

ЗОЖ

Вредным привычкам - нет!



*Живем мы недолго -
давайте любить
И радовать дружбой
друг друга,
Нам незачем наше
здоровье губить,
От того в жизни лишь выюга.*

В жизни современного общества особо злободневной стала проблема, связанная с употреблением табака, алкоголя и психоактивных веществ. Да! Именно так. Потребители наркотиков чаще всего начинают с табака и алкоголя. Они не знают, как сказать "Нет!"

Подумайте, друзья, прежде чем сделать следующий шаг! Наркотики и алкоголь подрывают здоровье человека, их действие отрицательно влияет на психику, вызывает галлюцинации и припадки, провалы в памяти. Вам это нужно?

А еще потребители наркотиков и алкоголя опасны для окружающих. Бесспорно, с пьянством и наркоманией связаны преступность, детская беспризорность, убийства, разрушение семей.

А вы задумывались над тем, что у наркомана два пути: или пе-

редозировка, или СПИД. Значит, наркомания - это зло. Как убеждать от этого?

Во-первых, не прикасайся к наркотикам! Ни из любопытства, ни в одиночку, ни в группе, не принимайте их, не пробуйте, не нюхайте. Во-вторых, если даже случилась эта беда, то сегодня же надо отказаться от очередной дозы - ведь последней дозы не бывает. Наконец, помните, наркомания - болезнь! Вы этого хотите? Нет.

Пока не поздно... Прекрати! Скажи: "Всё! Стоп!" Наша судьба и здоровье в наших руках. Здоровье - это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой. Мир вокруг так прекрасен.

*Живет повсюду красота:
живет не где-нибудь, а рядом,
Всегда открыта нашим
взглядам,
Всегда доступна и чиста.
Живет повсюду красота...*

**Л.Н. ЮСУПОВА,
заместитель директора по
УВР МБОУ "СОШ № 24"**

Единый госреестр РТ - новые правила

В Единый госреестр республики введены новые правила получения сведений, сообщает пресс-служба Управления Росреестра по РТ.

Одной из наиболее востребованных услуг, за которой граждане обращаются в Управление Росреестра по РТ, является получение сведений из ЕГРП на недвижимое имущество и сделок с ним. Это, так называемая выписка из ЕГРП на объект недвижимости или справка об отсутствии ареста на объект недвижимости. Ежегодно управлением предоставляется более 500 тыс. таких сведений.

Выписка из ЕГРП содержит полный перечень сведений об объекте недвижимости, в том числе сведения о существующих правопритязаниях в отношении данного объекта, а также о наличии судебных споров в отношении зарегистрированных прав на данный объект. Выписка из ЕГРП поможет выяснить, не находится ли продаваемая недвижимость в залоге или не наложен ли на нее арест.

Управление обращает внимание на то, благодаря изменениям в законодательстве, государственная регистрация возникновения и перехода прав на недвижимое имущество может

быть удостоверена не только свидетельством о праве собственности, но и по выбору правообладателя подтверждена выпиской из ЕГРП. При этом свидетельство о праве собственности оформляется только в бумажной форме.

Эта новация должна снизить число мошеннических операций с недвижимостью. Дело в том, что в реестре содержится самая актуальная информация об объекте, которой может и не быть в свидетельстве, так как свидетельство удостоверяет лишь факт проведения когда-то регистрации. Например, квартира может быть заложена либо судом на нее наложен арест.

Есть и другие нововведения, нацеленные на избежание мошеннических действий с недвижимостью. Теперь каждый владелец недвижимости может подать заявление в Росреестр о том, что сделки с его имуществом могут производиться только в его присутствии.

Получить выписку из ЕГРП можно, не выходя из дома, через официальный сайт управления to16.gosreestr.ru, в разделе «Электронные услуги».

Для получения выписки в бумажной форме можно обратиться в любой из офисов по приему-выдаче документов

Управления Росреестра по РТ или в филиал ФГБУ «ФКП Росреестра» по РТ.

Также на портале Росреестра действует сервис «Запрос к информационному ресурсу», который открывает доступ к общедоступным сведениям, содержащимся в ЕГРП.

Пользуясь ее преимуществами, заявители получают уникальные коды-ключи доступа, что дает возможность осуществлять поиск и просмотр общедоступных сведений о зарегистрированных правах на объекты недвижимости, подавать запрос о предоставлении сведений и осуществлять копирование информации.

Оперативное получение актуальной информации в режиме онлайн позволяет обезопасить сделку, отслеживать судьбу предмета залога, а также освобождает от посещения управления, что значительно экономит время.

Работа с сервисом доступна только пользователям, имеющим действующий ключ доступа, который может быть получен при обращении в центральный офис Управления Росреестра по РТ. За «ключами» можно обратиться в любой территориальный отдел управления.

Наталья АНДРЕЕВА

Знаешь, где «торгуют смертью»? Сообщи!

акция

Второй этап Всероссийской антинаркотической акции "Сообщи, где торгуют смертью" начнется 18 ноября.

С 18 ноября по телефону горячей линии - (843) 274-31-03 - можно будет оставить свое сообщение о фактах незаконного оборота наркотических средств, наркотребления и содержания притонов, а также проконсультироваться по вопросам лечения и ре-

абилитации наркозависимых ежедневно с 9 до 18 часов, кроме выходных, сообщает пресс-группа УФСНН России по РТ.

В круглосуточном режиме продолжают свою работу телефоны доверия Управления наркоконтроля РТ (843) 274-30-30 и 273-43-45, по которым граждане всегда могут анонимно сообщать информацию сотрудникам УФСНН.

Сообщения можно оставлять в

Интернет-приемной УФСНН на сайте ведомства. Круглосуточные телефоны доверия также работают в городах республики: Зеленодольск (84371) 5-55-00; Набережные Челны (8552) 56-29-50, 54-06-89; Нижнекамск (8555) 39-17-69, 39-20-03; Альметьевск (8553) 45-26-94; Елабуга (85557) 3-97-70; Бугульма (85594) 4-22-50.

Наталья АНДРЕЕВА

Синдром вегетативной дисфункции

медицина

Здоровье, сон и богатство может по-настоящему оценить только тот, кто их потерял и обрел снова

Вам приходилось слышать о таком расстройстве здоровья, как «вегетативная дисфункция»? Что же скрывается под термином вегетативная дисфункция, насколько она опасна, нужно ли ее лечить и к какому специалисту обращаться? Как распознать вегето-сосудистую дистонию?

Если вы легко бледнеете или краснеете, у вас часто бывает головокружение, темнеет в глазах, особенно после резких движений, вставания, бывает приступообразная головная боль, повышенная потливость, учащенное или замедленное сердцебиение, ощущение перебоев в работе сердца, чувство затруднения при дыхании, холодеют или немеют руки, ноги, вы быстро утомляетесь, у вас снижена работоспособность, часто ощущаете слабость, разбитость, плаксивость, раздражительность, повышенная чувствительность к смене погоды, нарушения цикла сон-бодрствование, беспокойство, вздрагивания во время сна, который чаще всего бывает поверхностным и недолгим - скорее всего у вас имеется вегетативная дисфункция и нужно обратиться к врачу.

Причины вегетативной дисфункции: наследственная предрасположенность, эндокринные расстройства (щитовидной железы, надпочечников, половых желез), стрессы, неврозы, психоэмоциональное напряжение.

Профилактика и лечение вегетативной дисфункции должно начинаться еще в детстве и юности. Ошибочно мнение, что веге-

тативная дисфункция является состоянием, отражающим особенности растущего организма, которое со временем самостоятельно проходит. Уже доказано, что возникшая в детском или подростковом возрасте вегетативная дисфункция, являясь неблагоприятным фоном и предвестником многих заболеваний. У взрослых наличие симптомов вегетативной дисфункции требует, прежде всего, исключения различных заболеваний, течение которых сопровождается нарушением функции вегетативной нервной системы. Среди них различные болезни эндокринных желез (щитовидной железы, надпочечников, нарушения половой сферы); многие психические расстройства (начиная с невроза, неврастении и заканчивая болезнями, обусловленными значительными изменениями структур головного мозга). Кроме того, почти все хронические заболевания сопровождаются симптомами вегетативной дисфункции. Вот почему так необходимо своевременное обращение к специалисту. При своевременной коррекции вегетативных расстройств у 80-90% человек нормализуются сон и аппетит, исчезают или значительно уменьшаются многие жалобы, восстанавливаются адаптационные возможности организма. При лечении вегетативной дисфункции широко используются немедикаментозные методы: нормализация образа жизни, лечебная физкультура, загорелые прогулки, туризм, санаторно-курортное лечение, закаливающие

процедуры, психофизическая тренировка, отдых на свежем воздухе. Комплексное применение лекарственных препаратов, физиотерапевтических процедур проводится по назначению и под контролем врача.

1. Режим дня. Обязательно нужно высыпаться, не менее 8-9 часов в день. Хроническое недосыпание само по себе служит причиной различных расстройств. В спальне не должно быть жарко или душно. Не стоит отдыхать на слишком мягких или жестких матрасах и подушках.

2. Оптимизация труда и отдыха. Следует чередовать умственные и физические нагрузки. По возможности уменьшить время просмотра телепередач, работы за компьютером. При отсутствии такой возможности - обязательно профилактические перерывы при работе с компьютером, упражнения для глаз и пр. Обязателен отказ от курения.

3. Занятия физкультурой. Оптимальными при вегетативной дисфункции являются плавание, аквааэробика, ходьба, катание на лыжах, загородные прогулки, туризм. Они способствуют психоэмоциональной разрядке, оказывают общеукрепляющий эффект на организм. Противопоказаны упражнения на тренажерах, где голова оказывается ниже уровня груди и выполняются упражнения вверх ногами в связи с опасностью развития обмороков, ухудшения самочувствия. Физкультура должна доставлять вам только положительные эмоции и удовольствие от физического движения.

4. Коррекция питания. Следует увеличить поступление в организм солей калия и магния. Эти вещества участвуют в



проведении нервных импульсов, улучшают работу сосудов и сердца, способствуют восстановлению нарушенного баланса между отделами вегетативной нервной системы.

5. Одним из новых методов лечения, благоприятно влияющим на вегетативную нервную систему, в настоящее время считается медсенсоновая терапия, т.е. проведение сеансов "лечебного сна", основанного на терапевтической ингаляции уникального природного газа ксенона. Данный метод пришел в широкую практику из "закрытых" медицинских учреждений, где долгие годы применялся для повышения устойчивости к стрессу представителей "опасных" профессий и первых лиц государства. Основные положительные свойства метода, обладающего широчайшим спектром медицинских показаний: положительный результат ощущается уже после первого применения, единственный метод,

достоверно снижающий концентрацию гормонов стресса в крови и устраняющий хронический капиллярноспазм, естественный "природный антидепрессант", не влияющий на эмоционально-волевую сферу человека, и не вызывающий привыкания, не имеет противопоказаний и легко переносится организмом, экологически чистый газ, входящий в естественный состав атмосферы.

Прогноз вегетативной дисфункции благоприятен, нередко ее проявления навсегда остаются в детстве. Однако без профилактики и лечения вегетативной дисфункции может приводить к стойкому повышению артериального давления, из-за чего изменяются структура и функции различных внутренних органов; к нарушениям процессов пищеварения и т.д. Приходите на прием, и мы вместе справимся с вашими проблемами. **Записаться на прием можно по тел. +7 (8553) 373-373 или +7(8553) 405-006, круглосуточно.**

Палата земельных и имущественных отношений Альметьевского муниципального района Республики Татарстан согласно Земельному кодексу Российской Федерации сообщает о наличии земельного участка площадью 45 кв.м. расположенного по адресу: Республика Татарстан, г. Альметьевск, пр-кт Габдуллы Тукая, д. 31, кв. 2, предоставляемого в аренду для строительства пристрой к салону красоты.

Принимать заявления о предоставлении земельного участка осуществляется в течение месяца с момента опубликования сообщения по адресу: РТ, г. Альметьевск, пр. Тукая, д. 9 "А", 2 этаж, канцелярия, 5 окно, приемные часы: с понедельника по четверг с 8.00 до 17.15 ч., в пятницу с 8.00 до 12.00 ч., обед с 12.00 до 13.15 ч., тел. 43-86-91.