

**Благодарим**

Хочу выразить огромную благодарность за чуткость, внимательное отношение, профессионализм, неравнодушие врачу Кардымовской ЦРБ **Маркову Аркадию Владимировичу** и всему персоналу хирургического отделения. Желая вам здоровья, счастья и успехов в работе!  
**Пантелеева Зинаида Ивановна (п. Кардымово)**

Выражаем благодарность и глубокую признательность за оказанную помощь в приобретении рождественских подарков для детей воскресной школы, школы-интерната и детей из малообеспеченных семей, присутствовавших на Рождественской елке в церкви в честь Казанской иконы Пресвятой Богородицы п. Кардымово: **О.В. Иванову, С.М. Дедковой, Л.И. Румянцевой, А.Н. Горшкову, В.В. Игнатиюку;** кардымовским предпринимателям: **Е.В. Малышевой, М.А. Кравченко, Г.В. Кравченко,** предпринимателю из Смоленска **Г.В. Леонову** и другим, пожелавшим остаться неизвестными.  
**Настоятель Ф.К. Новак и староста В.И. Ковалева**

**Спорт**

**КАРДЫМОВЦЫ ПРИМУТ УЧАСТИЕ В СМОЛЕНСКОМ ЭТАПЕ «ЛЫЖНЯ РОССИИ – 2014»**



Фото из архива 2013 года

2 февраля 2014 года на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Смена» (Красный Бор) состоится региональный этап Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России-2014», которая традиционно является самым масштабным по количеству участников зимним спортивным соревнованием, объединяющим поклонников одного из самых популярных и массовых видов спорта.

Представители Кардымовского района ежегодно принимают участие в лыжных забегах. Традиционно за честь района борются: представители администрации, старейшины лыжного спорта, спортсмены-любители, спортивные семьи и школьники.

Предварительная регистрация участников будет проводиться до 29 января 2014 года в районном отделе культуры.

Телефоны для справок: 4-13-55, 4-18-70.

**Служба занятости**

**ЕСТЬ РАБОТА!**

На предприятия и в организации района требуются (по состоянию на 27.01.2014 г.): акушерка, бухгалтер, зам. главного бухгалтера, бухгалтер расчетного стола, водитель автомобиля, водитель автомобиля кат. В,С,Д, врач-хирург, врач-рентгенолог, врач клинической лабораторной диагностики, врач-терапевт, врач-педиатр участковый, врач-терапевт, дояр, диспетчер оперативно-технической группы, заведующий отделением, заведующий пунктом (прием проката и др.), инструктор по лечебной физкультуре, инструктор производственного обучения рабочих, консультант, кухонный рабочий, медицинская сестра, медицинская сестра по массажу, методист, рабочий по уходу за животными, рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, слесарь по обслуживанию тепловых сетей, слесарь по ремонту оборудования, слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования, слесарь-сантехник, специалист, сторож (вахтер), тракторист, учитель физики, учитель информатики, электромонтер оперативно-выездной бригады, электромонтер по испытаниям и измерениям, электромонтер по эксплуатации распределительных сетей, 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.

**Полезно знать**

**Причины преждевременного старения**

То, как мы будем чувствовать себя в старости, напрямую зависит от того, как мы себя ведем и относимся к себе сегодня. Делать правильный выбор, отказываясь от пагубных привычек сейчас, – залог длительного благополучия. По мнению медиков, существует восемь причин, которые ускоряют старение нашего организма.

**КУРЕНИЕ**

Помимо сокращения продолжительности жизни и повышения риска развития болезней сердца и легких, курение отрицательно сказывается на эластических свойствах кожи, что провоцирует ее преждевременное старение и появление морщин. Это еще один фактор в пользу отказа от курения.

**ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ ДИЕТАМИ**

Очень многие женщины изматывают себя диетами. Однако мало кто из них понимает, что стремительное похудение значительно снижает энергетический обмен, способствует депрессиям и падению общей активности, а кроме того, является причиной дряблости и неэластичности кожи. В первую очередь страдают руки, шея, область декольте.

**МВД информирует**

Межмуниципальный отдел МВД России «Ярцевский», реализующий задачи и функции органов внутренних дел на территории Ярцевского, Духовщинского и Кардымовского районов, проводит отбор кандидатов из числа граждан в возрасте до 35 лет, прошедших службу в Вооруженных Силах Российской Федерации, для замещения должностей младшего и среднего начальствующего состава.

**Требования к кандидатам для замещения должностей младшего начальствующего состава:** наличие гражданства РФ, наличие среднего (полного) общего образования, отсутствие ограничений по состоянию здоровья, способность по своим личным и деловым качествам, физической подготовке выполнять служебные обязанности сотрудника органов внутренних дел, в том числе в экстремальных условиях.

**Требования к кандидатам для замещения должностей среднего начальствующего состава:** наличие гражданства РФ, наличие высшего (среднего) юридического образования, отсутствие ограничений по состоянию здоровья, способность по своим личным и деловым качествам, физической подготовке выполнять служебные обязанности сотрудника органов внутренних дел, в том числе в экстремальных условиях.

Граждане, принятые на службу, обеспечиваются социальными гарантиями, определенными Федеральным законом № 247-ФЗ «О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 19 июля 2011 года.

Подробную информацию об условиях приема, предъявляемых требованиях к кандидатам и условиях прохождения службы можно получить по тел. 8-48-(143) 7-24-03, 7-29-56, либо при личном обращении в Межмуниципальный отдел МВД России «Ярцевский» (г. Ярцево, ул. Советская, д.5 каб. 15 или 22).

**С.В. Пан, начальник отделения полиции**

**Соболезнования**

Коллектив Отдела образования выражает глубокие соболезнования Татьяне Петровне и Александру Дмитриевичу Новиковым по поводу трагической гибели их сына. Искренне скорбим вместе с вами.

Глубоко скорбим по поводу смерти Меркушовой Марии Григорьевны и выражаем самые искренние соболезнования ее дочери Татьяне и внукам. Светлая ей память.

**Друзья и соседи**

**ХРОНИЧЕСКОЕ НЕДОСЫПАНИЕ**

С наступлением преклонного возраста человеку по-прежнему требуется достаточное количество сна для полноценного функционирования. Недостаток сна ведет к существенному снижению показателей здоровья и качества жизни.



**КАЛОРИЙНОЕ ПИТАНИЕ**

С годами суточное количество потребляемых калорий должно снижаться. Однако, чтобы сохранить форму и красоту, получать энергию следует из правильных и полезных источников.

Самые лучшие из них – это овощи и фрукты, а также рыба, клетчатка и цельные зерна.

**ОБИДА**

Жизнь слишком коротка и мимолетна, чтобы хранить обиды на окружающих. Исследования показывают, что прощение способствует лучшему физическому, психологическому и душевному состоянию.

Люди, которые умеют прощать, имеют более низкое артериальное давление, реже страдают от депрессии, испытывают меньше стресса и раздражения.

**СТРЕСС**

Ничто так не способствует старению и ощущению смертельной усталости, как умственное перенапряжение. Исследования показали, что снижение уровня стрессорного перенапряжения способствует сохранению бодрости ума. Необходимо определить главные источники стресса и стараться избегать их или практиковать релаксационные техники.

**ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

Регулярная физическая активность решает множество проблем: снижает риск развития сердечно-сосудистой патологии и имеет колоссальный антистрессовый эффект, предотвращает преждевременное старение. Кроме того, один из самых главных мотивов в пользу регулярных занятий – это профилактика переломов.

**АЛКОГОЛЬ**

В пожилом возрасте нужно пересматривать не только отношение к алкоголю, но и те дозы, которые допустимы. Алкоголь способствует угнетению когнитивных функций и может способствовать обострению хронических заболеваний. Поэтому нельзя превышать объемы, рекомендованные врачом как допустимые.



**Ространснадзор**

**О ПЕРЕВОЗКАХ ГРУПП ДЕТЕЙ**

24.12.2013 года опубликовано Постановление Правительства Российской Федерации от 17 декабря 2013 г. N 1177 "Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами".



Настоящие Правила определяют требования, предъявляемые при организации и осуществлении организованной перевозки группы детей, в том числе детей-инвалидов (далее - группа детей), автобусами в городском, пригородном или междугородном сообщении.

"Организованная перевозка группы детей" - организованная перевозка восьмью и более детей в автобусе, не относящемся к маршрутному транспортному средству.

Текст постановления опубликован на официальном интернет-портале правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 24.12.2013

Прием с 9.00 до 16.00 час.

по понедельникам

г. Ярцево, ул. 1-я

Деловая, д. 1Б,

тел: 8(48143) 7-40-44.

**Ю.Д. Смирнов, старший госинспектор**

<p><b>Главный редактор</b> <b>О.В. Скларова</b></p>	<p>Телефоны редакции: редактор, бухгалтерия — 4-21-08; корреспонденты — 4-18-75. E-mail: <a href="mailto:gazeta@kardymovo.ru">gazeta@kardymovo.ru</a> <b>УЧРЕДИТЕЛИ</b> — 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</p>	<p>215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10. Подписано в печать: по графику 27.01.2014 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. Не рекомендуется детям младше 16 лет. Цена свободная. <b>Материалы со значком Δ публикуются на правах рекламы.</b> Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист. Способ печати – офсетный. Тираж 930. Заказ № 704. Газета выходит по вторникам и пятницам</p>
---	--	---