

Официально

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАРДЫМОВСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 27.01.2012

№ 0024

Об определении на территории каждого избирательного участка специальных мест для размещения печатных предвыборных агитационных материалов

В соответствии с частью 7 статьи 55 Федерального закона от 10 января 2003 года № 19-ФЗ «О выборах Президента Российской Федерации» Администрация муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области постановляет:

- 1. Определить на каждом избирательном участке муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области специальные места для размещения печатных предвыборных агитационных материалов кандидатов в Президенты Российской Федерации согласно приложению.
2. Направить настоящее постановление в территориальную избирательную комиссию муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области.
3. Настоящее постановление вступает в законную силу со дня его подписания.

Глава Администрации муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области

О.В. Иванов

Приложение к постановлению Администрации муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области от 27.01.2012 № 0024

ПЕРЕЧЕНЬ специальных мест на каждом избирательном участке муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области для размещения печатных предвыборных агитационных материалов кандидатов в Президенты Российской Федерации

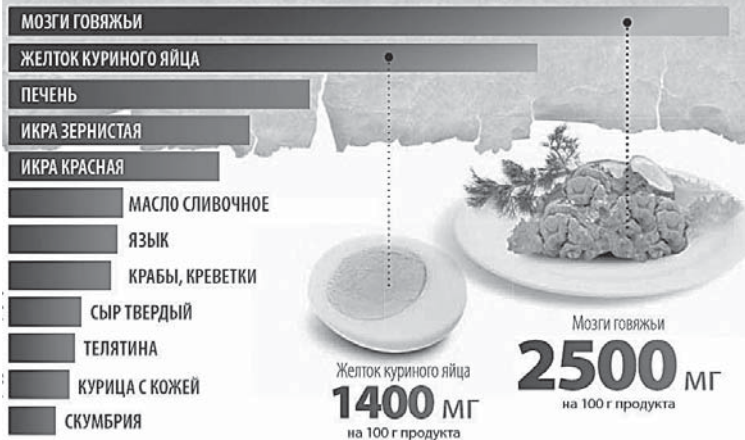
Table with 3 columns: № избирательного участка, Адрес избирательного участка, Места для размещения агитационных материалов. Contains 14 rows of data.

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ПРОЕКТ



Это надо знать

Где больше всего холестерина?



Холестерин способен нанести «мощный удар» по нашей сердечно-сосудистой системе. Задавая себе вопрос: «Где больше холестерина в сливочном или растительном масле?»...

Цифра-то небольшая, но если учитывать, что около двух грамм холестерина наш организм вырабатывает сам, то тот который мы добавили с пищей (средней нормой считается

до 0,5 г), может оказаться лишним. И в данном случае, возникает вопрос, как от него избавиться. Медики и диетологи советуют исключить любую пищу, содержащую жиры или, по крайней мере, их ограничить...

В каких продуктах больше железа?

Часто недостаток железа в крови (половина нормы железа в крови существует в виде гемоглобина) может вызвать повышенную утомляемость и мышечную слабость. Такое нередкое заболевание называется анемия.

в пище условно можно разделить на органическую и неорганическую формы. Органическая форма (любое мясо) легче усваивается человеком, для усвоения неорганической требуется дополнительный витамин С...



Самое высокое содержание железа в моллюсках (30 мг на 100г), отрубях (13 мг на 100г), сухих дрожжах (20 мг на 100г), печени телячьей (7,5 мг на 100 г), почках свинных (6,4 мг на 100 г), в кураге, не обработанной серой (4,7 мг на 100 г).

арбуз – продукты, содержащие от одного до двух миллиграммов железа. Гранат, клубника, малина, чёрная смородина, слива, черешня – фрукты и ягоды с таким же содержанием этого микроэлемента.

Где больше всего витамина

Прежде всего нужно разобраться: зачем нужен витамин С? К самым важным функциям, которые он выполняет в человеческом организме, можно отнести три: во-первых, он участвует в выработке некоторых жизненно необходимых гормонов...



их показатель несколько хуже: 200 мг/100 г. Зеленый перец и петрушка (по 150 мг в каждом), а также укроп (100 мг) тоже довольно богаты витамином С.

К группе лидеров можно смело отнести цитрусовые, землянику и капусту, хоть цветную, хоть белокочанную – но только свежую, потому что содержание витамина С в отварной капусте уменьшается почти вдвое...

Однако не забывайте, что чрезмерное потребление фруктов может вызывать аллергию и, например, крапивницу. Мера надо знать во всем.

Подготовила О. ЗЕЛЕНЕЦКАЯ

Главный редактор О.В. Скларова

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

215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10. Подписано в печать: по графику 06.02.2012 г. в 14-00 час., фактически в 14-00 час. Мнения авторов материалов не обязательно отражают точку зрения редакции.

Материалы со значком Δ публикуются на правах рекламы. Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист. Способ печати – офсетный. Тираж 1000. Заказ № 1852. Газета выходит по вторникам и пятницам