

## Письмо в газету

## Чужие – родней своих!



Каждый человек проживает непростую жизнь... Если задуматься, то, как мало нужно нашим старикам, чтобы они чувствовали себя лучше. Всего лишь немного внимания и заботы!

Порой получается так, что это внимание оказывают совершенно чужие люди – социальные работники, которые со временем становятся для стариков родными людьми.

В редакцию газеты, пришло письмо от жительницы деревни Тюшино Н.С. Боровиковой:

«Дорогая редакция, хочу выразить свою благодарность директору СОГУ «Кардымовского комплексного ЦСО населения» Татьяне Ивановне Кузенковой, Людмиле Петровне Тихоновой и всему коллективу за их высокий профессионализм, чуткость, внимательность, глубокое уважение к нашему уже немолодому возрасту и терпение. Ведь иногда им приходится выслушивать от нас не только наши радости, но и обиды.

Мне уже 74 года, нахожусь на обслуживании Центра. За мной ухаживает добрый, отзывчивый человек Галина Петровна Васина. Сама я хожу плохо, болят ноги, поэтому она мне во всём помогает. И днём, и ночью придёт на помощь, не считая своего времени. Она мне как дочь, которая всегда рядом.

Есть у нас и другие работники: Мария Владимировна Васина и Надежда Алексеевна Николаева, которые также всегда выслушают и помогут.

Желаю всем им крепкого здоровья, долгих лет жизни, счастья, благополучия. Мира и согласия вашим семьям...

Нина Семёновна Боровикова

## РОВД информирует

## Внимание фальшивки!

ОВД по Кардымовскому району информирует о том, что в Смоленской области и, в частности, на территории Кардымовского района продолжают иметь место факты сбыта поддельных денежных купюр. Так, в 2010 году было выявлено пять случаев сбыта фальшивок достоинством 1000 рублей. По всем фактам были возбуждены уголовные дела. В 2011 году на территории Кардымовского района был выявлен один факт обнаружения поддельной денежной купюры достоинством 1000 рублей. Также было возбуждено уголовное дело. При изучении дел, было установлено, что местами сбыта поддельных денежных купюр являются крупные торговые точки и АЗС (автозаправочные станции).

В случаях обнаружения денежных купюр, вызывающих сомнения в подлинности, просьба незамедлительно обращаться в ОВД по Кардымовскому району.

Ю. ЗАМЕЛЦКИЙ, начальник СО при ОВД по Кардымовскому району

## Миграционная служба

## Гражданам Кыргызской Республики

С учётом официальной информации, поступившей из Посольства Кыргызской Республики в Российскую Федерацию, в соответствии со ст.49 Закона о внешней миграции Кыргызской Республики её граждане, выезжающие за пределы Кыргызской Республики на срок свыше трёх месяцев, в течении трёх дней обязаны регистрироваться в дипломатическом представительстве или консульском учреждении Кыргызской Республики в государственном въезде.

После постановки на консульский учёт гражданам Кыргызской Республики выдаётся:

- справка Консульского отдела Посольства Кыргызской Республики в Российской Федерации, подтверждающая факт проживания в Кыргызской республике на указанные в соглашениях даты;

- в паспорте проставляются штампы с подтверждением о выезде на постоянное место жительства в Российскую Федерацию, постановке на консульский учёт и печать Консульского отдела Посольства Кыргызской Республики в Российской Федерации;

- адресный листок убытия заверяется печатью Консульского отдела Посольства Кыргызской Республики в Российской Федерации.

В.ФИЛИППЕНКОВА, начальник ТП в пгт Кардымово  
МО УФМС России по Смоленской области

## Служба занятости информирует

## Внимание - вакансии!

На предприятия и в организации района требуются (по состоянию на 1.04.2011 г.): оператор котельной, начальник планово-экономического отдела, электрогазовщик, воспитатель, варщик асфальтной массы, медицинская сестра, бармен, машинист компрессора передвижного с двигателем внутреннего сгорания, слесарь КИП, оператор пульта управления, инженер по охране труда, начальник отдела контроля, психолог, электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования, машинист фрезерегата, машинист автогрейдера, лаборант, врач-хирург, врач-рентгенолог, врач клинической лабораторной диагностики, врач-офтальмолог, врач-терапевт, заведующий ФАП, укладчик-упаковщик, слесарь-сантехник.

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

## 7 апреля - Всемирный день здоровья

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ -  
В НАШИХ РУКАХ

Все мы хотим жить долго и счастливо, а это возможно, только если мы здоровы. От чего же зависит наше здоровье? Частично от вещей, которые человек не в силах изменить, - наследственности, экологии, социальных условий жизни. Но две трети всех недугов мы навлекаем на себя сами - неправильно питаемся, забываем о движении, позволяя себе раздражаться и расстраиваться по любому поводу, то и дело хватаясь за сигарету или опрокидывая рюмку за рюмкой. Значит, вопрос в том, хотим ли мы быть здоровыми? Готовы ли мы ради этого отказаться от лишнего пирожного; оторваться от сериала, чтобы глотнуть перед сном свежего воздуха; не позволить обиде управлять сознанием, а потом и давлением?

Здоровый образ жизни не требует от нас подвигов. Всё, чего он требует, укладывается в рамки здравого (то есть здорового!) смысла.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. Оптимальный объём двигательной активности с индивидуальным уровнем нагрузки.
2. Рациональное сбалансированное питание.
3. Поддержание и укрепление психо-эмоционального здоровья.
4. Здоровый досуг (время отдыха).
5. Достаточный полноценный сон (с 22 до 7 часов утра).
6. Соблюдение правил общей личной гигиены.
7. Закаливание.
8. Отсутствие табакокурения, алкоголя, наркотиков.

В XXI-ом веке средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия - снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

ГИПОДИНАМИЯ - причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риск возникновения множества смертельных болезней; Вы должны активно двигаться, например, ходить не менее 10-ти часов в неделю.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.

ЗАПОМНИТЕ ДВА ОСНОВНЫХ ЗАКОНА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего орга-



низма. Ни голодание, ни переизбыток не принесут Вам пользы. Во-вторых; Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.

Мы призываем Вас задуматься о своём питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернуться к Вам в виде сэкономленных на посещении врачей денег и времени.

КУРЕНИЕ. Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, возбуждает, увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышает артериальное давление. Так, одна выкуренная сигарета вызывает повышение систолического давления примерно на 50 мм.рт.ст. в течение 24 минут. Кроме того, курение является основной причиной рака лёгкого, хронического бронхита и других заболеваний. В распоряжении современной медицины есть эффективные методы лечения никотиновой зависимости: никотинзаместительная терапия, гипноз, иглорефлексотерапия и др. Безусловно, конечная цель лечения - это полный отказ от курения.

Даже если у Вас не получится отказаться от этой вредной привычки с первого раза - не отчаивайтесь!

Просто попробуйте снова и снова! Разве Вам помешает лишний повод для самоуважения.

АЛКОГОЛЬ. В настоящее время алкоголь рассматривается как независимый фактор развития заболеваний сердца, печени, желудка, слабоумия. Желательно отказаться от употребления алкоголя. Если это сделать трудно, необходимо знать, что дозы алкоголя более 30 грамм для мужчин (это рюмка водки, или бокал вина, или банка пива) и более 15 грамм для женщин в сутки, в пересчёте на чистый спирт, опасны для здоровья. Кроме того, чтобы минимизировать риск заболеваемости, нужно, по меньшей мере, один-два раза в неделю воздерживаться от потребления алкоголя.

## СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ.

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Каждый из нас довольно часто испытывает состояние эмоционального напряжения, возникающее при определённых обстоятельствах. Но в действительности не обстоятельства, а наша реакция на них является причиной стресса. Попробуйте определить для себя, что вызывает у Вас волнение и постарайтесь избежать этих ситуаций.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ  
СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ:

1. Вам поможет, если вы поделитесь своими проблемами с близкими людьми.
2. Ваше возбуждение снимут прогулки на свежем воздухе и физические упражнения.
3. Здоровый сон - ваш лучший друг (не менее 7 - 8 часов в сутки).
4. Получайте больше положительных эмоций - сходите в театр или на концерт, пообщайтесь с друзьями.
5. Если Вы чувствуете себя одиноким, пусть в вашем доме появится четвероногий любимец - кошка или собака.
6. И самое главное правило - не поддавайтесь унынию и как можно чаще улыбайтесь.

Е. КАНЦЕРОВА, инструктор по СПР

## О погоде

4 апреля: день +6, ночь +2, ясно;

5 апреля: день +6, ночь -3, облачно,

небольшой дождь;

6 апреля: день +7, ночь -5, ясно.

## Объявление

■ В пятницу, 8 апреля, с 11.00 до 11.30 на рынке п. Кардымово будут продаваться поросята, привитые, кастрированные.

Цена 2000-2500 рублей.

И.о. главного редактора  
О.С. Зеленецкая

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. 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: print@sci.smolensk.ru

215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10.  
Подписано в печать: по графику 4.04.2011 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 знаком ▲ публикуются на правах рекламы.  
Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист.  
Способ печати – офсетный. Тираж 870. Заказ № 3444.  
Газета выходит по вторникам и пятницам