КУЛЛАНУЧЫ ХӘБӘРЛӘРЕ

ӨЙДӘГЕ ҺАВА ТОРЫШЫ

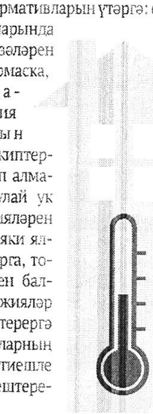
Торак биналарда температура режимы сакланмаган очракта, нишләргә?

«Быел көз җылы килде. Әмма өйдәге батареялар шулкадәр кайнар, әйтерсең лә урамда егерме градус салкын. Әлбәттә, бераз суык кертер өчен, тәрәзәләрне даими рәвештә ачык тотарга мөмкин. Әмма, беренчедән, минем балаларым кечкенә һәм без аларның сәламәтлеге өчен борчылабыз, икенчедән, артык җылылык өчен өстәп түлисе килми. Фатирга җылылык бирүне көйләү өчен кайда мөрәҗәгать итәргә?

А.Попова»

Әгәр фатирда бик салкын, кызу, дымлы яки коры булса, кешеләр үзләрен уңайлы хис итмәячәк, әлбәттә. Моның сәламәтлеккә дә зыяны бар. Әйтик, торак бүлмәләрдә салкын айларда температура +18-24, ә җылы вакытта +20-28 градус булырга тиеш. Кешеләрне торак йортта оптималь микроклимат параметрлары белән тәэмин итү эше коммуналь хезмәтләргә һәм идарәче компанияләргә йөкләнә. Торак биналарда температура һәм дымлылык нормативлары законлаштырылган, аларны бозган өчен административ җаваплылыкка тартырга мөмкиннәр.

Әгәр сезнең фатирда температура норматив күрсәткечләрдән сизелерлек аерыла икән, идарәче компаниягә гариза белән мөрәҗәгать итәргә кирәк. Җавап канәгатьләндермәгән һәм теләгән нәтиҗәгә ирешә алмаган очракта, контроль-күзәтчелек органнарына шикаять белән мөрәҗәгать итегез. Шул ук вакытта, кешеләр үзләре дә температура һәм дымлылык нормативларын үтәргә: елның салкын айларында подъезд тәрәзәләрен ачык калдырмаска, фатирлардагы вентиляция тартмаларын һәм сөлге киптергечләрне сүтеп алмаска тиеш. Шулай ук батарея секцияләрен кисеп алырга яки ялгап озынайтырга, торак бүлмәләрен балкон һәм лоджияләр белән берләштерергә ярамый – боларның барысын да тиешле тәртиптә килештерергә кирәк.



КРЕДИТ ТАРИХЫ

Аны үзгәртеп буламы?

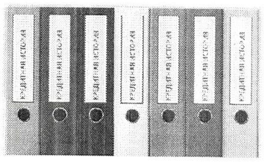
«Кредит алганнан соң көтелмәгән хәлгә юлыктым – авариядән соң озак вакыт хастаханәдә ятып чыктым. Мин үземнең кредит тарихыма үзгәреш кертә аламмы?

В.Комарин

2004 елның 30 декабрендә дөнья күргән «Кредит тарихлары турында»гы 218нче Федераль законның 8 маддәсе 3, 4 өлешләре нигезендә, кредит алган һәр кеше кредит тарихындагы мәгълүматка карата тулысынча яки өлешчә ризасызлык белдерү хокукына ия. Моның өчен кредит тарихлары бюросына әлеге кешегә турыдан-туры кагыла торган документка үзгәрешләр яки өстәмәләр кертү хакында гариза тапшырырга кирәк.

Әлеге бюро гаризаны кабул иткән көннән соң 30 көн эчендә, кредит тарихын формалаштыра торган чыганактан соратып алып, мәгълүматны өстәмә рәвештә тикшерергә бурычлы. Әгәр гариза бирүче мәгълүматны тагын да кыскарак вакыт эчендә алырга тели икән, нигезле сәбәпләр, шул исәптән тормыш яки сәламәтлеккә зыян китерү белән яный торган шартлар булган очракта, аның үтенече канәгатьләндерелергә тиеш. Мондый тикшерү үткәргән вакытта кредит тарихына тиешле билге куела.

Кредит тарихын формалаштыра торган чыганак, кредит тарихлары бюросыннан җавап алган көннән соң – 14 көн, ә нигезле сәбәпләр булган очракта тагын да кыскарак вакыт эчендә язма рәвештә мәгълүмат бирергә бурычлы. Ул монарчы тапшырылган мәгълүматларның дөреслеген расларга, яки ризасызлык белдерелгән өлештә кредит тарихына төзәтмә кертелгәннән соң, кредит тарихлары бюросына нигезле булмаган мөрәҗәгатьне юкка чыгару турында тиешле мәгълүматларны янсә үтенечне үз эченә алырга тиеш.



Гариза бирүче, кредит тарихлары бюросы кредит тарихына үзгәрешләр һәм (яки) өстәмәләр кертү турындагы гаризаны канәгатьләндерүдән баш тарткан, шулай ук аңа гаризаны карау нәтиҗәсен билгеләнгән срокта язма рәвештә тәкъдим итмәгән очракта, суд тәртибендә шикаять бирергә хокуклы.

«МИНДӘ – ВИЧ»: Куркыныч диагноз куелган кешеләр ничек яши?

Бүген Татарстанда уңай ВИЧ-статуслы 14 меңнән артык кеше диспансер исәбендә тора. Быел гына да 808 кешедә әлеге авыру ачыкланган. «Атна вакыйгалары» газетасы ВИЧ-инфекция йоктырган кешеләр белән таныштыруны дәвам итә. Геройларның исемнәре үзгәртелде.

Миша ВИЧ-инфекция йөртүен очраклы рәвештә генә белә – шәһәр урамыннан барганда, экспресс-тестлаштыру пунктын күреп ала һәм тест узарга карар кыла.

– Тестның нәтиҗәсе шикле булды, шуңа күрә тагын бер мәртәбә тапшырдым һәм нәтиҗәне берничә көн көттем. Шушы вакыт эчендә үземә урын тапмадым, аннары миңа ВИЧ-статусның уңай булуы хакында хәбәр иттеләр. Ике атна чамасы моны кабул итә һәм башыма сыйдыра алмадым. Тамагымнан ризык үтмәде. Йокым качты, гомумән, минем өчен дөнья беткән кебек тоелды, – дип сөйләде Миша.

Әлеге хәлдән соң аңа үзен кулга алу өчен ике атналап вакыт кирәк була. Миша әйтүенчә, шушы вакыт эчендә ул ВИЧ турында миллионлаган мәкалә укый, организмда вирусның таралуына чик куя торган дарулар белән таныша.

– Шуннан соң дуслар, табиблар һәм психологлар ярдәмендә диагнозны кабул иттем, СПИД-үзәгенә исәпкә бастым һәм табиб билгеләгән препаратларны эчә башладым. Хәзер барысы да яхшы, терапия узу нәтиҗәсендә берничнди симптомнар да күзәтелми, – дип аңлатты егет.

Бүгенге көндә әлеге вирустан тулысынча котылу мөмкин булмаса да, антиретровирус терапиясе ярдәмендә иммунитетны сакларга һәм тулы канлы тормыш белән яшәргә мөмкин. Бу вакытта вирус организмда «йоклый», авыру кеше дә башкаларга ВИЧ-инфекция йоктыра алмый. Гади генә әйткәндә, препаратлар вирусның таралуына чик куя.

Бүгенге көндә Татарстанда ВИЧ-инфекция йөртүчеләрнең 69 проценты әлеге препаратларны кабул итә. Россиядә ВИЧ белән авыручы 1 миллион кешенең 20 меңгә якыны вируска каршы терапиядән баш тарткан.

– ВИЧ вирусы гел үзгәреп тора. Әгәр авыру терапияне туктата икән, вирус яңадан интенсив рәвештә үрчи һәм мутация кичерә башлый. Вирусның мутациядән соң барлыкка килгән яңа төре башта билгеләнгән, ләкин соңыннан ярты юлда тукталып калган терапиягә бирешмәскә мөмкин. Димәк, табиб-инфекционистка яңа препаратлар табарга туры киләчәк. Кайвакыт бу килеп чыкмаска да мөмкин. Шуңа күрә мондый пациентлар препаратларны кабул итмичә үз тормышларын куркыныч астына куя, – ди Республика СПИДка каршы көрәш һәм профилактика үзәге табиб-психотерапевты Роза Мөхәммәтова.

ВИЧ-инфекция йоктыруга бәйле тагын бер мисалга тукталыйк. Павел хатынына хыянәт итүе аркасында әлеге куркыныч авыруны эләктерә. Алар инде 16 елдан артык бергә яши, ике кыз тәрбияли. Хатыны өченче баласына йөкле вакытта мәҗбүри медицина тикшерүе узганда, Павел ВИЧ-инфекция йоктыруын ачыклый. Хатыны иренең сөяркәсе һәм ВИЧ хакында әнә шулай белә.

ВИЧ өч юл белән (җенси юл, инъекцияләр аша һәм анадан балага) күчә. Ягъни вирусның организмны зарарлау өчен җитәрлек күләмдәге концентрациясе канда, спермада, вагиналь бездә һәм күкрәк сөтендә бар.

Презерватив кебек ышанычлы алымнардан тыш, ВИЧ-инфекция йоктыруны кисәтүнең башка ысуллары да бар.

Биредә сүз «җенси якынлыкка кадәр һәм җенси якынлыктан соң үткәрелгән профилактика» хакында бара. Гади генә әйткәндә, кеше ВИЧ-инфекция йөртүче белән җенси якынлык кылганчы һәм якынлык кылганнан соң, организм сакланырга өлгерсен өчен, махсус дарулар кабул итәргә тиеш. Шулай ук тагын бер вариант бар. Бу очракта кеше әлеге препаратны ВИЧ-инфекция йөртүче белән якынлык кылганнан соң гына кабул итә.

Тикшеренүләр күрсәткәнчә, җенси якынлык кылганчы кулланыла торган дарулар ВИЧ-инфекция йоктыру куркынычын кимерә. Бүген мондый препаратларны даруханәләрдән сатып алырга мөмкин булса да, без иң оптималь вариантны сайлау өчен башта СПИД-үзәге белгечләренә мөрәҗәгать итәргә киңәш бирәбез (саклану чаралары күрмичә җенси якынлык кылгач яки башка төрле көтелмәгән куркыныч очрактан соң 72 сәгать эчендә әлеге препаратларны кабул итү ВИЧ йоктыруны булдырмаска мөмкинлек бирә).

Табиблар искәртүенчә, һәр кеше ел саен берничә тапкыр ВИЧ-ка экспресс-тест тапшырырга тиеш. Тикшерү бушлай, тестны аноним рәвештә Казанның СПИД-үзәгендә һәм аның Әлмәт, Чаллы шәһәрләрендәге филиалларында үтәргә мөмкин. Моннан тыш, экспресс тестны өй шартларында да мөстәкыйль рәвештә узарга була. Даруханәләрдә сатыла торган тестларның эшләү принцибы глюкометр кебек үк бик гади.