

## НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

**ФИРСОВУ ВАЛЕНТИНУ НИКОЛАЕВНУ** –  
учителя физической культуры Кардымовской  
средней школы искренне поздравляем с юбилеем!

Вас с юбилеем поздравляем,  
Душой желаем не стареть,  
Прошедших лет не замечая,  
Желаем только молодеть.

Годы жизни время прибавляет,  
Календарный лист переменив,  
От души Вас нынче поздравляет  
Наш сплоченный дружный коллектив!

Коллектив и профсоюзный комитет Кардымовской  
средней школы

**ВАЛЕНТИНУ НИКОЛАЕВНУ ФИРСОВУ**  
сердечно поздравляем с замечательным юбилеем!

Радость встречи, веселья, улыбок,  
Пожеланья здоровья и сил,  
Чтобы счастье безоблачным было,  
Чтоб успех каждый день приносил.

Пусть будет жизнь полна, как море,  
Пусть радость льется через край,  
И никаких невзгод и горя,  
Всегда пусть в жизни будет рай!

Семьи Михалочкиных и Байдуковых



**ЛАЗАРЕВА ЮРИЯ  
АЛЕКСАНДРОВИЧА**  
поздравляем с 45-летием!

Желаем жизни без кручины,  
Не волноваться без причины,  
Всегда иметь веселый вид,  
Вовек не зная, где что болит.  
Желаем чаще улыбаться,  
По пустякам не огорчаться,  
Не падать духом, не болеть,  
А, в общем, жить и не тужить.  
Но если станет вдруг

тревожно,

То знай, что мы всегда с тобой.

Мать, жена и сын

Нашего дорогого и любимого мужа и папу  
**ОСИНА СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА**  
поздравляем с юбилеем!

В преданье старом говорится:  
Когда родится человек,  
Звезда на небе загорится,  
Чтобы светить ему навек.  
Так пусть звезда Тебе сияет,  
По крайней мере лет до ста,  
Пусть счастье дом Твой окружает,  
Пусть будет радость в нем всегда.  
Пусть будет в жизни все, как прежде:  
Любовь, уверенность, надежда,  
Движенья к цели и удача,  
А сердце - добрым и горячим.

Жена, сын Саша, дочь Наталия, зять Дима



## Это интересно

## Моя крепость

Люди, как и животные, пространство вокруг своего тела считают собственным. И любое вторжение в эту зону воспринимается, как угроза своей неприкосновенности. Так, например, граница, определяющая степень «допуска» для самых близких людей, находится на расстоянии около 15 см от тела, для друзей отведено пространство не ближе 50-120 см. Ну а посторонним в среднем около 1,2-3,5м. Об этом стоит помнить при общении с людьми. Нарушение этих границ может сказаться негативно на общении и ходе беседы.

## Здравоохранение

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА



26 сентября 2010 года мировая общественность отметила Всемирный день сердца. Он проходит с 2001 года в последнее воскресенье сентября по инициативе Всемирной федерации сердца.

Цель этого дня - обратить внимание на проблемы, связанные с болезнями сердечно-сосудистой системы. По данным Всемирной организации здравоохранения, заболевания сердечно-сосудистой системы являются основной причиной смерти в мире и уносят 17,5 миллиона человеческих жизней в год. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний хорошо известны. На некоторые из них повлиять невозможно, например, возраст и пол. С возрастом риск болезней сердца увеличивается, мужчины больше подвержены развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, чем женщины. Но некоторые факторы риска можно устранить. Среди них употребление табака, отсутствие физической активности и нездоровое питание. Причем курение в этом списке лидирует со значительным отрывом. Факторы риска для сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта включают повышенные кровяное давление и уровень холестерина, глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическая инертность. В партнерстве с ВОЗ Всемирная федерация сердца организует мероприятия более чем в 100 странах, включая проверки здоровья, организованные прогулки, забеги и занятия фитнесом, публичные лекции, спектакли, научные форумы, выставки, концерты, фестивали и спортивные состязания. Причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются нарушения деятельности сердца и кровеносных сосудов. В число этих заболеваний входят: ишемическая болезнь сердца (инфаркты), цереброваскулярная болезнь (инсульт), повышенное кровяное давление (гипертония), болезнь периферических артерий, ревматический порок сердца, врожденный порок сердца и сердечная недостаточность. Основными причинами развития сердечно-сосудистых заболеваний являются: употребление табака, отсутствие физической активности и нездоровое питание. Большое значение в снижении роста сердечно-сосудистых заболеваний имеет профилактика. Соблюдение самых простых правил способно снизить риск опасных болезней. Медики советуют полноценно высыпаться, чаще бывать на свежем воздухе, избегать стрессовых ситуаций, исключить чрезмерные физические нагрузки. Курильщикам отказаться от сигарет. Особое внимание уделять питанию: отказаться от алкоголя, ограничить потребление поваренной соли до 2-5 г в сутки, меньше употреблять животных жиров и больше растительных масел, овощей и фруктов, обязательно включать в рацион продукты, богатые калием и магнием. Людям с повышенным давлением медики рекомендуют регулярно употреблять чеснок, сок черноплодной рябины или ее плоды, бруснику, клюкву, свекольный сок. При избыточной массе тела желательны 1 - 2 раза в неделю проводить разгрузочные дни.

Для того, чтобы проверить и контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний необходимо: знать свое кровяное давление - высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверяйте свое кровяное давление; знать уровень сахара в крови - повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска; знать уровень липидов в крови - повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств.

Т.ЕЖКОВА, зам. главного врача МУЗ «Кардымовская ЦРБ»

## Досу

## Нам года не беда

Сотрудники СОГУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» (далее Центр) в Кардымовском районе ежегодно проводят мероприятия в рамках празднования Дня пожилых людей. И каждый раз они ищут что-то новое, увлекательное для того, чтобы этот праздник запомнился.

сией по усадьбе, рассказали о жизни Александра Грибоедова, его семье.

После этого кардымовцы отправились в Иоанно-Предтеченский женский монастырь. Здесь многие из них никогда не были. Поэтому красота соборного трехшатрового храма во имя Божией Матери Одигитрии произвела глубокое впечатление. Участники погуляли по территории монастыря, испили воды из святого источника, поставили свечи в храме.

Уставшие, но одухотворенные, к вечеру вернулись домой. «Поездка мне очень понравилась. Заряд, который получаешь от соприкосновения с такой стариной и красотой, дает энергию на долгие годы, - говорит Маленкова И.Л. - Спасибо сотрудникам Центра и, в частности, заведующей отделением дневного пребывания Семеновой Е.Н. за организацию этой замечательной поездки». И это мнение разделяют все участники выезда.

Стоит отметить, что поездка состоялась и благодаря руководству МУК «Централизованная клубная система». Откликнувшись на просьбу Центра, был предоставлен в аренду автобус. «Мы благодарим директора МУК «Централизованная клубная система» Демьянову И.В. за предоставленную возможность организовать досуг пожилых кардымовцев поновому и интересно», - отметила Семенова Е.Н.

А. ЕВСТАФЬЕВА

## Извещение

16 ноября 2010 г. в 10<sup>00</sup> состоится собрание по поводу согласования местоположения границ земельного участка, находящегося по адресу: Смоленская область, Кардымовский район п. Кардымово, ул. Социалистическая, д. 12 Кадастровый номер 67: 10: 0010204:7, принадлежащий на праве общей долевой собственности Миронченкову Александру Петровичу и Сазыковой Наталье Петровне.

Для установления и согласования границ данного земельного участка просьба прибыть правообладателей смежных земельных участков по адресу: Смоленская область, пос. Кардымово, ул. Ленина, дом №55 - А, 3-й этаж, ООО-«ГЕО». Иметь при себе документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.



Кардымовцы на святой земле Вяземского Иоанно-Предтеченского женского монастыря

2010 год не стал исключением. С праздничной программой «Тряхнем стариной» коллектив Центра выступил в деревнях Шокино, Мольково и поселке Кардымово. Но на этом не остановились, а подготовили еще сюрприз. Им оказалась туристическая поездка в родовую усадьбу А.С. Грибоедова «Хмелита», которая находится под г. Вязьмой, и посещение Вяземского Иоанно-Предтеченского женского монастыря в самом г. Вязьма. Уча-

стие в поездке приняли 20 человек, в том числе люди с ограниченными возможностями.

Двухчасовую поездку до места назначения кардымовская группа перенесла без затруднений. Ну а когда увидели усадьбу и прогулялись по прилегающему парку, усталость от дороги как рукой сняло. Благо погода выдалась замечательная. Русская осень, да еще в таком месте, впечатляет! Для посетителей работники музея провели экскур-

## Объявления

19 октября с 15.00 до 16.00 в Центре культуры п. Кардымово будет проводиться продажа СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ российского производства. Карманные, заушные, цифровые, костные, внутриушные от 3 до 20 тысяч рублей. Аксессуары. Гарантия. Пенсионерам скидки до 5%! Свидетельство № 306550616600031.

Справки по телефону: 8-919-411-78-51.

23 и 30 октября с 12.00 до 12.30 на рынке п. Кардымово, с 13.00 до 13.20 в д. Каменка состоится продажа кур яйценосных пород. Возраст от 3 до 6 месяцев. Цены: белые - 100 руб, пестрые - 150 руб, красные - 200-250 руб. В продаже также породистые поросята. Вес от 7 до 25 кг, привитые и кастрированные.

Ремонт и перетяжка мягкой мебели на дому заказчика.

Телефон: 8-915-655-85-42.

Гл. редактор  
Арсеневская А.Г.

Телефоны редакции: редактор, бухгалтерия — 4-21-08;  
отдел писем, экономический отдел — 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 Росвязькомнадзора по Смоленской области 16 декабря 2008 года ПИ № ТУ67 - 00029  
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 14.10.2010 г. По графику 14.10.2010 г. в 12 час.  
Цена свободная.

Мнения авторов материалов не обязательно отражают точку зрения редакции. Ответственность за рекламу и объявления несут рекламодатели

Материалы со значком ▲ публикуются на правах рекламы.  
Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям  
Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист.  
Способ печати - офсетный. Тираж 850. Заказ № 11444.