

КУЛЬТУРА

# Любо, казаки!

Участников ансамбля «Пристанской» наградили казачьими медалями

■ Народному фольклорному ансамблю казачьей песни «Пристанской» исполняется 25 лет. Атаман Северо-Донского казачьего округа Союза казаков России Виктор Галушкин наградил участников ансамбля медалью Игната Некрасова. Награды вручил атаман Хоперского казачьего отдела Владимир Лаенко. Медалью награждены есаул, руководитель коллектива, заслуженный работник культуры Юрий Ключников, вахмистры Александр Шарапов и Андрей Мельников, а также Светлана Бурдина и Лидия Мурзабаева.

– Медалью Игната Некрасова награждаются казаки России и зарубежья за жертвенное служение идеалам казачества не менее 10 лет, за приумножение славы и силы казачества, укрепление веры православной, – пояснил атаман Владимир Лаенко. Он также вручил «Пристанскому» грамоту от Хоперского казачьего отдела Северо-Донского казачьего округа Союза казаков России за активную пропаганду и обеспечение преемственности многовековых казачьих обычаев, за вклад в дело возрождения и развития певческих традиций.

В свою очередь, участники «Пристанского» выразили признательность за доверие атаману Северо-Донского казачьего округа Виктору Галушкину, а также высказали слова благодарности за поддержку коллектива в адрес советника управления по взаимодействию с административными



Юрию Ключникову и его коллективу к наградам не привыкать. Но каждая – радует

и военными органами Правительства Воронежской области Александра Сафронова и главы администрации Новохоперского района Виктора Петрова. Закончилась церемония награждения, как и положено, казачьей песней. Кстати, в репертуаре коллектива их более сотни.

СПРАВКА

Игнат Федорович Некрасов (1660 – 1737) – донской атаман. Некрасов учредил казачью республику, главным уставным документом которой являлись составленные им, согласно фольклорной традиции, «Заветы Игната», утерянные в оригинале и передававшиеся устно, поэтому иногда возможны незначительные разночтения.

НА ФОРУМЕ  
Время молодых

■ Преподаватель Михайловской школы Сергей Дорошенко принял участие в областном форуме «Молодород-2018»



Образовательный молодежный форум состоялся в 10-й раз. О том, как он проходил, рассказал учитель истории и обществознания Сергей ДОРОШЕНКО:

– Четыре дня мы жили на туристической базе под Воронежем, каждый день был насыщен мероприятиями. Утро начиналось с зарядки, в которой участвовали все участники форума. Затем проходили семинары и мастер-классы. Мне, например, понравился мастер-класс «Как управлять эмоциями». Ближе к вечеру проводили «Вечернюю активность» – мы могли выбрать занятие по душе – поиграть в настольные игры, в футбол, волейбол, минигольф, покатаются на электровелосипеде, или героскутере. После ужина – вторая «Вечерняя активность»: кто-то смотрел выступление воронежских артистов, кто-то игру команд КВН. И уже поздним вечером – «Свечка», команды собирались вместе для подведения итогов дня. С участниками форума встречался врио губернатора Воронежской области Александр Гусев. Я рад, что побывал на форуме, узнал много интересного, познакомился с новыми друзьями.

Татьяна БЛОХИНА

ЗДОРОВЬЕ

# Мучает давление? Надо худеть!

«Вести» научат, как «держат» давление под контролем

■ По данным Новохоперской ЦРБ, из года в год количество пациентов, страдающих повышенным артериальным давлением, увеличивается. Так, в 2016-м году таких больных было 7216 человек, в 2017-м – 7231, а в этом году уже обратились к врачам 7208 человек.

– Артериальная гипертония (гипертензия, гипертоническая болезнь) – самое частое хроническое заболевание у взрослых, связанное с повышением артериального давления, – говорит врач общей практики Нина Метлева.

Причины

Причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев. Тем не менее, известны определенные факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертонии. Среди них – возраст: чем человек старше, тем у него выше шансы заболеть; наследственная предрасположенность; пол – чаще артериальной гипертонией страдают мужчины; курение; чрезмерное употребление алкоголя, соли;

ожирение; недостаточная физическая активность; чрезмерная подверженность стрессам; заболевания почек; повышенный уровень адреналина в крови; врожденные пороки сердца.

– Необходимо помнить, что повышение артериального давления может не сопровождаться никакими симптомами и выявляться случайно, при измерении артериального давления, – утверждает Нина Михайловна. – В некоторых случаях беспокоят головная боль, головокружение, бывает мелькание мушек перед глазами. Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно держать под контролем.

Как с этим жить?

Для начала, советует Нина Михайловна, нужно хотя бы частично сбросить избыточный вес. Похудев на 3-5 кг, можно снизить давление и в последующем успешно его контролировать. Кстати, нормализация веса остается по-прежнему самым эффективным безмедикаментозным методом контроля давления.

Делайте зарядку. Регулярные упражнения на свежем возду-

хе, такие, как ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание могут предотвратить повышение артериального давления. Более энергичная физическая активность поможет также снизить вес и уменьшить влияние стрессов на организм. Специалисты рекомендуют делать зарядку от 30 до 60 минут 3-5 раз в неделю.

Следите за тем, чтобы пища была не очень соленая. Следует ограничить суточное потребление соли до 2,4 мг. Добиться этого можно, если меньше солить пищу, отказаться от употребления консервов, полуфабрикатов, продуктов быстрого питания.

Ограничьте употребление алкоголя. Замечено, что у людей, чрезмерно употребляющих спиртное, чаще наблюдается гипертония, прибавка в весе, что делает контроль артериального давления затруднительным.

Употребляйте больше калия, поскольку таким образом можно снизить артериальное давление. Источниками калия являются различные фрукты и овощи. Желательно есть не менее пяти порций овощных или фруктовых салатов, десертов в день.



Крайне важно бросить курить, поскольку курение само по себе хотя и не вызывает артериальную гипертонию, но, тем не менее, способствует развитию ишемической болезни сердца.

Наблюдения показывают, что маложирная диета способствует похудению, помогает снизить уровень холестерина в крови и тем самым снизить риск заболевания коронарных сосудов.

Если ваш врач прописал какое-либо гипотензивное лекарство, принимайте ту дозировку, которую назначил врач, в одно и то же время дня. Никогда не пропускайте прием лекарства, даже если у вас давление в норме. Сообщайте доктору о лю-

бых побочных реакций и нежелательных эффектов. Не прекращайте прием лекарств, не посоветовавшись с врачом.

После того, как вы добились желаемого эффекта, и давление снизилось, необходимо постоянно контролировать его. К сожалению, нет каких-либо четких внешних признаков, по которым вы бы могли понять, что давление снова повышается. Необходимо регулярно измерять артериальное давление дома и посещать врача, по крайней мере, раз в год – для контроля общего состояния и эффективности проводимой терапии.

Светлана ЯРЦЕВА