Что делать: согреться помогут крепкий чай и кофе. Хорошие результаты дают занятия фитнесом, закаливающие процедуры.

### Диеты

– Врачи не советуют придерживаться строгих низкокалорийных диет в холодное время года: они вызывают замедление обменных процессов в организме и, как следствие, снижение температуры тела, – рассказывает Елена Терешина, доктор биологических наук.

Что делать: питаться сбалансированно – в зимнем рационе обязательно должны присутствовать белки и жиры животного происхождения.

### Инфекционные болезни

Основная причина озноба – инфекционные заболевания, при которых в организме усиленно вырабатываются пироген-

ны – вещества, которые воздействуют на центр терморегуляции и вызывают повышение температуры тела. Кстати, озноб возникает во время повышения температуры. Как только она стабилизируется – ощущение зябкости проходит.

### Низкий гемоглобин

Гемоглобин отвечает за доставку кислорода к органам и тканям. Если его не хватает, возникает кислородная недостаточность (гипоксия), которая проявляется слабостью, головными болями, бледностью, головокружениями и ощущением зябкости. Причиной низкого гемоглобина может быть не только неполноценный рацион с нехваткой животных белков, но и кровопотери (кровоточивость десен, заболевания желудочно-кишечного тракта и т.п.). Кстати, анемия (низкое содержание гемоглобина в крови) выявляется у 10-20% населения, преимущественно у женщин.

Что делать: выявить причину низкого гемоглобина и устранить ее.

### Спазм сосудов

Спазм кровеносных сосудов сопровождается мышечной дрожью, спазмом кожных мышц (т.н. «гусиная кожа») и ощущением озноба. Спазм сосудов особенно часто отмечается у заядлых курильщиков и пациентов с атеросклерозом.

Что делать: выявить атеросклеротические бляшки можно с помощью УЗИ сосудов доплерография).

### Вегетососудистая дистония (ВСД)

Немотивированное ощущение холода нередко возникает из-за сбоя в работе вегетативной нервной системы, которая отвечает за поддержание гомеостаза (внутреннего равновесия в организме). Не стоит путать с ощущением озноба, которое нередко возникает у впечатлительных людей при стрессе, – у них это субъективное ощущение, которое проходит, как только человек успокаивается. При ВСД терморегулятор сообщает организму неправильную температуру, в результате чего организм пытается охладиться, когда ему и так холодно.

Что делать: симптомы ВСД обычно отмечаются у людей, ведущих малоподвижный образ жизни и страдающих психологическими и сосудистыми расстройствами. Нередко назначают легкие успокоительные: настойка пустырника, экстракт валерианы. Серьезного облегчения можно добиться с помощью закаливающих и контрастных процедур, правильного режима труда и отдыха.

«АиФ-Здоровье», № 5.

## Материнским капиталом можно оплачивать услуги детских садов

С ЯНВАРЯ 2012 года родители, получившие сертификат на выдачу материнского капитала, могут направить эти средства и на оплату за содержание детей в государственных детских садах. Раньше в законе был пункт о возможности оплачивать только образовательные услуги дошкольных учреждений.

– В 2010 и в 2011 годах материнский капитал можно было направить на оплату образовательных услуг: обучение на курсах, в техникумах, университетах, также можно было оплатить образовательные услуги в детских садах, – рассказывает начальник отдела социальных выплат Отделения ПФР по Свердловской области Алена Кузнецова. – В государственных садах родители не могли платить за детей, там обучение бесплатное, оплата идет только за питание детей. С 2012 года средства материнского капитала можно вносить при оплате содержания ребенка в любых детских садах.

Как отметили специалисты ПФР по Свердловской области, при подаче заявки первый платеж будет осуществлен не позднее чем через два месяца со дня принятия заявления о распоряжении средствами материнского капитала, остальные средства – в соответствии с указанными в договоре сроками.

Заявление о распоряжении может быть подано в любое время по истечении 3 лет со дня рождения (усыновления) второго, третьего ребенка или последующих детей.

Перечисление средств МСК будет производиться согласно условиям договора (ежемесячно, поквартально, за год).

При непосещении ребенком дошкольного образовательного учреждения (болезнь, отпуск) изменения в договор не вносятся, размер оплаты за счет средств МСК не пересматривается.

Неиспользованные средства материнского (семейного) капитала возвращаются только в случае расторжения договора между обладателем сертификата и образовательным учреждением. Также заявители утрачивают права на получение компенсации за содержание ребенка в образовательном учреждении.

С 1 января 2012 года размер материнского (семейного) капитала составляет 387 640 рублей 30 копеек.

Управление Пенсионного фонда в Нижней Туре.

## Земельные участки – переселенцам из-за рубежа

В СВЕРДЛОВСКОЙ области рассмотрят вопрос о предоставлении земельных участков в сельской местности переселенцам из-за рубежа

Реализацию государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом, обсудили 6 февраля участники оперативного совещания свердловского правительства.

По словам министра экономики Евгения Софрыгина, на основе анализа миграционной обстановки и ситуации на рынке труда на первом этапе для участия в программе был выбран городской округ Первоуральск.

Согласно проекту программы по оказанию содействия добровольному переселению в РФ соотечественников, проживающих за рубежом, ее участники и члены семей получают компенсацию на оказание услуг учреждениями здравоохранения, социального обслуживания населения, службы занятости населения, а также в качестве дополнительных гарантий по субсидиям на оплату жилищно-коммунальных услуг.

По данным управления Федеральной миграционной службы по Свердловской области на территории городского округа Первоуральск по итогам 2011 года 79 переселенцев готовы стать участниками программы.

Сейчас в Свердловской области переселенцам оказывается содействие в обустройстве, в том числе жилищном, в трудоустройстве, переобучении и при необходимости в переквалификации, предоставляются информационные, консультационные услуги, в том числе и юридическая помощь по вопросам заключения трудового контракта, оформления документов на медицинское обслуживание, социальное обеспечение.

Кроме того, Евгений Софрыгин отметил, что для потенциальных переселенцев подготовлена памятка о мерах социальной поддержки, условиях переселения, необходимых административных процедурах. Ознакомиться с ней можно будет в представительствах ФМС России за рубежом, консульских отделах посольств и консульских учреждений Российской Федерации.

Анатолий Гредин предложил рассмотреть вопрос о предоставлении земельных участков в сельской местности, которые сейчас не используются, соотечественникам, планирующим переселиться в наш регион, а также рассмотреть возможность участия в программе не только городского округа Первоуральск, но и других муниципалитетов.

нэп 08.

### Обратите внимание

## Для снижения нагрузки

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ нагрузки на приемную Лесного отдела Управления Росреестра по Свердловской области и увеличения количества обращений заявителей в Лесной отдел филиала ФГБУ «ФКП Росреестра» по Свердловской области (далее – отдел ФГБУ «ФКП Росреестра») реализуется ряд мероприятий.

Сотрудниками отдела ФГБУ «ФКП Росреестра» осуществляется прием документов на государственную регистрацию, срок регистрации по которым составляет не менее 15 календарных дней, и прием документов на государственную регистрацию права собственности в отношении объектов, подпадающих под упрощенный порядок:

– государственная регистрация права собственности на объекты недвижимого имущества, указанные в ст. 25.2 и ст. 25.3 Федерального закона от 21.07.1997 г. № 122-ФЗ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» (далее – Закон о регистрации);

– государственная регистрация ранее возникшего права на все виды объектов недвижимого имущества (ст. 6 Закона о регистрации);

– государственная регистрация права по решению суда на все виды объектов недвижимого имущества (решения суда и признания права собственности);

– государственная регистрация права собственности, возникающего на основании договоров приватизации жилищного фонда;

– государственная регистрация права собственности на земельные участки на основании сделок, не подлежащих государственной регистрации.

Приемная отдела ФГБУ «ФКП Росреестра» расположена по адресу: Свердловская обл., г. Лесной, ул. Ленина, д. 3г (2 этаж).

Л. ТКАЧЕНКО, начальник отдела.

# И снова о телефонах

Прочитала публикацию в газете «Вестник» от 2 февраля с.г. «О переключении телефонных номеров», автор А. Аркашин. И не могу удержаться от вопросов. Вот только некоторые:



Цитата: «Решение проблемы с обеспечением жителей местной телефонной связью вступило в активную фазу».

Почему эта проблема возникла именно для абонентов с номерами телефонов, начинающимися на «3», которые не могут дозвониться на телефоны на «4» и «6» (оператор ЗАО Сити-Телеком)? Абоненты же Сити-Телеком свободно звонят на «тройку».

Иными словами, после переключения абоненты внутри сети одного оператора смогут общаться свободно? А Сити-Телеком наконец-то ликвидирует

конкурента, и все жители города Лесного окажутся от него в полной зависимости (тарифы и отношение к людям).

Цитата: «Пользователи услуги комбинации «ЭХП» по указанным адресам после переключения не смогут сохранить имеющуюся услугу...»

А почему? Ведь у абонентов должно быть право выбора. Сити-Телеком, получается, лишил их этого права, разрушив соединительные линии между станциями в ноябре 2010 года. И почему речь идет о переключении в «безусловном порядке»?

Цитата: «Добровольно выбрать дру-

гого оператора можно, если другой оператор, в том числе и комбинат, согласится проложить к вашему дому свой новый телефонный кабель (что, я думаю, маловероятно...»

А зачем прокладывать новый кабель, если кабель уже имеется и мой телефон работает? И потом, по каким каналам собирается прокладывать свой кабель Сити-Телеком?

Цитата: «Цех связи 095... никаких переключений делать не собирается, да и не может, в соответствии с действующим законодательством».

А почему не может, кто его лишил такого права? И при чем тут законодательство? Все мы помним, как страдал город, когда восстанавливалась телефонная связь после «аварии». Восстановление длилось не один месяц, и обещанные сроки «ликвидации» все отодвигались.

История грозит повториться теперь и для абонентов «тройки»?

И еще. На мой взгляд, автор публикации плохо скрывает свою неприязнь к комбинату «ЭХП».

С. ВЛАДИМИРОВА.

### От редакции

Не успел последний номер нашей газеты с репликой «Не верь глазам своим» попасть на прилавки, как в редакцию пошли звонки. Людей возмущало, что им звонят якобы из абонентского бюро и предлагают срочно заключить новый договор. Если они этого не сделают, то их отключат, а потом придется снова платить немалую сумму за установку телефона. На АТС комбината отвечают, что ничего не знают о перезаклучении договоров, что это происки Сити-Телекома во главе с Завгородним (как говорят на АТС, бывшим комсомольским и партийным вожаком Лесного). Горожан интересуют закономерные вопросы: когда эта вакханалия прекратится? Куда смотрит глава округа? Когда их перестанут шантажировать?

Вакханалия с телефонами, видимо, еще долго не прекратится, потому что глава занимает весьма удобную позицию – и нашим подпляшем, и вашим подпо-