

Поздравляем!

От всей души поздравляем с юбилеем начальника
отделения почтовой связи п. Кардымово
ТАРАСОВУ СВЕТЛАНУ НИКОЛАЕВНУ!

С юбилеем мы Вас поздравляем,
Дорогой, прекрасный человек,
И здоровья мы все Вам желаем
Не на годы, а на долгий век.
Вы в любую минуту можете
И протянете руку в беде,
Так спасибо Вам, дорогая,
Что такая Вы есть на земле.



С уважением Ваши коллеги

Информационные сообщения

Объявление о проведении конкурса по предоставлению
субъектам малого и среднего предпринимательства субсидий на
возмещение части затрат по уплате процентной ставки по кредитам,
предоставляемым кредитными организациями

Департамент Смоленской области по развитию потребительского рынка и
предпринимательства принимает заявки от субъектов малого и среднего пред-
принимательства для участия в Конкурсе по предоставлению субъектам малого
и среднего предпринимательства субсидий на возмещение части затрат по уплате
процентной ставки по кредитам, предоставляемым кредитными организациями.

Предмет конкурса: выявление победителей среди субъектов малого и среднего
предпринимательства, имеющих в соответствии с областными и федеральными
законами право на получение поддержки со стороны органов государственной
власти Смоленской области в виде субсидий на возмещение части затрат по уплате
процентной ставки по кредитам, предоставляемым кредитными организациями.

Источник финансирования конкурса: Средства областного бюджета.

Организатор и заказчик конкурса: Департамент Смоленской области по разви-
тию потребительского рынка и предпринимательству.

Адрес для предоставления документов на конкурс: 214008, г. Смоленск, пл.
Ленина, д. 1, ком. 473 Департамента Смоленской области по развитию потреби-
тельского рынка и предпринимательства

Дата проведения конкурса: 21.03.2012

Срок подачи документов на конкурс: 23.01.2012 с 09-00 по 17.02.2012 до 17.00

Контактные данные: Управление развития малого и среднего предпринима-
тельства Департамента Смоленской области по развитию потребительского рынка
и предпринимательства, тел./факс (4812) 29-24-94, 29-24-96.

Информацию и пакет конкурсной документации можно получить на сайте
Администрации Смоленской области www.admin.smolensk.ru в разделе «Всерос-
сийские и областные конкурсы».

Объявление о проведении конкурса по предоставлению
субъектам малого предпринимательства, осуществляющим свою
деятельность менее одного года, субсидий на создание собственного бизнеса

Департамент Смоленской области по развитию потребительского рынка и
предпринимательства принимает заявки на предоставление субъектам малого
предпринимательства, осуществляющим свою деятельность менее одного года,
субсидий на создание собственного бизнеса.

Предмет конкурса: предоставление субъектам малого предпринимательства,
осуществляющим свою деятельность менее одного года, субсидий на создание
собственного бизнеса.

Источник финансирования конкурса: средства областного бюджета.

Организатор и заказчик конкурса: Департамент Смоленской области по разви-
тию потребительского рынка и предпринимательства.

Адрес для предоставления документов на конкурс: 214008, г. Смоленск,
пл. Ленина, д. 1, ком. 472, 473, Департамент Смоленской области по развитию
потребительского рынка и предпринимательства.

Дата и время приема заявлений: с 09-00 ч. 16.01.2012 г. до 17-00 ч. 14.02.2012г.

Проведение конкурса: 19 марта 2012 года.

Контактные данные: Управление развития малого и среднего предпринима-
тельства Департамента Смоленской области по развитию потребительского рынка
и предпринимательства, тел./факс (4812) 29-24-94, 29-24-96, 29-24-97

Информацию и пакет конкурсной документации можно получить на сайте
Администрации Смоленской области www.admin.smolensk.ru в разделе «Всер-
оссийские и областные конкурсы».

С.В. АНУФРИЕВ, заместитель Главы Администрации муниципального
образования «Кардымовский район» Смоленской области

Объявления

ПРОДАЕТСЯ ЖИЛОЙ ДОМ
76,0 кв.м. совместно с приусадебным
участком 0,38 га по адресу: Кардымовский
район, д. Бережнаны, ул. Цветочная, д. 10.
Отопление водяное (котел). Имеется баня и
пристройки, уличное ночное освеще-
ние, 200 м от центральной трассы, 280 км
до МКАД. Цена договорная.
Тел.: 8-910-717-71-18
(Любовь Васильевна).

РЕМОНТ ТЕЛЕ-, ВИДЕО-, АУДИО- И
ДРУГОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ,
МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ, УСТАНОВКА
АВТОСИГНАЛИЗАЦИЙ, АВТОЗВУКА,
СИСТЕМ СПУТНИКОВОГО И ЭФИРНО-
ГО ТВ, РЕМОНТ АВТОЭЛЕКТРИКИ И ДР.
БЫСТРО! КАЧЕСТВЕННО! УМЕРЕННЫЕ
ЦЕНЫ! КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:
8-908-286-79-41, 8-904-363-61-74.
Выезд на дом.

Уважаемые автомобилисты!

С 24 по 29 января 2012 г. на территории Смоленской области проводится
профилактическое мероприятие «Опасный груз». Убедительная просьба
соблюдать правила дорожного движения при перевозке опасных грузов.
С уважением, ОБ ГИБДД по обслуживанию автодороги Москва-Минск.

Соболезнование

Коллектив МУКБ «ЦКС» выражает глубокое соболезнование Толма-
чевой Евгении Ивановне по поводу смерти матери. Очень тяжело терять
такого дорогого человека. Искренне разделяем ваше горе.

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ПРОЕКТ



Давление... под давлением!

Знаете ли Вы, что такое артери-
альное давление? Кратко это можно
объяснить следующим образом.

Цикл деятельности нашего сердца
состоит из двух фаз. Первая - систола -
сокращение предсердий и желудочков
сердца, при котором кровь нагнетается
и выбрасывается в артерии. Вторая
фаза - диастола - период кратковремен-
ного расслабления, после чего сердце
вновь наполняется кровью. Давление,
оказываемое во время этих двух фаз
кровью на стенки артерий и называется артериальным. Соответственно
систолическое (верхнее) давление имеет максимальное значение, а ди-
астолическое (нижнее) — минимальное. Как правило, разница между ними
составляет 30-50 мм рт.ст., поэтому АД 120/80 принято считать нормой, так
называемым «давлением космонавтов». Однако, «рабочее» давление у разных
людей может различаться в силу физиологических особенностей.



В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ
ПОВЫШЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ
РАЗЛИЧАЮТ ТРИ СТЕПЕНИ
АРТЕРИАЛЬНОЙ
ГИПЕРТОНИИ:

I - мягкая. Давление скачет до
140-159/90-99 мм рт.ст., время от
времени возвращаясь к нормально-
му показателю, и снова становится
выше нормы.

II - умеренная. Более значитель-
ное повышение, до 160-179/100-109
мм рт.ст., периоды ремиссии непро-
должительные и наступают реже.

III - тяжелая. Давление стабиль-
но повышенное, более 180/110 мм
рт.ст., возникает угроза инфаркта и
инсульта.

ПОЧЕМУ ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ? КАКИЕ ФАКТОРЫ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ
ГИПЕРТОНИИ?

Нервно-психическое напряжение. В состоянии стресса происходит мощный выброс адреналина в кровь,
что приводит к моментальному сужению сосудов и, следовательно, увеличивает нагрузку на сердце.

Курение. Каждая выкуренная сигарета вызывает 30-минутный спазм сосудов и кратковременное повышение
артериального давления.

Излишнее употребление соли провоцирует выброс в кровь ренина - специфического вещества, которое
стимулирует выработку надпочечниками альдостерона - гормона, задерживающего в организме натрия и воду.
Это приводит к увеличению объема циркулирующей крови и повышению кровяного давления.

Ожирение. Известно, что каждый килограмм лишнего веса повышает артериальное давление на 2 мм рт.ст.

Гиподинамия. Малоподвижный образ жизни снижает функции защитных механизмов адаптации к стрессам.

Наследственность также имеет большое значение. Очень часто родственные заболевания передаются через
поколение, отдыхая на детях.

В начальной стадии гипертоническая болезнь может иметь выраженные признаки: тошноту, слабость, головные
боли, головокружение, ухудшение самочувствия и т.д. Однако, по последним данным, в большинстве случаев
наблюдается бессимптомное течение артериальной гипертонии. А это чрезвычайно опасно, так как регулярно
повышающееся давление бьет по органам - мишеням сердцу, почкам и головному мозгу. Появляется риск ослож-
нений - инсульта, инфаркта, почечной недостаточности.

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Регулярное
измерение арте-
риального давлe-
ния очень важно,
поскольку позво-
ляет выявить гипeр-
тензию на ранней
ее стадии, когда
нет еще никаких
тревожных симп-
томов. К сожа-
лению, не все
умеют это пра-
вильно делать,
из-за чего показатели могут существенно
отличаться от действительных чисел.



Во-первых, измерение нужно проводить
сидя, в расслабленном состоянии и не ранее,
чем через полчаса после того, как вы выпили
чашечку кофе, крепкого чая или выкурили
сигарету.

Манжетку необходимо закрепить таким
образом, чтобы ее нижний край находился
на уровне сердца (чуть выше локтя), а фонe-
доскоп нужно положить на область локтевой
ямки. Накачивать манжетку следует до тех
пор, пока не исчезнет пульс, а затем постепен-
но выпускать воздух до тех пор, пока вновь
не послышится пульс. Показания тонометра
в этот момент соответствуют верхнему давлe-
нию. Затем продолжайте спускать манжетку.
Показателем нижнего давления будет момент
исчезновения пульса. Повторять измерения
можно только через 3-5 минут. В сомнитель-
ных случаях давление можно измерять на
обоих руках и руководствоваться числами
артериального давления по той руке, где оно
оказалось более высоким.

ПРОЯВЛЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА

Резкие скачки давления во II и III степени заболевания - это пря-
мая дорога к гипертоническому кризу, самому опасному проявлению
гипертонии. Чаще он случается в вечерние или ночные часы, и по
своему течению бывает:

• Кратковременным - длительность от нескольких минут до
нескольких часов. Верхнее давление внезапно повышается до 210-
240 мм рт.ст., а нижнее при этом остается в пределах нормы или
повышается незначительно. Основные симптомы - резкая головная
боль, снижение зрения, сильное возбуждение, плаксивость, дрожь в
теле, потливость, красные пятна на шее и по всему телу, головокру-
жение, тошнота. Обычно подобные кризы протекают без осложнений.

• Продолжительным - развивается постепенно, от нескольких
часов до нескольких дней. Нижнее давление повышается до 130 мм
рт.ст. Появляются тошнота, рвота, резкая головная боль, сонливость,
болезненные ощущения кожи, может произойти нарушение речи,
онемение конечностей, дезориентация в пространстве или случится
приступ сжимающей боли в области сердца, сопровождающийся
одышкой, одурением.

МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЙ
ГИПЕРТОНИИ?

Это вполне реально, но только в том случае, если проводить
профилактику заболевания. Необходимо постоянно следить за
давлением, особенно людям, страдающим рецидивными носовыми
кровотечениями, частыми головными болями, а также тем, кто вхо-
дит в группу риска: женщинам в период менопаузы; после остро-
го воспаления почек; после серьезных операций; если труд связан с
интенсивными умственными нагрузками; имеющим близких род-
ственников, страдающих артериальной гипертонией.

Сохранить артериальное давление в норме помогут:

- Комфортная обстановка на работе и дома;
• 30-60 минутные прогулки перед сном, теплые ножные ванны;
• Легкая гимнастика по утрам, плавание, ходьба в быстром темпе;
• Отказ от курения и ограничение употребления алкогольных
напитков;
• Ограничение поваренной соли, крепкого кофе, чая.
Огромное значение имеет питание. Основу рациона должны
составлять молоко, молочнокислые продукты и продукты моря;
овсяная, гречневая и пшенная каши; овощные супы и салаты, рыба,
а также богатые калием и магнием абрикосы, курага, яблоки.

Подготовила О. ЗЕЛЕНЦКАЯ

Главный редактор
О.В. Скларова

Телефоны редакции: редактор, бухгалтерия — 4-21-08;
корреспонденты — 4-18-75.
E-mail: gazeta@kardymovo.ru

УЧРЕДИТЕЛИ — Администрация муниципального образования «Кардымовский
район» Смоленской области, Аппарат Администрации Смоленской области. Газета
«Знамя труда» - Кардымово зарегистрирована Управлением Россвязькомнадзора
по Смоленской области 16 декабря 2008 года ПИ № ТУ67 - 00029

Номер сверстан в редакции газеты «Знамя труда»

Газета «Знамя труда» отпечатана с готовых диапозитивов
в Смоленской городской типографии, ул. Маршала Жукова, 16. Тел.: 38-28-65,
E-mail: print@sci.smolensk.ru

215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10.
Подписано в печать: по графику 26.01.2012 г. в 14-00 час.,
фактически в 14-00 час.

Мнения авторов материалов не обязательно отражают точку зрения
редакции. Ответственность за содержание рекламы и объявлений несут
рекламодатели. Цена свободная.

Материалы со значком Δ публикуются на правах рекламы.

Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист.

Способ печати – офсетный. Тираж 1000. Заказ № 319.

Газета выходит по вторникам и пятницам