

Примите поздравления!

7 февраля один Юбилей на двоих отметили сестры **ВОЛКОВА ЛАРИСА АЛЕКСАНДРОВНА** и **БЛИНКОВА СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА!** От души поздравляем наших дорогих и любимых с таким событием!

Поздравляем с Днем рождения!
Двойного счастья, настроения,
Больше радости, веселья
У двойняшек – без сомненья!
Побольше хочется сказать,
Вдвойне здоровья пожелать.
Ценить друг друга, уважать,
Двоих – невзгодам не сломать!!!



Родные и близкие

Так совпало, что 7 февраля отметили свои Дни рождения супруги **ВОЛКОВЫ СЕРГЕЙ КОНСТАНТИНОВИЧ** и **ЛАРИСА АЛЕКСАНДРОВНА!**

Искренне поздравляем именинников!

Немногом счастье выпадает
Вдвоем рождение отмечать,
Вдвойне заманчиво бывает
Вдвоем подарки получать!
Вы всех счастливей в этом мире,
Ведь и удача в жизни вам
В два раза улыбнется шире,
Как самым преданным друзьям!

Родные и близкие



10 февраля отметила свое 55-летие **ЧУМАКОВА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА**, жительница деревни Шестаково, много лет проработавшая агрономом в СПК «Шестаково». Татьяна Александровна неоднократно получала благодарности от руководства СПК и Кардымовского района за многолетний и ответственный труд. Сейчас Татьяна Александровна на заслуженном отдыхе, она замечательная жена, мать, бабушка, примерная хозяйка.



Мы от всего сердца поздравляем уважаемую ТАТЬЯНУ АЛЕКСАНДРОВНУ ЧУМАКОВУ с Юбилеем!

Пусть радуют сюрпризы, улыбки и цветы
И поскорей исполнятся заветные мечты!
Пусть каждый день приходит, чтоб счастье подарить,
И в жизни будет повод всегда счастливой быть!

СПК «Шестаково»

От души поздравляем с Днем рождения **СКЛЯРОВУ ОЛЬГУ ВЛАДИСЛАВНУ!**

Пусть успехи в работе сопутствуют Вам,
Пусть всегда будет с кем говорить по душам,
Пусть не будет ни бед, ни семейных невзгод,
И пусть счастье всегда в Вашем доме живет!
Коллектив редакции «Знамя труда»



11 февраля отмечает 75-летний юбилей житель деревни **Березкино, ветеран труда АБЛЯИМОВ РУСТЕМ.**

Поздравляем уважаемого именинника с замечательным юбилеем!
Примите наши поздравленья,
Частицу нашего тепла.
Желаем крепкого здоровья,
Уюта, счастья и добра.



Администрация и Совет депутатов Березкинского сельского поселения

Полезные советы

10 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ ПРИ ВЫСОКОМ ДАВЛЕНИИ

1. Обезжиренный творог укрепляет сердце, способствует расширению сосудов, является источником кальция, магния, калия. Ежедневно нужно есть не менее 100 грамм творога.
2. Красный болгарский перец содержит рекордное количество витамина С. Гипертоникам нужно его есть при любой возможности. Если ежедневно съесть 2 свежих перца, то это покроет потребность организма в витамине С.
3. Лосось – источник омега-3 жирных кислот и замечательно помогает снижать высокое давление. Хорошо употреблять его 3 раза в неделю по 100-150 грамм.
4. Овсяная каша должна быть в меню гипертоников каждое утро. Исследования показали, что овес – источник пополнения организма селеном, в нем много клетчатки.
5. Тыквенные семечки восполняют дефицит цинка и избавят от инфаркта. Достаточно съесть по 20 грамм в день вместо перекуса.
6. Какао улучшает состояние сосудов. Но это калорийный напиток. Достаточно 1-2 чашек в неделю, не больше.
7. Обезжиренное молоко содержит калий,

кальций, магний, витамины и улучшает состояние гипертоника. Можно пить до 3 стаканов в день.



8. Горький шоколад укрепляет сердечную мышцу, содержит антиоксиданты и способен понизить давление на 5-10 мм.

В больших количествах есть его не нужно.

9. Миндаль содержит моножиры и снижает уровень холестерина. В этом орехе есть калий, магний, витамин Е – это все то, что необходимо для понижения давления.

10. Зеленый чай при регулярном употреблении растворяет холестериновые пробки, содержит много антиоксидантов, препятствует процессу старения организма. В Японии почти не болеют гипертонией и больше всех в мире пьют зеленый чай.

КАК БЫСТРО ОЧИСТИТЬ УТЮГ ОТ НАКИПИ

Ингредиенты чистящего средства от накипи:
Сода пищевая обычная – 2 ложки столовые;
Кислота лимонная – 1-1,5 ложка столовая;
Уксус обычный – 0,5-1 ложка столовая.

Чтобы очистить утюг от накипи сначала следует выбрать глубокую посуду высотой более 3-4 сантиметров, сама посуда при этом должна быть такой, чтобы она не боялась очень крутого кипятка, также вполне подходит для этой цели и широкая глубокая сковородка или даже глубокий противень. Важно при этом положить сам утюг не прямо на дно такой посуды, а на любое основание, которое имеет высоту 0,3-0,5 см. Это может быть и простой деревянный карандаш, ручка из пластика или любые небольшие реечки, изготовленные из дерева. Также можно использовать изоляционные стержни для намотки проволоки. Затем высыпаете на дно этой емкости, где расположен сам утюг кислоту лимонную и соду пищевую, после этого заливаете все это кипятком и добавляете туда еще и уксус.

Кипяток добавляете постепенно, то есть сначала заливаете небольшой слой кипятка толщиной примерно 1 мм, потом все размешиваете аккуратно, а потом опять готовите кипяток и снова заливаете небольшим слоем. Так долижаете кипяток, пока он не покроет основание утюга примерно на высоту не более 0,2 – 0,3 см, больше заливать не нужно просто это может навредить самому утюгу. Слой раствора и кипятка толщиной меньше пол сантиметра вполне хватит для очистки накипи на утюге любой сложности.

Теперь вам нужно подождать 30-45 минут пока кислоты не начнут разъедать саму накипь на утюге, этого времени обычно бывает достаточно. Через примерно полчаса проводите по поверхности утюга тряпочкой, и вся накипь при этом снимается идеально и быстро. Такое средство действительно очень простое и эффективное.

СОВЕТЫ ПО УДАЛЕНИЮ ПЯТЕН

1. Пятна от масляных красок лучше всего выводить смесью бензина, ацетона и скипидара в равных частях.



2. Свежие чернильные пятна на одежде быстро сводятся молоком.

3. Хорошо очищаются нашатырем пиджачные воротники, рукава, воротники у плащей.

4. Пятна от сырости на ткани протрите тряпочкой, смоченной в сыворотке простокваши.

5. Черный бархат чистят вначале щеткой, чуть смоченной керосином, а затем сухой, чистой щеткой. Дайте платью проветриться, чтобы улетучился запах керосина, и расправьте его, подержав над паром.

6. Чтобы почистить замшевые туфли, их надо протереть тряпочкой, смоченной водой с нашатырем, а потом пройтись по ним резиновой щеткой или очень тонкой наждачной бумагой.

7. Ржавые пятна на белой ткани удаляют еще раствором гидросульфита (1 часть на 10 частей воды). Для окрашенных изделий гидросульфит применять нельзя, так как он обесцвечивает ткань.

8. Для цветных тканей применяют смесь из равных частей глицерина и тертого мыла. В эту смесь добавляют немного воды для получения однородной массы и покрывают ею пятно на сутки, затем смывают водой.

9. От травы. Более простое средство для удаления травяных пятен – раствор поваренной соли (чайная ложка соли на 1/2 стакана воды).

Документация

ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАРДЫМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КАРДЫМОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 28.01. 2014 года № 1

О возложении полномочий окружных избирательных комиссий на избирательную комиссию муниципального образования Кардымовского городского поселения Кардымовского района Смоленской области

В соответствии с пунктом 9 статьи 20, пунктом 1 статьи 25 Федерального закона от 12 июня 2002 года N 67-ФЗ "Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации", пунктом 2 статьи 10 областного закона от 13.07.2003 № 41-з «О выборах органов местного самоуправления в Смоленской области». Избирательная комиссия муниципального образования Кардымовского городского поселения Кардымовского района Смоленской области постановляет:

1. На период осуществления подготовки и проведения выборов депутатов Совета депутатов Кардымовского городского поселения Кардымовского района Смоленской области третьего созыва возложить полномочия окружной избирательной комиссии трехмандатного избирательного округа №1, окружной избирательной комиссии трехмандатного избирательного округа №2, окружной избирательной комиссии четырехмандатного избирательного округа №3 на избирательную комиссию муниципального образования Кардымовского городского поселения Кардымовского района Смоленской области.

2. Настоящее постановление опубликовать в районной газете «Знамя труда».

Председатель комиссии

Е.А. Рублевская

Секретарь комиссии

О.А. Остапеч

Объявление

Внимание!

Только 16 февраля с 12-00 до 12-30 часов на рынке п. Кардымово состоится распродажа кур яйценосных пород (белых и красных), возраст от 3 до 10 мес., цена 200-270 руб.

А также в продаже поросята мясной породы, живой вес от 10 до 17 кг, привитые и кастрированные.

Тел.: 8-952-995-89-40.

Поправка

В «Знамя труда» № 10 от 7 февраля в поздравлении с Днем рождения **Волковым Сергеем Константиновичем** и **Ларисе Александровне** была допущена опечатка. Редакция газеты приносит самые искренние извинения супругам Волковым, а также родным, поздравлявших именинников, за ошибку, допущенную по техническим причинам.

Благодарим

От всей души выражаю сердечную благодарность врачам Кардымовской ЦРБ **Смирновой Марине Михайловне, Михалочкину Владимиру Анатольевичу**, заместителю главного врача по лечебной части **Ежковой Татьяне Григорьевне** и всем сотрудникам скорой медицинской помощи за их высокий профессионализм, доброжелательное и внимательное отношение.

С уважением, Фирсова Валентина Николаевна

Выражаем огромную благодарность за моральную и материальную поддержку коллективу МБОУ «Кардымовская средняя общеобразовательная школа», лично директору школы **Лебедевой Людмиле Алексеевне**, учащимся 10 класса и их родителям.

С большим уважением, Фирсова В.Н. и ее дочери Кристина и Виктория

<p>И.о главного редактора О.С. Зеленецкая</p>	<p>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</p>	<p>215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10. Подписано в печать: по графику 10.02.2014 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. Материалы со значком Δ публикуются на правах рекламы. Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист. Способ печати – офсетный. Тираж 1000. Заказ № 1099. Газета выходит по вторникам и пятницам</p>
---	--	---