

Примите поздравления!

26 февраля отметила 90-летний юбилей жительница деревни Пищулино, ветеран труда, труженик тыла ЕРОФЕЕВА МАРИЯ АЛЕКСЕЕВНА!

От всей души поздравляем именинницу с почтенным юбилеем! Позвольте Вам сказать сегодня Словами доброй русской старины: Дай Бог Вам счастья, крепкого здоровья И долгих лет без горькой седины!

Администрация и Совет депутатов муниципального образования «Кардымовский район», сектор социальной защиты населения, районный Совет ветеранов



Сердечно поздравляем с 90-летием уважаемую ЕРОФЕЕВУ МАРИЮ АЛЕКСЕЕВНУ!

Желаем забыть про болезни, невзгоды, Здоровую быть еще долгие годы, Чтоб радость дарили Вам люди сполна, Чтоб в сердце царили покой и весна!

Администрация и Совет депутатов Березкинского сельского поселения



Полезно знать

КАК ПОНЯТЬ, ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ?

Хочется шоколада - не хватает магния. Источник: орехи, семечки, фрукты, стручковые и бобовые. Хочется хлеба - не хватает азота. Источник: продукты с высоким содержанием белка (рыба, мясо, орехи).

Хочется сладкого - не хватает глюкозы. Источник: мед, сладкие овощи, ягоды и фрукты. Хочется жирной пищи - не хватает кальция. Источник: брокколи, стручковые и бобовые, сыр, кунжут.

Хочется сыра - не хватает кальция и фосфора. Источник: брокколи, молоко, творог. Хочется копченостей - не хватает холестерина. Источник: авокадо, красная рыба, орехи, оливки. Хочется кислого - не хватает витамина С. Источник: лимоны, клюква, киви, клубника, шиповник, брусничная ягода и другие.

СИМПТОМЫ ТОГО, ЧТО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ КАКОГО-ТО МИКРОЭЛЕМЕНТА

Человек - это сплошная таблица Менделеева! Чтобы быть здоровым и счастливим, нужно регулярно «забрасывать» в организм порядка 20 микроэлементов.

Вот список веществ, которые чаще всего оказываются несбалансированными.

КАЛИЙ. Суточная потребность - 2-3 грамма. При избытке: боль в икрах, нарушение нормальной деятельности желудка, нарушение функций сердца и почек; при дефиците: депрессия, слабость, снижение артериального давления.

НАТРИЙ. Суточная потребность - 4 грамма. При избытке: возбуждение, повышение температуры, жажда; при дефиците: слабость, головные боли, тошнота.

КАЛЬЦИЙ. Суточная потребность - 1-1,5 грамма. При избытке - снижение аппетита, жажда, слабость, повышение давления; при дефиците - спазмы мышц, депрессия, разрушение зубов, остеопороз.

МАГНИЙ. Суточная потребность - 0,3 грамма. При избытке: сонливость, слабость; при дефиците - дрожь в руках, нервозность, боли в сердце, камни в почках.

ФОСФОР. Суточная потребность - 1,5-3 грамма. При избытке - снижение давления, потеря кальция, разрушение зубов; при дефиците - заторможенность, ухудшение памяти, истончение зубной эмали.

ЖЕЛЕЗО. Суточная потребность - 15 мг. При избытке - поражение сердца и печени; при дефиците - слабость, анемия, гастрит, запоры, сухость кожи.

ИОД. Суточная потребность - 0,2 мг. При избытке - аллергические реакции; при дефиците - замедление обмена веществ, слабость, рассеянность.

Подготовила А. ГУСЕЛЕТОВА



Памяти фронтовика

22 февраля на 90-ом году ушла из жизни участница Великой Отечественной войны Стифеева Надежда Ефимовна.

18-летней девушкой Надежда добровольно ушла на передовую в составе банно-прачечного отряда с 1943 г. по 1945 г. Великую Победу встретила в Берлине.

Награждена орденом «Отечественной войны» II степени и юбилейными медалями.

Выражаем самые искренние и глубокие соболезнования дочери Галине и всем родным и близким покойной.

Память о Надежде Ефимовне сохранится в наших сердцах.

Администрация и Совет депутатов муниципального образования «Кардымовский район», сектор социальной защиты населения и Совет ветеранов Кардымовского района

Извещение

Кадастровым инженером Лысевиным Виталием Викторовичем, номер квалификационного аттестата кадастрового инженера 67-11-0115, контактный телефон 4-14-69

Почтовый адрес и адрес электронной почты, по которому осуществляется связь, с кадастровым инженером: 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 79, офис 315, smol-geo@mail.ru, в отношении земельного участка с кадастровым номером 67:10:0730101:10, расположенного по адресу: Смоленская область, Кардымовский район, Тюшинское с/пос., д. Васильево, д. 8, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границы земельного участка.

Заказчиком кадастровых работ является Руженцева Г.С., почтовый адрес: г. Смоленск, ул. Ударников, д. 57, кв. 13, тел. 8 950 705 87 82.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: Смоленская область, Кардымовский район, Тюшинское с/пос., д. Васильево, д. 8 «31» марта 2014 г. в 11 часов 00 минут.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: Смоленская обл., пос. Кардымово, ул. Ленина, дом № 55-А, 3-й этаж, ООО «ГЕО».

Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с «28» февраля 2014 г. по «21» марта 2014 г. по адресу: Смоленская обл., пос. Кардымово, ул. Ленина, дом № 55-А, 3-й этаж, ООО «ГЕО».

Смежные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: Смоленская область, Кардымовский район, Тюшинское с/пос., д. Васильево, кадастровые номера: 67:10:0730101:9, 67:10:0730101:11.

При проведении согласования местоположения границ данного земельного участка правообладателям смежных земельных участков при себе иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

Объявления и реклама

ПРОДАМ: сетку-рабицу - 450 р., сетку кладочную - 60 р., столбы - 200 р., ворота - 3500 р., калитки - 1500 р., секции - 1200 р., профлист, арматура.

Доставка бесплатная.

Тел.: 8-916-789-41-62; 8-916-303-48-44.

ПРОДАМ: кузов для «Газели» - от 20000 р. Доставка бесплатная. Т.: 8-916-042-26-04.

Творчество наших читателей

Душа поэзии – Россия

Седой туман окутал все болота, Храня ночные тайны до зари. Слышать вокал, гуляет видно кто-то Поют своим глухаркам глухари. Вольна Россия с самого порога, Здесь все не так, как это должно быть, Что ни возьми, всего здесь очень много И чувств нашедших нам не изменить. С любовью нам дано родиться Как эта истина проста Чтобы всей жизнью вдоволь насладиться До самого могильного креста. Сознание новых поколений Волнует свежая струя Поэт в России - это гений Мы все скромнее скажу я. Друзей-читателей немного Приятно то, что они есть. Душа поэта – недотрога. Скорее это его честь. Она, пожалуй, точный фактор, Который в слове

должен быть, Его единственный редактор То, что влечет его творить. Не созная, правит миром, Воспитывая свой народ И будучи его кумиром Найти в кручине жизни брод. Вести его своей дорогой, Чтобы куда не занесло Поэтов на Руси немного Такое это ремесло!

М. Морозов, д. Нетризово



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

расположенных в Кардымовском и Смоленском муниципальных районах Смоленской области.

ООО «Газпром трансгаз Санкт-Петербург» гарантирует возмещение убытков землепользователям (землевладельцам) при условии предоставления правоустанавливающих документов на земельные участки, подлежащие временному занятию.

Просим всех землепользователей, по земельным участкам которых проходит трасса газопровода-отвода на ГРС «Дорогобуж» с 0 км по 24 км обращаться по адресу: 196128, Санкт-Петербург, ул. Варшавская, д. 3, тел.: (812) 455-12-00.



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.
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 27.02.2014 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 № 1656.
Газета выходит по вторникам и пятницам