

ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

«АМАЗОНКИ» ПОД ИСКУССТВЕННЫМ СОЛНЦЕМ

Сейчас появилась мода на смуглую, загорелую кожу. Некоторые девушки, чтобы быть похожей на супермодель западного образца, просто не вылезают из солярия. Оправдано ли подобное "зажаривание" ради модного бронзового оттенка кожи? Не вредно ли это? Нас консультирует врач-дерматокосметолог:

— Здесь уместно вспомнить поговорку, что все хорошо в меру. Например, ранней весной полезно ходить в солярий. Долгими зимними месяцами мы чувствуем нехватку солнечного света, и вследствие этого появляются усталость, сонливость, может даже развиваться депрессия. Посещение солярия восполнит недостаток солнца. Оптимальный курс — 4—5 сеансов через 1—2 дня по 10 мин.

Но чрезмерно увлекаться солярием, конечно, не стоит. Существует так называемая теория фотостарения. Солнечное излучение (любое — и искусственное, и натуральное) вызывает активацию свободных радикалов, а это не очень хорошо. Долгое пребывание на солнце приводит к тому, что кожа быстрее стареет. Под влиянием ультрафиолетового излучения нарушается (причем необратимо) структура коллагена — это основной белок нашей кожи, который обеспечивает ее структурность.

Пишут, что посещение солярия восполняет недостаток витамина D в организме. Но для того, чтобы его проглотить 15 минут на солнышке.

Распространенное заблуждение среди молодых девушек, будто сеансы загара в солярии помогают избавиться от угревой сыпи. Действительно, вначале высыпания подсыхают, но ультрафиолетовое излучение опять-таки стимулирует деятельность сальных желез, и обычно после улучшения наступает ухудшение.

Существуют и определенные правила искусственного загара. Лицо лучше закрывать или открывать ненадолго. Обязательно нужно закрывать область вокруг глаз, грудь, шею (если есть проблемы со щитовидкой), волосы прикрыть хлопчатобумажной косыночкой.

Кожа после посещения солярия становится суше, поэтому нужно пользоваться специальными средствами после загара.

С возрастом солярий нужно стараться посещать реже, так как противопоказаний становится уже

больше. Нередко женщины ходят в солярий, чтобы скрыть недостатки фигуры: становятся не так заметны сосуды, целлюлит. Но не лучше ли заняться решением основной проблемы, а не маскировать ее под загаром?

Противопоказан солярий:

- детям и подросткам до 15 лет,
 - беременным и кормящим женщинам (без предварительной консультации с врачом),
 - при наличии на коже пигментных пятен, многочисленных и крупных родинок, т.к. возможно их перерождение,
 - если вы принимаете лекарства, повышающие светочувствительность кожи (транквилизаторы, антибиотики, трициклические антидепрессанты, противозачаточные таблетки),
 - при очень светлой, чувствительной к ультрафиолетовым лучам коже,
 - при повышенном давлении, нарушении функций печени и сердца, туберкулезе, заболеваниях щитовидной железы, различных опухолях,
 - если имеются кожные заболевания: витилиго, сухая экзема, дерматит, т.к. и без того обезвоженные участки тела еще больше высушиваются под действием ультрафиолетовых лучей, что может привести к воспалению.
- К сведению:**
- ◆ продолжительность загара в солярии зависит от типа кожи и технических характеристик солярия (мощность, количество ламп и т.п.),
 - ◆ не рекомендуется посещать солярий после бани, сауны, душа, так как кожа лишается естественной защиты — жировой смазки, а также после эпиляции, потому что кожа становится более чувствительной и может "подгореть",
 - ◆ в течение двух часов после сеанса загара не стоит принимать душ и заниматься физической работой.

*По материалам
медицинской прессы.*

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЯ ОБИЖАТЬ

"Молодой человек, с которым живу в гражданском браке, говорит, что я не слишком красивая. Знаю, что внешность у меня "немодельная", но, как говорят многие, я довольно симпатичная девушка.

Никак не могу понять, почему он так меня критикует. Очень обидно слышать это от любимого человека: ведь мы уже два года вместе, а недавно он сделал мне предложение. Почему он так себя ведет?"

**Маргарита, 26 лет.
г. Орел.**

Конечно, обидно слышать подобное от человека, с которым живешь вместе уже не один год. Тем не менее некоторые мужчины позволяют подобные высказывания в адрес любимых. Обычно это закомплексованные и неуверенные в себе люди, которые надеются таким образом удержать женщину возле себя, особенно если она симпатичная и привлекает внимание других мужчин. Таким образом ваш молодой человек пытается заглянуть в вашу самооценку.

Успокойте любимого. Скажите, что вам никто, кроме него, не нужен, но в то же время попросите его впредь больше не говорить подобные вещи. Объясните, что вам неприятно слышать такое от него.

Ведущая рубрики Лилия КАТКОВА.

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

УВАЖАЕМЫЕ АБОНЕНТЫ ОРЛОВСКОГО ФИЛИАЛА ОАО «ЦЕНТРТЕЛЕКОМ»!

Приказом ОАО «ЦентрТелеком» №655 от 6.12.06 г. в соответствии с решением Правления Федеральной службы по тарифам России (приказ от 14.11.2006 №261-с/2) **установлены новые тарифы и тарифные планы на услуги местной телефонной связи на территории Орловской области, которые вступают в силу 1 февраля 2007 года.**

Абоненты г. Орла, чьи номера начинаются на 43,47, 75,72, а также абоненты, чьи номера находятся в диапазоне: 420-000 — 421-999, 770-000 — 776-999, 778-000 — 779-999, 360-000 — 366-767, 330-000 — 338-523, 760-000 — 764-999, 540-000 — 545-899, 402-100 — 402-199, с 1 февраля 2007 года смогут выбрать оптимальный тарифный план.

1. Тарифный план с повременной системой оплаты.

Тарифы на услуги электросвязи при повременной системе оплаты включают две составляющие: постоянная (предоставление абонентской линии независимо от ее типа в постоянное пользование абоненту с основного абонентского устройства индивидуального пользования) и повременная (предоставление местного соединения (разговора) за каждую минуту разговора).

Для населения (с НДС):

- постоянная составляющая: 120 руб. в месяц;
- повременная составляющая: 0,22 руб. за 1 минуту.

Для организаций (без НДС):

- постоянная составляющая: 145 руб. в месяц;
- повременная составляющая: 0,22 руб. за 1 минуту.

2. Тарифный план с абонентской системой оплаты.

Тарифный план включает плату за пользование абонентской линией и фиксированную плату за неограниченный объем местных телефонных соединений (разговоров). Тарифы на предоставление местного телефонного соединения:

Для населения (с НДС):

- абонентская плата за неограниченный объем местных телефонных соединений — 250 руб. в месяц, в том числе плата за предоставление в постоянное пользование абонентской линии — 120 руб. в месяц.

3. Тарифный план с комбинированной системой оплаты.

Тарифный план включает оплату за пользование абонентской линией и оплату за определенный (базовый) объем местных телефонных соединений (разговоров). За разговоры сверх базового объема устанавливается дополнительная плата за предоставление местных телефонных соединений (тарифицируется каждая минута разговора).

Для населения (с НДС) по ГТС:

- плата за базовый объем телефонных соединений — 200 руб. в месяц, в том числе предоставление в постоянное пользование абонентской линии — 120 руб. в месяц;
- базовый объем местных телефонных соединений: 375 минут;
- стоимость минуты превышения базового объема: 0,18 руб. за 1 минуту.

Для населения (с НДС) по СТС:

- плата за базовый объем телефонных соединений — 170 руб. в месяц, в том числе предоставление в постоянное пользование абонентской линии — 120 руб. в месяц;
- базовый объем местных телефонных соединений: 227 минут;
- стоимость минуты превышения базового объема: 0,18 руб. за 1 минуту.

Тарифы для населения указаны с НДС. Для организаций НДС взимается сверх установленных тарифов.

Внимание абонентов — юридических лиц! В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 14.10.2005 г. №637, решением Правления Федеральной службы по тарифам РФ (приказ от 14.11.2006 г. №261-с/2 и Приказом ОАО «ЦентрТелеком» №655 от 6.12.06 г. для абонентов — юридических лиц (при наличии технической возможности) устанавливается один тарифный план для оплаты услуг местной телефонной связи — повременный.

При этом первоначальный выбор системы оплаты услуг электросвязи предоставляется бесплатно. **Каждый последующий выбор тарифного плана является платной услугой и составляет 120 руб.** Переход на другой тарифный план возможен только с **первого числа месяца**, но не чаще 1 раза в месяц. О своем решении перейти на другой тарифный план абонент в письменной форме уведомляет Орловский филиал за 10 дней до начала месяца. При этом переход на повременную или комбинированную систему оплаты услуг местной телефонной связи производится **только при наличии технической возможности.**

За соединения (разговоры) с экстренными оперативными службами (01, 02, 03, 04), с информационно-справочными службами (09, 811, 818) при повременной и комбинированной системе оплаты услуг электросвязи повременная составляющая (стоимость за 1 минуту соединения) не взимается. Минимальная продолжительность телефонного соединения, которая подлежит оплате, равна одной минуте, при этом доли секунд считаются как одна минута.

Согласно Правилам оказания услуг местной, внутризоновой, междугородной, международной телефонной связи, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 18 мая 2005г. №310 (п.91), единица тарификации местного телефонного соединения при наличии системы повременного учета продолжительности телефонного соединения устанавливается оператором связи, но не может быть более одной минуты. Телефонное соединение продолжительностью **менее 6 секунд не учитывается** в объеме оказанных услуг местной (внутризоновой) телефонной связи (согласно п.92 Правил оказания услуг местной, внутризоновой, междугородной, международной телефонной связи, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 18.05.05 г. №310).

Новая система оплаты услуг электросвязи распространяется только на исходящие местные звонки. В соответствии с принципом «платит звонящий» **все входящие звонки остаются бесплатными.** Исходящие звонки на местные телефоны

тарифицируются в соответствии с выбранным тарифным планом.

Звонки с фиксированного телефона на мобильные с 1.07.06г. оплачиваются отдельно, как и внутризоновые, междугородные и международные, и эта система сохранится и после введения тарифных планов. Счет за данный вид услуги будет выставляться по-прежнему отдельной строкой в едином счете абоненту.

Кроме того, не будут тарифифицироваться выходы на узлы доступа к сети Интернет ОАО «ЦентрТелеком» или других провайдеров при наличии у них договора присоединения к сети ОАО «ЦентрТелеком».

Заключить дополнительное соглашение на выбор системы оплаты услуг электросвязи можно в любом отделении электросвязи и абонентских отделах Орловского филиала ОАО «ЦентрТелеком» по следующим адресам:

Абонентский отдел городского радиоузла	г. Орел, ул. Красина, 7
Абонентский отдел	г. Орел, ул. Октябрьская, 64
18-е ОЭС	г. Орел, ул. Васильевская, 140
20-е ОЭС	г. Орел, Наугорское шоссе, 42
6-е ОЭС	г. Орел, Привокзальная площадь, 1
ОЭС Знаменка	Знаменка, ул. Ленина, 13
Абонентский отдел	г. Орел, ул. Ленина, 43
Бизнес-центр	г. Орел, ул. Ленина, 32
16-е ОЭС	г. Орел, ул. Комсомольская, 183
10-е ОЭС	г. Орел, ул. Комсомольская, 358
1-е ОЭС	г. Орел, ул. Комсомольская, 48
4-е ОЭС	г. Орел, ул. 2-я Курская, 61
30-е ОЭС	г. Орел, ул. 4-я Курская, 2
Отдел продаж	г. Орел, ул. Октябрьская, 64
3-е ОЭС	г. Орел, ул. Маринченко, 6
40-е ОЭС	г. Орел, ул. Приборостроительная, 21
ЦПП	г. Орел, бульвар Победы, 1

При себе необходимо иметь паспорт.

Телефон бесплатной «горячей линии» 40-66-10.

Подать заявление и заключить дополнительное соглашение на выбор системы оплаты услуг электросвязи необходимо **до 20 января 2007 года.** В случае если вы не выбрали ни одного тарифного плана из предложенных **вам до 20 января**, то исходя из положений ст. 310 Гражданского кодекса РФ оператор связи не вправе в одностороннем порядке изменять условия договора об оказании услуг телефонной связи, заключенного с абонентом-гражданином, относящиеся к системе оплаты услуг. Это означает, что для тех абонентов, которые не перезаключат **до 20 января 2007 года** договор, с 1 февраля 2007 года система оплаты не изменится: одни продолжают рассчитываться за услуги местной телефонной связи в соответствии с абонентской системой оплаты, другие — в соответствии с повременной системой оплаты местных телефонных соединений.

В любом отделении связи абонент может узнать у оператора связи продолжительность собственных телефонных разговоров для выбора тарифного плана.

Особое внимание абонентам следует обратить на информацию в счетах на оплату услуг связи, выставляемых абонентам — гражданам, у которых имеется техническая возможность выбора системы оплаты услуг местной телефонной связи, где будет размещаться справочная информация о продолжительности соединений за месяц.

В соответствии с Постановлением Правительства РФ №637: **при отсутствии технической возможности осуществления оператором связи повременного учета продолжительности местных телефонных соединений (разговоров)** тариф устанавливается с использованием абонентской системы оплаты местных телефонных соединений (разговоров) исходя из среднего объема местных телефонных соединений (разговоров) на соответствующих сетях местной телефонной связи данного оператора связи, функционирующих в пределах территории одного субъекта Российской Федерации.

Иными словами, для таких абонентов Федеральная служба по тарифам РФ утвердила специальный тариф с использованием абонентской системы оплаты местных телефонных соединений.

Стоимость местных телефонных соединений:

Для населения (с НДС) по ГТС:

- абонентская плата **200 руб. в месяц**, в том числе плата за предоставление в пользование абонентской линии — 120 руб. в месяц.

Для населения (с НДС) по СТС:

- абонентская плата **160 руб. в месяц**, в том числе плата за предоставление в пользование абонентской линии — 120 руб. в месяц.

Для юридических лиц при отсутствии технической возможности ведения повременного учета местных телефонных соединений абонентская плата составит 245 руб. без НДС (с учетом платы за предоставление в пользование абонентской линии).

Тарифы на предоставление местного телефонного соединения по сети ISDN BRI составят:

- за первый абонентский номер — 20 рублей в месяц;
- за каждый последующий номер — 10 рублей в месяц.

Указанная плата взимается дополнительно к выбранному тарифному плану.

Тарифы для населения указаны с НДС. Для организаций НДС взимается сверх установленных тарифов.

Кроме того, на 5% будут снижены тарифы на предоставление внутризоновых телефонных соединений в часы наибольшей нагрузки — с 08 до 20 часов по 2-й тарифной зоне для всех категорий пользователей.

Всю подробную информацию о новой системе тарифов и технической возможности включения выбора тарифного плана по вашему адресу можно узнать у операторов электросвязи.

Ознакомиться с прейскурантом можно на сайте Орловского филиала ОАО «ЦентрТелеком» www.orel.ru в разделе «Услуги и тарифы» — «Тарифы», а также у операторов связи во всех пунктах обслуживания клиентов.

Лицензия А 023636 №24064 от 24. 10.2002 г., выданная Министерством связи РФ.