

Наши поздравления!

**Дорогого и любимого мужа, папу и дедушку
ПРОХОРЕНКОВА НИКОЛАЯ МИХАЙЛОВИЧА
поздравляем с 60-летним юбилеем!**

Спасибо, родной, что есть ты у нас,
Что видим и слышим тебя каждый час!
За добрую душу и тёплое слово,
За то, что не видели в жизни плохого,
Спасибо тебе, наш родной человек!
Желаем здоровья на долгий твой век!
Жена, сын, дочь, зять, невестка, внучок Артёмка



ГИБДД информирует

На территории Смоленской области за семь месяцев 2012 года зарегистрировано 32 дорожно-транспортных происшествия произошедших из-за нарушений правил перевозки людей, в которых 9 человек погибли, 41 получили ранения различной степени тяжести. В целях предотвращения ДТП из-за нарушения правил перевозок пассажиров в период с 7 по 17 августа на территории Смоленской области проходит профилактическое мероприятие «Безопасность пассажира». Целями, которой являются, выявление, и пресечение фактов нарушений правил перевозки пассажиров, профилактические беседы с участниками дорожного движения, информирования о необходимости использования детских удерживающих устройств.

П.С.ВОРОБЬЕВ, начальник ОГИБДД МО МВД России «Смоленский»

Служба занятости

ЕСТЬ РАБОТА!

На предприятия и в организации района требуются (по состоянию на 20.08.2012 г.): акушерка, варщик асфальтовой массы, водитель автомобиля, врач-хирург, врач-рентгенолог, врач клинической лабораторной диагностики, врач-терапевт, главный энергетик, дояр, заведующий ФАП, заведующий клубом, заведующий отделением, инженер по охране труда, инструктор по лечебной физкультуре, инструктор производственного обучения, кухонный рабочий, медицинская сестра, медицинская сестра по массажу, младший воспитатель, наладчик оборудования, педагог-психолог, рабочий по уходу за животными, санитарка, техник-программист, тракторист, учитель русского языка, экономист, экономист по финансовой работе, электрогазосварщик, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, юрисконсульт.

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

Объявления и реклама

**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДУХОВЩИНСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

Приглашает выпускников 9-11 классов на обучение по следующим специальностям СПО на базе основного общего образования (9 классов)
специальность: Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

квалификация: Техник
Срок обучения 3 года 10 месяцев.
на базе среднего (полного) общего образования (11 классов) - обучение платное

специальность: Коммерция по отраслям
квалификация: - Менеджер по продажам **Срок обучения 1 год 10 месяцев.**
Приглашает выпускников 9 классов на обучение по следующим профессиям НПО

профессии: повар, кондитер

квалификации: - повар 3-4 разряда

- кондитер 3-4 разряда.

Срок обучения 2 года 5 месяцев.

профессия Автомеханик

квалификации: - слесарь по ремонту автомобилей

- водитель автомобиля категории «В», «С».

Срок обучения 2 года 5 месяцев

- профподготовка (обучение бесплатное)

- тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

Срок обучения 3 месяца,

- оператор машинного доения - срок обучения 3 месяца,

- пчеловод- срок обучения 4 месяца;

- повар - **срок обучения 5 месяцев.**

- дополнительное образование (платные вечерние курсы с получением документов государственного образца)

- водитель автомобиля категории «В», «С», «Е».

- повар

- оператор ЭВМ

- пчеловод.

Срок обучения 3-5 месяцев.

Для учащихся техникума успевающих на «4» и «5» дополнительное обучение на вечерних курсах бесплатное.

Вступительные испытания для поступающих:

- после окончания 9 классов - предоставляется справка Г И А;

- после окончания 11 классов - по результатам Е Г Э

- при поступлении на платное обучение - собеседование.

Иногородним предоставляется бесплатное общежитие. Выплачивается стипендия (обязательная, академическая, социальная). Юноши имеют отсрочку от армии.

**СОГБОУ СПО «Духовщинский аграрно-технический техникум»
находится по адресу:**

**216200, Смоленская область, город Духовщина,
улица Карла Либкнехта, дом 53/73, тел. 8-481-66-4-15-93.**

Рядом с нами

90-летний юбилей отметила Вера Ильинична Зайцева, проживающая с 2005 года в Кардымовском доме-интернате для престарелых и инвалидов. Вера Ильинична представительница того поколения людей, что ковали Победу над фашистской Германией в годы Великой Отечественной войны. Она трудилась в тылу на объектах ПВО. В послевоенные годы восста-

90-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ

навливала разрушенное хозяйство. Удостоена звания Ветеран труда.

С праздником Веру Ильиничну Зайцеву поздравили: Глава Администрации муниципального образования «Кардымовский район» **О.В. Иванов**, заместитель Главы Администрации **С.М. Дедкова**, директор Кардымовского дома-интерната для престарелых и инвалидов **А.Н. Горшков**, главный специалист сектора

социальной защиты населения **Т.П. Иванова**, председатель общества ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов **Ю.П. Антипов**.

Именинице была подарена картина «Лубинское чудо» выполненная учениками художественного отделения Кардымовской детской школы искусств, цветы и другие подарки. Звучало много добрых слов и пожеланий.

На досуге



Полезная информация

ЕСЛИ НАДО ПОХУДЕТЬ

С наступлением осени в нашем рационе заметно увеличилось количество овощей и фруктов. Любимые многими арбузы становятся по цене более доступными, да и вкусовые качества этой ягоды очень хороши.

Но есть в арбузе много других ценностей. Одна из них обусловлена возможностью влиять на изменение веса.

Способность арбуза ускорять снижение веса обусловлена сразу несколькими факторами. Для начала, это его мочегонный эффект — арбуз хорошо выводит из тела лишнюю жидкость, а она может увеличивать показания ваших весов в среднем на 1-2 килограмма. Далее, арбуз подавляет чувство голода — просто за счёт наполнения желудка — и при этом обладает сравнительно низкой калорийностью (38 килокалорий на 100 граммов). Ну и, конечно, не последнюю роль играет его сладкий вкус. Многочисленные исследования физиологов показали, что для человеческого мозга сладкое является сильнейшим «провокатором» ощущения сытости, так что провести разгрузочный день на арбузе будет намного легче, чем на каких-нибудь огурцах.

Технология «арбузных дней» проста. Разрешено съесть 1-1,5 кг арбуза, ржаные хлебцы и сухарики, чай и кофе пить нельзя. И такая диета полезна не только для фигуры. Это отличная чистка всего организма, вы избавитесь от шлаков, песка, лишней соли, даже избытка холестерина, а заодно дадите неплохой «толчок» своему иммунитету. Но учтите: арбузная диета имеет свои противопоказания. Её нельзя проводить при сниженной функции почек (они просто не смогут вывести избыток жидкости из организма) и наличии камней более 4 мм в диаметре.

Подвох. Как и на любой другой монодиете, сидеть на арбузном меню более двух дней подряд нельзя. А всего за два дня вы, к сожалению, не похудеете. Избавитесь от лишней воды (т.е. от 1-2 кг) — да, но не от жировых отложений. Чтобы начать терять сантиметры на талии, придётся повторять такие «разгрузки» регулярно, с перерывом в 4-5 дней, при этом ваше питание в остальные дни не должно становиться более обильным. А такой риск есть! Приблизительный срок метаболизма питательных веществ в организме составляет три дня, т.е., если вы поголодали в понедельник, в среду-четверг ждите усиления аппетита. В общем, держите себя в руках и не частите с разгрузочными днями, чтобы не заработать истощение.

Яблочный спас

ВРЕМЯ ЕСТЬ ЯБЛОКИ

Яблочный Спас мы отмечаем 19 августа по новому стилю (6 августа - по старому). В церковном календаре ему соответствует праздник Преображения Господнего (полное название — Преображение Господа Бога и Спаса Иисуса Христа).

Запрет употребления яблок связывают с народным поверьем о двух птицах: Сирин и Алконост, прилетающими к яблоне из райского сада. Птица Сирин, напоминающая о скоротечности людской жизни, прилетает к яблоне задолго до Яблочного Спаса и стряхивает с крыльев мертвую росу. Так что, если сорвать яблоко раньше срока, есть риск получить плод, окропленный мертвой росой. А на Яблочный Спас прилетает птица Алконост, дарующая любовь и веру. Она смахивает с крыльев живую росу, и с этого дня все созревшие на яблонях плоды обретают целительную силу. Поэтому человек, проявивший жадность и нетерпение и вкусивший яблоко раньше срока, будет наказан, а дождавшийся Яблочного Спаса — вознагражден.

Кроме того, в народе существовала вера, что если родители (те, чьи дети умерли) не будут до Яблочного Спаса есть яблоки, их детям на том свете раздадут гостинцы (в том числе райские яблоки), поэтому есть яблоки до Спаса - считалось делом

греховным.

А вот в этот день, напротив, полагается срывать, освящать в церкви яблоки и другие фрукты нового урожая и баловать своих домочадцев блюдами из яблок.

Столько всего ценного и полезного в яблоках — не перечислить. Но мы ценим яблоки в первую очередь

не за их богатый витаминно-минеральный комплекс, а за их неповторимый аромат и вкус. Обязательно порадовать своих близких в Яблочный Спас каким-нибудь оригинальным блюдом из яблок.

Например, печеные яблоки — что может быть проще?

Существует множество вариантов печеных яблок, их запекают с изюмом, вином, клюквой, медом, орехами, предлагаем вспомнить вкус Печеных яблок с орехами и курагой.

Ингредиенты для печеных яблок с орехами и курагой:

4 яблока, горсть любых орехов,

2-3 ст. ложки сливочного масла, горсть кураги, ром, пакетик ванили.

Приготовление: Вымойте яблоки и удалите сердцевину, старайтесь не прорезать яблоки насквозь, оставьте донышко. Порежьте орехи и курагу и перемешайте их с маслом и ромом.

Заполните яблоки подготовлен-



ным фаршем и поставьте в разогретую до 200 °С духовку. Запекайте яблоки в духовке до тех пор, пока они не станут нежными и мягкими.

И вот еще рецепт яблочек, с которыми «и в пир, и в мир» не стыдно.

Фаршированные яблоки в тесте

Ингредиенты: 800 г слоеного теста (можно использовать слоеное тесто «для наполеона»), 5 яблок, 4 ст.л. молотых грецких орехов, курага, 2 ст.л. мелкого изюма, 2 ст.л. меда.

Приготовление: Яблоки помыть и обсушить. Вырезать сердцевину. Мелко порезать курагу. Смешать орехи, курагу, изюм и мед и вложить в яблоки.

Тесто раскатать до 2 мм и нарезать на 5 кругов диаметром 25 см. Яблоки выложить в центры кругов теста, края теста поднять вверх и плотно зажать.

Выложить на противень и смазать яйцом. Выпекать в разогретой духовке 25 мин. при температуре 200 градусов.

Подготовила А. Гуселетова

**Главный редактор
О.В. Складорова**

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.
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

215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10.
Подписано в печать: по графику 20.08.2012 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 № 7205.

Газета выходит по вторникам и пятницам