

Важно

В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ГОТОВЯТСЯ К ОТКРЫТИЮ КУПАЛЬНОГО СЕЗОНА 2014 ГОДА

В летний сезон 2014 года в Смоленской области планируется открыть 46 пляжей, из которых 39 будут муниципальными, семь — частными.

В настоящее время проводится водолазное обследование и очистка дна прибрежных акваторий пляжей.

С 21 мая сотрудники Государственной инспекции по маломерным судам Главного управления МЧС России по Смоленской области начнут проводить техническое освидетельствование пляжей. До этого момента главам районов нужно успеть навести порядок и оборудовать места для купания.

Официально купальный сезон на Смоленщине стартует 1 июня. Однако из-за установившейся по-летнему жаркой погоды смоляне уже охотно выезжают на реки и озера. И, к сожалению, это приводит к несчастным случаям на воде. Конечно, отдыхать смолянам у воды нельзя запретить, но вот от купания инспекторы ГИМС настоятельно рекомендуют пока воздержаться, так как вода еще не прогрелась, да и пляжи еще не подготовлены для приема отдыхающих.

Каждый день сотрудники совершают более десятка профилактических рейдов по водоемам региона, чтобы не допустить нелепой гибели земляков. Особую тревогу у спасателей вызывают граждане, употребляющие водоемов спиртные напитки. Следует заметить, что по статистике чаще всего на воде гибнут люди именно в состоянии алкогольного опьянения.

Также сотрудники ГИМС посещают школы, где проводят с ребятами занятия и открытые уроки на тему грядущего купального сезона.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ КАРДЫМОВСКОГО РАЙОНА!

Участники Межрегионального Союза объединений «Дети погибших защитников Отечества в Великой Отечественной войне», а также сторонники Союза обратились к Президенту РФ В.В. Путину с просьбой:

1. Юридически признать участниками Великой Отечественной войны воинов, погибших (пропавших без вести) в ходе вооруженной борьбы против немецко-фашистских захватчиков;

2. Детей воинов, погибших (пропавших без вести) в Великой Отечественной войне признать членами участника (-ов) ВОВ;

3. Установить федеральный юридический статус «дети погибших (пропавших без вести) защитников Родины» тем гражданам, которые на момент гибели (пропажи без вести) их отцов (родителей) были несовершеннолетними (ныне они нетрудоспособные пенсионеры). Применить к детям, несовершеннолетним на момент гибели (пропажи без вести) их отцов, меры социальной защиты как к членам семьи участника (-ов) ВОВ.

Призываем жителей Кардымовского района присоединиться к обращению. Для этого нужно прийти в кардымовскую районную общественную организацию ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов по адресу: п. Кардымово, ул. Октябрьская, д.4 с 9:00 до 13:00 и вписать свою фамилию в подписной лист обращения.

Ю.П. АНТИПОВ, председатель районного Совета ветеранов.

Объявления и реклама

Вниманию населения!

2 июня с 18:00 до 18:30 на территории Кардымовского рынка от московской птицефабрики будет производиться продажа кур несушек (белые) породы «Леггорн», 7 месяцев — 200 руб. (уже несутся); молодки (рыжие и красные) от 2-х до 5-ти месяцев — 150-300 руб.; суточные и подросшие бройлеры, цветные цыплята, утята, гусята, спецкорма.

При покупке 10-ти птиц — 11-я в подарок.

Телефон: 8-952-995-89-40



КАМАЗ
самосвал 13 тонн

ПЕСОК, ГРАВИЙ, ЩЕБЕНЬ, ПГС. ДОСТАВКА.
Вывоз мусора. Тел.: 40-12-62, 8-950-702-02-21.

ООО «ПК «ЛАВАШ» г. СМОЛЕНСК в связи с расширением проводит набор водителей на автомобили марки: КАМАЗ, МАЗ, ГАЗОН, ГАЗЕЛЬ. З/плата высокая. Иногородним предоставляется бесплатное общежитие. На территории базы работает столовая.

Телефон: 8-4812-24-42-10; 8-910-785-61-13;
8-910-111-05-50

● **ПРОДАЕТСЯ** 1-я квартира на 2-м этаже 2-го дома в п. Кардымово ул. Школа-интернат. Общая площадь 31,8 кв.м. Холодное водоснабжение.

Тел. 89507006538

Вам нужна реклама или вы хотите поздравить своих родных и близких?

Звоните нам по телефонам:
4-21-08, 4-18-75.

Полезно знать

КАКОЕ МОЛОКО ЛУЧШЕ?

Вопросы здорового питания волнуют все большее количество людей: какие продукты выбрать, чтобы похудеть, быть здоровым и красивым, быть в тренде, наконец. Так как молоко — продукт питания популярный, из разряда тех, что можно найти в холодильнике каждой семьи, подробнее остановимся на том, какое молоко лучше пить взрослым людям.

Коровье молоко

Плюсы. Является самым простым и натуральным источником белка и кальция, в содержании которых превосходит остальные молочные продукты в разы. Для большинства из нас вкус коровьего молока намного приятнее, нежели вкус козьего, соевого или миндального.

Обезжиренное коровье молоко может быть отличным источником кальция благодаря промышленному обогащению продукта в ходе производства.

Исследования Национального информационного центра по болезням пищеварительной системы (США) показали, что 100 мл коровьего молока в день никак не влияет на пищеварение даже при условии лактозной непереносимости. Конечно, это не касается аллергиков, которым коровье молоко противопоказано.

Минусы. Цельное коровье молоко содержит большое количество насыщенных жирных кислот, которые неблагоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему и провоцируют развитие атеросклероза. Также у многих коровье молоко вызывает вздутие — если употреблять его, например, вместе с мясом.

Козье/овечьё молоко

Плюсы. Богато белком, как и коровье, но в отличие от него, содержит ненасыщенные жирные кислоты. Поэтому может служить отличной заменой коровьего молока для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

За счет особого строения белков и жиров (меньший размер молекул), намного легче переваривается и усваивается организмом. Бонусом также служит высокое содержание

кальция и аминокислоты триптофана. Поэтому козье молоко можно рекомендовать людям, следящим за здоровьем и тщательно выбирающим, какое молоко лучше пить.

Минусы. Здесь, пожалуй, придется отметить специфический вкус и запах. Также козье молоко — продукт довольно калорийный (в 100 мл цельного молока — 3,8 г жира и 68 ккал) и содержит лактозу. Тем, кто следит за фигурой, лучше поискать обезжиренное козье молоко, которое встречается в продаже нечасто. Тем, кто не переносит лактозу, рекомендовано употреблять не более 100 мл молока в день.

Соевое молоко

Плюсы. Содержит изофлавоны, которые являются натуральными гормонами растительного происхождения. Последние исследования, опубликованные в медицинских изданиях, а также Американской ассоциацией по проблемам раковых заболеваний, показали, что соевые продукты помогают в профилактике гормональных форм рака (например, груди или простаты) именно благодаря изофлавонам.

Они способны связывать гормональные рецепторы и препятствуют активации процессов, вызываемых гормоноподобными веществами. Статистические исследования показали, что риск развития гормональных форм рака у женщин стран Азии, где соевые продукты являются одной из главных составляющих рациона, в разы ниже, чем в европейских странах и США. Также соевое молоко не содержит лактозу и может быть полноценным заменителем коровьего молока для веганов.

Минусы. При производстве соевых продуктов компании не используют ферментацию, без которой соя является крайне сложноусвояемым продуктом. Специалисты питания и детокса не рекомендуют соевое молоко и тофу для желающих очистить организм и наладить пищеварение.

Кроме того, все больше и больше появляется научных

работ, демонстрирующих неблагоприятное влияние сои на репродуктивную функцию, а также эмбриональное развитие детей, матери которых потребляли сою. Правда, опыты проводились в основном на



грызунах, но также и на приматах. Минусом также является то, что соевое молоко часто содержит сахар, так что диабетикам следует быть настороже.

Миндальное и кокосовое молоко

Плюсы. Тем, кто думает, какое молоко лучше — растительное или животное, — стоит присмотреться к этим видам молока. Это молоко растительного происхождения, богатое витаминами и минералами, абсолютно натуральное (вода, орехи и подсластители), вкусное и может использоваться в приготовлении многих блюд. Рекомендовано веганам.

Минусы. Миндального молока — в низком содержании белка, из-за чего оно не может служить полноценной заменой коровьему или соевому, и цена. Кокосового — в высоком содержании жиров и килокалорий (в 100 г — 15 г жиров и 152 ккал). Оба вида молока противопоказаны при аллергии на орехи.

Рисовое молоко

Плюсы. Низкокалорийное, приятное на вкус, изготавливается только из риса, пригодно для аллергиков и страдающих лактозной непереносимостью.

Минусы. Довольно дорогое, содержит мало белков и полезных веществ.

Подготовила А.ГУСЕЛЕТОВА

А Вы знаете что...

- Каждый год Луна удаляется от Земли на расстояние почти 4 см.
- Если на первом свидании вы идете в кино, то лучше идти на фильм ужасов, он сблизит...
- Человеческий мозг забывает 80% того, что он узнал за день. Скорее всего завтра Вы это уже забудете.
- Самое быстрорастущее дерево - Бамбук, может расти со скоростью 91 см в сутки.
- Уилл Смит единственный актер у которого 9 фильмов в котором он симался собрали более 100 000 000 долларов
- 2% людей способны лизнуть свой локоть.
- Дидаскалейнофобия — это панический страх ходить в школу.
- 60% взрослых людей не могут продержаться без вранья даже 10 минут
- Зимой 1932 года в было так холодно, что Ниагарский водопад замерз.
- 3 самые умные породы собак - бордер-колли, пудель и немецкая овчарка, самые глупые — афганская борзая, бульдог и чау-чау

Главный редактор
Э.Ф. БУЛАХОВА

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 26.05.2014 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 **▲** публикуются на правах рекламы.
Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист.
Способ печати — офсетный. Тираж 1000. Заказ № 3919.
Газета выходит по вторникам и пятницам