

### ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ.



Наиболее характерный признак гипертонической болезни - периодическое или стойкое повышение артериального давления. Артериальная гипертония является самым распространенным и серьезным заболеванием взрослого населения, так как служит причиной тяжелых осложнений сердечно-сосудистой системы - инфарктов и мозгового инсульта, нарушает работу почек и приводит к развитию почечной недостаточности. Весьма часто гипертоническая болезнь сочетается с ишемической болезнью сердца (ИБС). Нормальные показатели артериального давления у здоровых людей не превышают 140 мм рт. ст. для «верхнего» (систолического) давления, которое возникает в сосудах во время сокращения сердечной мышцы, и 90 мм рт. ст. для «нижнего» (диастолического) давления, возникающего в период расслабления сердца и обусловленного тонусом периферических сосудов. Каковы же причины развития гипертонической болезни? Прежде всего, это нервно-психическое перенапряжение, отрицательные эмоции и психическая травматизация. На развитие заболевания влияют также наследственная предрасположенность, особенности гормональной системы, водно-солевого и липидного обменов. Предрасполагают к повышению артериального давления, сочетаясь в различных вариантах с основными причинами, и отягощают течение заболевания так называемые факторы риска:

- избыточное потребление поваренной соли;
- малоподвижный образ жизни (гиподинамия);
- избыточная калорийность питания, ведущая к ожирению;
- злоупотребление алкоголем, курение.

Нередко артериальная гипертония развивается бессимптомно, и более половины заболевших не знают о своем страдании (гипертония - «молчаливый и таинственный убийца»). Еще меньшее число людей находится на лечении и выполняет предписания врача. Как и любое заболевание, гипертоническую болезнь легче предупредить, чем лечить, но если она уже появилась, то лучший эффект от лечения будет на ранних стадиях заболевания, а не в запущенном состоянии. Поэтому, даже здоровым людям необходимо измерять артериальное давление не реже одного раза в год. Профилактика гипертонии заключается, прежде всего, в исключении неблагоприятных факторов, которые содействуют повышению давления. Для уменьшения действия факторов риска рекомендуется метод переключения внимания

на что-либо приятное. Не расстраивайтесь по мелочам. Отрицательные последствия нервно-эмоциональных перегрузок хорошо снимаются физическими упражнениями, прогулками на свежем воздухе, усиленной работой на дачном участке, доступными видами спорта (ходьба, плавание, лыжи, бег, велосипед). Старайтесь правильно питаться: ограничивайте жирные, жареные, копченые, соленые блюда (норма поваренной соли не более 3-4 г в сутки). В пищу включайте продукты, богатые калием, магнием, витаминами; а также бобовые, фрукты, зелень. Из овощей предпочтительны свекла, тыква, кабачки, капуста, морковь. Не передайте, ограничивайте сладости и сдобное тесто. Если вы курите, постарайтесь ограничить количество выкуриваемых сигарет, не курите натощак, а в дальнейшем откажитесь от курения полностью. Не злоупотребляйте алкоголем, а лучше вообще сведите его потребление до минимума. Самочувствие многих гипертоников тесно связано с особенностями муссонного климата, потому большинство из них тяжело переносит дни геомагнитных бурь. Накануне неблагоприятных дней больным гипертонической болезнью особенно необходимо соблюдать все рекомендации врача, вести щадящий образ жизни.

Что важно знать об артериальном давлении:

- Поддерживайте нормальную массу тела: избыточная масса тела увеличивает риск возникновения высокого давления от 2 до 6 раз. Даже небольшая потеря в весе может значительно повлиять на профилактику и лечение высокого артериального давления.

- Откажитесь от курения: хотя отказ от курения не имеет прямого влияния на снижение уровня артериального давления, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний будет значительно снижен. Кроме того, курение может препятствовать благотворному эффекту антигипертензивных препаратов.

- Выполняйте регулярно физические упражнения: у физически активных людей риск возникновения высокого артериального давления намного меньше, чем у людей, не испытывающих физическую нагрузку. Даже легкие упражнения, выполняемые регулярно, могут снизить риск.

- Сократите потребление соли: очень часто после сокращения потребления соли артериальное давление снижается. Также это может предохранить от повышения артериального давления в дальнейшем.

- Употребляйте больше свежих овощей и фруктов: здоровая диета, основанная на употреблении фруктов, овощей и рыбы может снизить Ваше артериальное давление и оказывает положительное влияние на здоровье Вашей сердечно-сосудистой системы.

- Избегайте стрессовых ситуаций, стресс является причиной повышения артериального давления и со временем может способствовать стойкому повышению артериального давления.

- Регулярно принимайте медикаментозные препараты, если таковые были назначены доктором.

*Врач-терапевт В.И. Петряев,  
Администрация ГБУЗ Камчатского края*

### В ПАМЯТЬ О ВИТАЛИИ АЛЕКСЕЕВЕ.

8 апреля 2013 года на западном побережье Камчатки трагически погиб охотовед Виталий Архипович Алексеев — человек, отдавший Командорам 20 лет жизни. Он родился в марте 1946 года в небольшом селении на берегу реки Хатанга.

В 1967 году, окончив Иркутский пушно-меховой техникум, он по распределению попал на остров Медный. Там, в маленьком историческом селе Преображенском он женился на красавице-алеутке Насте Григорьевой. В мае 1969 года у них родился сын Стасик - последний алеут, рожденный на острове Медном. В этом же году семья переезжает на остров Беринга. В 1972 Алексеев переводится из зверокомбината в рыбвод, а через 2 года уходит на должность начальника госпромхоза — государственного промыслового хозяйства. Это было время объединения двух сел и глобальной перестройки района, заканчивалась эпоха ездовых собак, а на сопке на глазах вырастал новый жилой поселок с бетонными дорогами, обрастая положенными району по статусу конторами и структурами.

Контора и пушной склад госпромхоза находились в построенном в конце XIX века американской компанией «Гутчинсон, Коль и Ко.» маленьком домике, находящемся под склоном сопки, на котором стоит старая школа. Стены домика под обоями были оклеены газетами Examiner, отпечатанными в Сан-Франциско и списками каторжан времен царской жандармерии. В советский период в нем находился милицейский участок с адресом Советская, 3.

До Виталия Архиповича госпромхозом руководил Гурин, имея в промысловиках трех охотников-тувинцев. Зимой они объезжали на тракторе весь север острова от села Никольское до бухты Буян и добывали в среднем 120 песцов. Летом ловили 10 тонн нерки на озере Саранном, которая в соленом и копченом виде реализовывалась через рыбокооп. Алексеев набрал промысловиков из местных жителей, довел план по добыче нерки до 70 тонн, промысловые угодья охватили остров до самой южной его части, принося государству до 500 песцовых шкурок.

Отбор кадров у Архиповича шел по шкале порядочности, честности и трудолюбия. Протиснуться в эти ворота могли психологически зрелые люди с устойчивостью к любому дискомфорту и которым собственное общество не было в тягость на долгом зимнем промысле и при полном отсутствии связи. Такого заботливого отношения начальника к своим рабочим, как у Алексеева, я не встречал ни до, ни после, — однажды в декабре мы с алеутом Сергеем «Секачом» Скрипниковым, вернувшись уже в темноте через два перевала из Бобровой в Лисинскую, обнаружили в выстуженном зимовье рюкзак с двадцатью килограммами продуктов, которые Архипович занес нам на лыжах с мыса Толстый и записку: «Ребята, будьте осторожны в природе и с оружием». О чем тут еще говорить?..

В 1984 году госпромхоз завез с острова Карагинский три десятка домашних оленей и принял их на баланс предприятия. Уже на следующий год олени дали потомство от живущих на острове диких стад.



Список заслуг на природоохранной ниве можно долго перечислять, но оставим их для книги о двадцати годах работы с настоящими людьми. Сейчас добавлю, что при Архиповиче на рыбопромысловом участке озера Саранном были построены жилой дом и засольный цех на 100 тонн рыбопродукции, в бухте Старая Гавань — дом из бруса для самого старшего из нас промысловика Сергея Скрипникова, в селе Никольском — гараж на четыре единицы техники, рыбоперерабатывающая база с коптильным цехом и новая контора для первичной переработки пушнины. Здание старой конторы постройки времен аренды Командорских островов американцами было передано Командорскому заповеднику и через несколько лет снесено по приказу безразличного к истории села директора Рудомилова, случайного на острове человека.

Виталий Алексеев ввел на острове ежегодный послепромысловый учет песка и оленя, в котором принимал участие весь коллектив, на промысле хорошие песцы отпускались на племя, чтобы дать лучшее потомство, выезд в остров с собаками был запрещен, собаки, вышедшие за границу села, отстреливались, а пресно-сухие олени шкуры, сдаваемые в Елизово, были признаны лучшими в области.

В 1987 году Виталий Архипович переехал с семьей на полуостров Камчатка, где работал в госпромхозе «Елизовский», затем в лесном хозяйстве, с 2000 года — в ТИПРО в научном пункте «Уткинский» на Охотоморском побережье. Память о нем еще долго будет жить в сердцах знавших его людей.

*От коллектива командорского участка госпромхоза  
С. Пасенюк, П. Яськин, С. Рогожников.*



## Поздравления

От всей души поздравляем односельчан, старожилы района, отмечающих дни рождения на исходе апреля:

Тютерева Ивана Николаевича,  
Солонина Александра Александровича,  
Яковлеву Тамару Терентьевну,  
Фалецкую Галину Васильевну,  
Носова Ивана Петровича.

Искренне желаем вам и вашим близким крепкого здоровья, счастья, мирного неба, благополучия и позитивного настроения!

Совет клуба старожилы АМР,  
Члены Алеутского отделения СПР.

### ТРУДОУСТРОЙСТВО ПОДРОСТКОВ.

Занятость подростков в свободное от учебы время - одна из наиболее важных задач, стоящих перед службой занятости. Первичная социально-трудовая адаптация подростков способствует нормальному вхождению молодежи в рынок труда.

Трудоустройство старшеклассников убивает сразу нескольких зайцев: море энергии направлено в нужное русло, обществу - польза, семье - небольшой дополнительный доход, и профилактика детской безнадзорности, преступности, наркомании. Работающим подросткам есть куда применить свою энергию, плюс им есть с кем общаться.

Задача службы занятости сделать так, чтобы свой первый трудовой опыт подростки получали легальным путем, в благоприятных условиях, в частности, на специально созданных рабочих местах.

Однако усилиями только одной службы занятости проблему трудовой адаптации учащейся молодежи решить невозможно. Требуются совместные действия государственных, общественных организаций и, конечно, конкретных работодателей.

Совместная деятельность по созданию временных рабочих мест для трудоустройства несовершеннолетних граждан осуществляется на основании договоров, которые предусматривают порядок трудоустройства, соблюдение норм рабочего времени в соответствии с действующим законодательством.

Далеко не всегда подросткам удается легко найти работу. Летом ребята обычно ищут временное трудоустройство максимум на два-три месяца. Подростки, как правило, не имеют никакой профессии или навыков и большинство работодателей не встречают их с распростертыми объятиями.

Ежегодно партнерами службы занятости становятся тысячи организаций всех форм собственности. Наибольшая активность этой работы отмечается в период летних

каникул. Ребята трудятся на благоустройстве территорий, ухаживают за больными людьми, работают на сельхоз участках, занимаются курьерской доставкой и выполняют другие полезные вещи. В первую очередь трудоустраивают подростков из числа детей-сирот, детей из неполных и многодетных семей.

Что дает подростку работа на уборке территорий? Ничего, кроме зарплаты. К сожалению, в Алеутском районе нет возможности привлечь как можно больше предприятий к трудоустройству школьников, чтобы ребята попытались определить ту сферу, в которой захотят приобрести профессию, как это практикуется в других регионах Российской Федерации. В нашем районе подростков задействуют только на благоустройстве территорий в летний период.

Центр занятости договаривается с предприятием, что оно трудоустраивает на летний период по направлению центра занятости подростков. Работодатель платит им зарплату не меньше минимальной оплаты труда в месяц, и не менее 1700 рублей за месяц работы центр занятости платит материальную поддержку работающему школьнику из предназначенных для этого средств федерального бюджета. По вопросу трудоустройства подростки могут обратиться в центр занятости населения.

Если вам нужны дополнительные рабочие руки для выполнения срочных, не требующих специальной подготовки, полезных для вашего предприятия работ, вы можете принять на временную работу несовершеннолетних граждан. Служба занятости населения предоставляет услуги по организации временного трудоустройства несовершеннолетних граждан в возрасте от 14 до 18 лет в свободное от учебы время.

Девушки и юноши, если вам уже исполнилось 14 лет и нет 18 лет, и вы желаете поработать в период каникул, обращайтесь в центр занятости населения Алеутского района в дни и часы работы.

Материал представлен КГКУ ЦЗН Алеутского района.

С 3 по 13 апреля группа несовершеннолетних жителей села Никольское — учащиеся 4-7 классов нашли в одном из заброшенных сараев бочку с остатками бензина. Дети вдыхали пары бензина, некоторые из них теряли сознание. Летом прошлого года в п. Усть-Камчатск был зафиксирован аналогичный случай, который привел к тому, что один подросток скончался в результате отравления.

Уважаемые родители! Хочется обратить ваше внимание на состояние ваших детей, чтобы обезопасить и оградить их от занятий, которые представляют опасность для жизни и здоровья.

Начальник ПП с. Никольское А.Ю. Сенченко.

### «АЛЕУТСКАЯ ЗВЕЗДА»

Главный редактор Д.С. Пасенюк

УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация Алеутского муниципального района  
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 684500, с. Никольское, Камчатский край, Алеутский район, ул. 50 лет Октября, д. 24, офис 12/13  
Тел. 2-21-79 E-mail: aleutstar@mail.ru Официальный сайт http://news.aleuts.ru/

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Камчатскому краю  
Свидетельство серия ПИ № ТУ 41 - 00055

Авторы опубликованных материалов несут личную ответственность за подбор и точность приведенных фактов, цифр и прочих сведений. Редакция может публиковать статьи в порядке обсуждения, не разделяя

Перепечатка материалов, опубликованных в газете  
«Алеутская звезда» только с разрешения  
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре редакции газеты «Алеутская звезда».  
Номер подписан в 13.00 (по графику в 13.00)  
Дни выхода: пятница



# АЛЕУТСКАЯ ЗВЕЗДА

Газета основана 7 ноября 1935 г. №17 (5991) Пятница 25 апреля 2014 года.



## 30 АПРЕЛЯ - ДЕНЬ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ РОССИИ.

В Российской Федерации ежегодно регистрируется 130 000 пожаров, в результате которых погибает около 19 000 человек, среди которых 30 пожарных, участвующих в тушении огня.

30 апреля 1649 года русским царём Алексеем Михайловичем был подписан документ называвшийся «Наказ о Градском благочинии». Этим наказом в Москве, впервые в Русском государстве вводилось постоянное, круглосуточное дежурство пожарных дозоров, коим предписывалось не только принимать активное участие в тушении пожаров, но и контролировать соблюдение существовавших на тот момент правил пожарной безопасности.

Спустя полгода после Октябрьской революции, 17 апреля 1918 года, В.И. Ленин подписал декрет «Об организации мер борьбы с огнем». Эта дата на семь десятилетий стала «днем пожарного» в СССР. С 1994 года праздник приобрел нынешнее название.

Ровно 350 лет спустя после создания первых пожарных дозоров, в 1999 году, первый президент России Борис Николаевич Ельцин подписывает Указ Президента РФ от 30.04.1999 N 539 «ОБ УСТАНОВЛЕНИИ ДНЯ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ», согласно которому, день подписания «Наказа о Градском благочинии» становится профессиональным праздником, именуемым «День пожарной охраны» и получает официальный статус.

Поздравляем всех огнеборцев Алеутского района с наступающим профессиональным праздником и желаем всегда оставаться на страже спокойствия жителей района и сохранности зданий и сооружений от огня, быть в полной готовности, но при этом оставаться без работы!

Редакция «А3».

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, ЗЕМЛЯКИ!

Работники культуры Алеутского района от всей души поздравляют вас со светлым, жизнеутверждающим российским праздником — Днем весны и труда, а также Днем Победы — праздником, который торжественно празднует вся страна, и приглашают принять участие в мероприятиях, посвященных наступающим майским праздникам:

#### 1 МАЯ.

11:30 — праздничное шествие с шарами, флагами, транспарантами. Сбор у бывшего здания рыбокооп, затем шествие проследует до здания Этнокультурного центра с. Никольское.

12:00 — праздничный первомайский митинг у здания Этнокультурного центра села Никольское.

12:15 — конкурс «Домашний пирог», который пройдет в Этнокультурном центре. Приглашаем всех хозяюшек села Никольское принять активное участие в конкурсе. Вас ждут хорошие призы! Заявки на участие в конкурсе вы можете подать до 01 мая 2014 г.

12:30 — «Споёмте, друзья!» — исполнение первомайских песен за чашкой чая в дружеской обстановке.

13:00 — демонстрация фильма о Командорах. Фото-выставка «Первомай на Командорах» в фойе Этнокультурного центра.

#### 3 МАЯ.

15:00 — Алеутский музей приглашает всех желающих на презентацию «Первые метеостанции Командорских островов».

#### 9 МАЯ.

11:00 — возложение венков на могилах участников и ветеранов Великой Отечественной войны.

12:00 — торжественный митинг, посвященный Дню Победы.

13:00 — работа полевой кухни на центральной площади села Никольское.

14:00 — праздничный концерт «Спасибо Вам, ветераны...», посвященный празднованию 9 мая. Выступают коллектив Центра досуга и творчества и детский хор.

18:00 — демонстрация фильма, посвященного Великой Отечественной войне.

22:00 — праздничная дискотека на площади у Этнокультурного центра.

22:30 — праздничный салют.

Коллективы МБУ «Центр досуга и творчества», МБУ «Алеутский музей».