

Примите поздравления!

Поздравляем наших дорогих **СТРИГАЧЕВУ ТАТЬЯНУ НИКОЛАЕВНУ** и **ПАПСУЛЕСОВА ИГОРЯ АНАТОЛЬЕВИЧА**, которые 30 апреля отметят 15-летие семейной жизни!

За 15 лет вы все сумели –
Дом построить, чувства сохранить!
Эти годы быстро пролетели!
Но не повод это, чтоб грустить!
Отыграет свадьбою хрустальной
Праздник ваш! И снова вы вдвоем
Ваши чувства песнею венчальной
Понесете в свой уютный дом!



Раиса Павловна и Николай Михайлович Заболоцкие

Служба занятости

ЕСТЬ РАБОТА!

На предприятия и в организации района требуются (по состоянию на 22.04.2013 г.): акушерка, бухгалтер, водитель, врач-хирург, врач-рентгенолог, врач клинической лабораторной диагностики, врач-терапевт, врач-педиатр участковый, главный энергетик, диспетчер, дояр, заведующий ФАП, заведующий клуба, заведующий отделением, заместитель начальника цеха, инструктор по лечебной физкультуре, инструктор производственного обучения, машинист копра, медицинская сестра, медицинская сестра по массажу, методист, пекарь, продавец продовольственных товаров, рабочий по уходу за животными, санитарка, слесарь по ремонту автомобилей, специалист в отдел сельского хозяйства, специалист по физкультуре и спорту, специалист в отдел строительства, техник, техник-программист, тракторист, фавошик, экономист, электрогазосварщик, электромонтер оперативно-выездной бригады, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, электромонтер по эксплуатации электросчетчиков, юрисконсульт.

За информацией и направлением обращаться в Центр занятости населения по адресу: п. Кардымово, ул. Победы, д.3, тел.: 4-17-81.

Советы огородникам

КАК ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВЫЙ ЛУК?

Этим вопросом часто задаются огородники.

Лук – овощная культура, которая дает хороший урожай на почвах, содержащих достаточное количество элементов питания, находящихся в зоне роста и расположения корневой системы растения.

Лучшим удобрением для него является навозный перегной, хорошо разложившийся компост или обогащенный и проветренный торф. Норма такого удобрения в зависимости от почвы колеблется от 4 до 7-8 килограммов на 1 квадратный метр. Почва должна быть рыхлой, а в период выращивания лука свободной от сорняков.

Для борьбы с луковой мухой и профилактики грибковых заболеваний следует около месяца прогреть лук возле батареи центрального отопления или в иных условиях при температуре около 40 градусов. Перед посадкой полчас выдержать луковицы в розовом растворе марганцовки, а



затем не менее четырех часов в соленом растворе (на 10 литров взять 1 стакан соли).

Соблюдение севооборота (возврат культуры не ранее, чем через 4 года) своевременная посадка, прополка в вечернее время, полив в сухую погоду в мае и июне, уборка в сухую погоду в конце июля или начале августа, качественная просушка после уборки с последующим обминанием сухих листьев – залог хорошего урожая и длительного хранения лука без проблем.

Подготовила **А. ГУСЕЛЕТОВА**

Сведения

Сведения о численности работников органов местного самоуправления Администрации Соловьевского сельского поселения Кардымовского района Смоленской области с указанием фактических затрат на их денежное содержание за 1 квартал 2013 года

	Расходы на денежное содержание (тыс. руб.)	
	численность	1 квартал
Работники Администрации	6	88,4

Вы хотите поздравить своих родных и близких, разместить объявление на страницах газеты, выразить благодарность или соболезнование?

Звоните нам по телефонам: 4-21-08, 4-18-75.

Берегите здоровье!

ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ?

Гипертоническую болезнь (ГБ) нужно начинать лечить еще на первой стадии, так как после того, как она перерастёт во вторую, либо третью стадию, лечение будет намного сложнее.

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ - это одно из грозных проявлений гипертонической болезни. При резком повышении давления ГБ может сопровождаться тошнотой, рвотой, потливостью, снижением зрения. Кризы могут длиться от нескольких минут до нескольких часов.

При этом больные обычно возбуждены, плаксивы, жалуются на сердцебиение. Часто на груди и на щеках появляются красные пятна. Отмечается учащение пульса. Приступ может закончиться обильным мочеотделением или жидким стулом.

Такие кризы характерны для ранних стадий ГБ, они чаще наблюдаются у женщин в климактерическом периоде, после эмоционального напряжения, при смене погоды. Они часто возникают ночью или во второй половине дня.

Существуют гипертонические кризы другого вида. Они имеют более тяжелое течение, но развиваются постепенно. Их продолжительность может достигать 4 - 5 ч. Они возникают на более поздних стадиях ГБ на фоне высокого исходного артериального давления. Нередко кризы сопровождаются мозговыми симптомами: нарушением речи, спутанностью сознания, изменением чувствительности в конечностях. При этом больные жалуются на сильные боли в сердце.

ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА

- Одна из причин - продолжительные и частые нервно-психические нагрузки, длительные стрессы.

- Очень часто гипертоническая болезнь возникает у людей, работа которых связана с постоянным эмоциональным напряжением. Нередко ею страдают люди, перенесшие сотрясение мозга.

- Вторая причина - это наследственная предрасположенность. Обычно у больных при опросе можно выявить наличие родственников, имеющих такое же заболевание.

- Одной из немаловажных причин гипертонической болезни является гиподинамия.

- Возрастная перестройка в организме (в частности, центральной нервной системы) также оказывает влияние на появление и развитие симптомов этой болезни. Большая частота ГБ (гипертонической болезни) среди пожилых людей обусловлена

изменением сосудов в связи с присоединением атеросклероза. Между этими заболеваниями имеется определенная связь. ГБ способствует усилению развития и прогрессированию атеросклероза. Это сочетание опасно тем, что при сильном спазме сосудов приток крови к органам (к мозгу, сердцу, почкам) недостаточен. При чрезмерном спазме и наличии бляшек на стенках сосудов кровь может перестать циркулировать по артерии. В этом случае наступает инсульт или инфаркт миокарда.

- У женщин ГБ нередко начинается в период климакса.

- Также определенное значение имеет чрезмерное употребление поваренной соли (а именно натрия, который входит в состав этой соли), курение, злоупотребление алкоголем, избыточная масса тела, которая увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Соблюдение принципов здорового образа жизни позволяет значительно снизить риск развития гипертонии и её последствий.

Одним из основных факторов, способствующих повышению давления, является избыточный вес. Действительно, у людей с лишней массой тела сердце вынуждено работать с удвоенной силой, это не может не сказаться на его работе и со временем начинают происходить сбои. Каждые 5 кг лишнего веса повышают давление в среднем на 5-5,5 мм рт. ст., излишнее содержание в пище животных жиров и холестерина сгущает кровь и способствует отложению на стенках сосудов атеросклеротических бляшек.

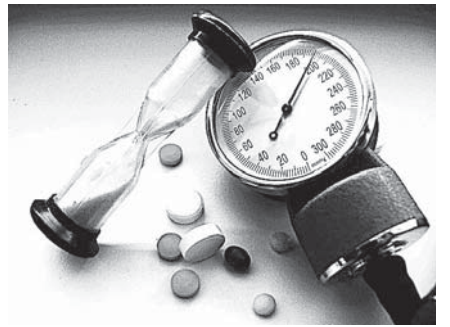
ДИЕТА ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Диета при гипертонии заключается в том, что следует исключить из рациона питания, в первую очередь, всё жареное, продукты, богатые холестерином, употреблять как можно меньше сладкого, свежий хлеб заменить сухарями или, по возможности, рисом.

Полезно употреблять те продукты, которые будут способствовать задержанию развития атеросклероза. Например, различные фрукты, молочные продукты, в особенности простоквашу, сыворожку и творог. Также к полезным продуктам относятся: белок яичный, говядина вареная и горох. Продуктов с содержанием витамина С должно быть как можно больше, к таким продуктам относятся: лук зелёный, смородина чёрная, лимоны и редис.

Такая диета при гипертонии поможет вам снизить уровень токсинов, накопленных в организме. Употребление соли должно быть минимальное, т.е. не превышать трех граммов (или половину 1 чайной ложки) в день, а лучше, если вы вообще откажитесь от соли.

В.А. ЛЕБЕДЕВ, главный врач ОГБУЗ «Кардымовская ЦРБ»



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА КРАЙНЕ НЕОБХОДИМО

В профилактических целях необходимы омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты. Они в избытке присутствуют в рыбе, в растительном масле (особенно в оливковом). В день человеку необходимо около двух столовых ложек растительного масла. Если не можете себе позволить 3 раза в неделю употреблять жирную рыбу, то принимайте рыбий жир (в капсулах) в день около 5 г.

Обыкновенная соль, точнее содержащийся в ней натрий, становится причиной задержки воды в организме, от этого ткани набухают, а сосуды под их давлением сужаются. Протокнув кровь сквозь суженый сосуд становится труднее, и сердце вынуждено сжиматься интенсивнее, что вызывает рост кровяного давления. Соль необходима организму, но в количестве не более 5 г в день.

Употребление продуктов богатых антагонистами натрия - калием и магнием, способствуют выведению воды и натрия из организма и успокаивают нервную систему, от степени возбуждения которой, также зависит повышение давления. Откажитесь от вредных привычек. Курение - главный враг сердечно-сосудистой системы, повышающий риск развития ишемии, даже при нормальном давлении. Рюмка алкоголя провоцирует мгновенное повышение давления на 5-10 мм.

«Движение - жизнь» - этот девиз должен стать для вас основным, работающие мышцы облегчают работу сердца проталкивая кровь. К тому же холестерин будет задействован по своему прямому назначению - на построение клеточек, а не станет откладываться в сосудах. Предпочтение отдавайте аэробным упражнениям (езда на велотренажере, быстрая ходьба, плавание).

ИТАК: Профилактика гипертонии - это уменьшение потребления соли; сбалансированное питание; отказ от вредного употребления алкоголя; регулярная физическая активность; поддержание нормальной массы тела; отказ от употребления табака.

Если человек применением лекарств подавляет течение болезни (в противоположность ее продолжительности, определенной судьбой), то из малых зол обыкновенно возникают большие, из редких - частые. Поэтому все подобные страдания следует регулировать образом жизни, пока для этого еще есть время. Но нельзя применение лекарств порождать большее зло.

Главный редактор О.В. СклЯрова	Телефоны редакции: редактор, бухгалтерия — 4-21-08; корреспонденты — 4-18-75. E-mail: gazeta@kardymovo.ru	215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10. Подписано в печать: по графику 22.04.2013 г. в 14-00 час., фактически в 14-00 час.
	УЧРЕДИТЕЛИ — Администрация муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области, Аппарат Администрации Смоленской области. Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям. 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: 382865@mail.ru	Мнения авторов материалов не обязательно отражают точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы и объявлений несут рекламодатели. Не рекомендуется детям младше 16 лет. Цена свободная.
		Материалы со значком ▲ публикуются на правах рекламы. Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист. Способ печати – офсетный. Тираж 1000. Заказ № 2965. Газета выходит по вторникам и пятницам