

# Тепло теплу рознь

**Представители «ТК «Новгородская» откликнулись на проблемы жителей многоквартирных домов и разъяснили порядок отключения от тепловых сетей.**

Выехали инженер и юрист компании. Суть проблемы такова: есть двухквартирный дом, владельцы одной половины хотят подключить газ, а собственники другой — нет. Но тепловая сеть у них общая. Тут возникает дилемма. Как же все сделать так, чтобы счета за отопление перестали приходить?

Ранее «Авангард» уже освещал проблему с многоквартирным домом в д. Ямник, где часть жителей самовольно «отрезалась» от отопления. Но дело в том, что «отрезаться» не означает получить право на то, чтобы не платить. Ре-

сурсоснабжающая организация поставляет теплоноситель до границы дома, а значит, оказывает услугу. Услуга оказана — плати. Не захотели. Итогом стали обращения в суд и взыскание полной суммы долга перед компанией.

В демянских ситуациях представители компании совместно с администрацией решили предупредить такие перипетии и заранее разъяснить порядок отключения от системы центрального отопления.

Нужно обратиться в администрацию, нанять проектировщика,

запросить все необходимые данные, получить проект, оплатить услуги подрядчика, который выполнит работы, и спокойно жить с автономной системой отопления. В администрации всё разъяснят.

Уже во время встречи с юристом компании было видно, что слушали его невнимательно. Выехав на место, каждому пояснили заново, что нужно сделать.

Но уже спустя несколько дней снова посыпались недовольства, произошли «хлопанья дверьми».

Надо сказать, что лучше всего соседям таких домов договориться друг с другом, ведь провести газ на две квартиры и «отрезаться» со всеми формальностями от системы центрального отопления проще и дешевле. К сожалению, это не всегда можно сделать.

В продолжение темы скажу, что по «понятиям», а не по закону, многие в районе подводят воду в дома. Так, «Водоканалом» выявлены незарегистрированные врезки в водопроводные сети. Причем интересно то, что человек может вносить плату за пользование «колонкой», при этом проводя самостоятельно себе водопровод. А дальше возмущаться, что ему не хватает воды для водонагревателя, стиральной машины, полива огорода.

Встречается и несанкционированный разбор теплоносителя «частниками» из системы центрального отопления. Почему бы машину зимой не вымыть теплой водой, причем «бесплатной»?



Объясняют порядок отключения

Комментировать это даже не хочется. И в первом, и во втором случае надо сказать: представители обеих компаний повели себя в высшей степени добросовестно и предупредительно. Много ли найдется таких «коммунальщиков» в других регионах, которые будут упрашивать всё оформить по закону, ездить и разъяснять, как

лучше сделать. Могли бы не делать ничего. Просто взыскать по суду причитающееся.

К сожалению, в связи с такими непростыми «сценариями» нарушается и план синхронизации газификации. К каждому такому случаю надо подходить отдельно и спокойно исполнять требования законодательства.



Оценка возможностей реконструкции сетей

## Устаёте? Надо провериться!

**«Авангард» продолжает серию публикаций в рамках проекта «12 месяцев здоровья». На этот раз наша тема — гиподинамия. О том, что это за состояние и как победить заболевание, рассказывает врач-терапевт «Демянской ЦРБ» Елена Орлова.**



— Гиподинамией называют недостаточную подвижность, — говорит Елена Николаевна, — это патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного и респираторного трактов.

Интересно то, как определить достаточную подвижность, — считает врач. Подвижность — естественное свойство человека, которое заключается в его способности к осуществлению активной деятельности.

Основными функциями двигательной активности являются: поддержание гомеостаза; поддержание тонуса мышц, сосудов, а вместе с ними и нормальной жизнедеятельности организма; развитие индивидуальных способностей и свойств; достижение высокого эффекта двигательной деятельности (спорт, трудовые навыки).

— Современная жизнь, — продолжает Елена Николаевна, — в связи с развитием технического прогресса такова, что доля физического труда в жизни человека уменьшилась в 150–200 раз. При этом летальность от сердечно-сосудистых патологий увеличилась примерно в 6 раз. Распространенность гиподинамии увеличивается в связи с урбанизацией, механизацией и автоматизацией трудовой деятельности и повседневной жизни, увеличением роли в современном обществе средств коммуникации. По данным некоторых исследований, возрастание двигательной активности приводит к понижению уровня заболеваемости примерно на 45%. При своевременно принятых мерах прогноз благоприятный, большинство патологических изменений, вызванных гиподинамией вследствие нездорового образа жизни, обратимы.

Гиподинамия может быть вызвана объективными причинами, например, инвалидностью, тяжелым и продолжительным заболеванием. Но в большинстве случаев она связана с неправильной организацией образа жизни или сидячей работой. К основным факторам риска развития гиподинамии относятся: недостаточные физи-

ческие нагрузки; избыточная масса тела; психологические расстройства; соматические заболевания; генетические факторы; внутриутробная гипоксия плода; родовые травмы; вредные привычки.

Выделяют такие основные формы гиподинамии: гипозергия — недостаток общего объема движений и их количества; гипокинезия — недостаток разнообразия движений; гипотония — недостаток качества движений и их интенсивности.

Самое сложное при определении таких отклонений, что симптомы гиподинамии проявляются постепенно. К ним относятся нарастающая усталость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, нарушения сна, повышенная беспричинная нервозность, регулярные головные боли разной интенсивности, повышенный риск переломов, увеличение массы тела, одышка при незначительной физической нагрузке, боли в спине. У женщин может развиваться анемия, у мужчин — эректильная дисфункция. Вследствие недостаточной физической активности уменьшаются силовые показатели, сокращаются объем и масса мышц, нарушаются нервно-рефлекторные связи, что может приводить к развитию вегетососудистой дистонии, депрессивных состояний.

При гиподинамии, развившейся на фоне соматического заболевания, в первую очередь требуется лечение основного патологического процесса. Также необходимо устранить неблагоприятные факторы, которые способствовали развитию гиподинамии. Коррекция патологического состояния, помимо постепенного увеличения физической нагрузки, включает физиотерапевтические методы, массаж, диетотерапию.

Для восстановления функций органов и систем организма при гиподинамии рекомендуются: лечебная физкультура — с нее следует начинать, особенно при гиподинамии, развившейся на фоне соматических заболеваний; аэробная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, бадминтон, теннис, лыжи); силовые упражнения; упражнения на растяжку мышц и связок.

При гиподинамии, развившейся на фоне психологических проблем, рекомендуется работа с психологом или психотерапевтом. Детям, так же как и взрослым, рекомендуются подвижные игры на свежем воздухе, занятия спортом или танцами, туризм. По данным некоторых исследований, возрастание двигательной активности приводит к понижению уровня заболеваемости примерно на 45%.

Среди основных последствий гиподинамии выделяют атрофию мышц, нарушение координации движений, миофасциальные синдромы, остеопороз, остеоартроз, остеохондроз, нарушение метаболизма, артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, хроническую обструктивную болезнь легких, ожирение, атеросклероз, инсулинорезистентность. Указанные патологические состояния приводят к уменьшению продолжительности жизни.

Важна и профилактика. Требуются: достаточная физическая активность; длительные прогулки на свежем воздухе; чередование умственной и физической нагрузки; своевременное лечение соматических заболеваний; коррекция избыточного веса; сбалансированное питание; отказ от вредных привычек.