

Ваши поздравления

Поздравляем от всей души с золотой свадьбой НАДЕЖДУ БОРИСОВНУ и ПЕТРА ИВАНОВИЧА АБРАСОКИНЫХ.



Пусть вам обоим много лет, А на лицо легли морщинки, А в волосах уже блестят, Как снег, седые паутинки. Но не страшны для вас года, Вы не хотите жизнь иную. Так будьте ж молоды всегда, Встречая свадьбу золотую! Дети, внуки, правнуки

Православный календарь на 2011 год

Даты большинства церковных праздников и периоды постов с каждым годом сдвигаются, поэтому человеку православной веры довольно сложно обойтись без православного календаря.

Все церковные даты делится на непереходящие и переходящие.

Непереходящие праздники:

- 7 января – Рождество Христово
- 19 января – Крещение Господне (Богоявление)
- 15 февраля – Сретение Господне
- 7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы
- 19 августа – Преображение Господне
- 28 августа – Успение Пресвятой Богородицы
- 21 сентября – Рождество Пресвятой Богородицы
- 27 сентября – Воздвижение Креста Господня
- 4 декабря – Введение во храм Пресвятой Богородицы

Переходящие праздники:

- 7 – 17 января – Святки
- 14 января – Обрезание Господне
- 13 – 19 февраля – Мытаря и фарисея
- 28 февраля – 6 марта – Сырная (Масленица)
- 17 апреля – Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье)
- 24 – 30 апреля – Пасхальная (Светлая). Пасха в 2011 году – 24 апреля
- 2 июня – Вознесение Господне
- 12 июня – День Святой Троицы. Пятидесятница.
- 13 – 19 июня – Троицкая седмица
- 7 июля – Рождество Иоанна Предтечи
- 12 июля – Святых первоверховных апостолов Петра и Павла
- 11 сентября – Усекновение главы Иоанна Предтечи
- 14 октября – Покров Пресвятой Богородицы

Посты:

- 18 января – Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления)
- 7 марта – 23 апреля – Великий пост
- 20 июня – 11 июля – Петров пост (продолжительность поста 3 недели и 1 день)
- 14 – 27 августа – Успенский пост
- 11 сентября – Усекновение главы Иоанна Предтечи
- 27 сентября – Воздвижение Креста Господня
- 28 ноября – 6 января 2012 года – Рождественский пост

Анонс

Дорогие друзья!

Администрация Смоленской области, Администрация муниципального образования «Кардымовский район», Администрация муниципального образования «город Гагарин», Смоленское региональное отделение партии «Единая Россия», Смоленское региональное отделение Российской автомобильной федерации, Региональное отделение ДОСААФ России Смоленской области, Технический центр «АВТОАВИА» и Смоленский автофорум. Приглашают всех 6 марта 2011 года в центр активного отдыха «САР Дымово» на мероприятие, посвященное пятидесятилетию юбилею первого полета человека в космос и древнему русскому празднику Масленице.

В программе:

- соревнования по зимнему автомобильному кроссу (классы: «багги» и «кузова»);
- праздничные гуляния;
- традиционное сжигание чучела;
- пейнтбол;
- площадки для шашлыка и отдыха
- работает выездная торговля.

ВХОД СВОБОДНЫЙ!

Соболезнование

Коллектив Кардымовской газовой службы ОАО «Смоленскоблгаз» выражает искренние соболезнования Алексею Александру Анатольевичу, а также его родным и близким, по поводу смерти его отца Алексея Анатолия Григорьевича.

Коллектив Рыжковской средней школы выражает глубокие соболезнования Петровым Анатолию Владимировичу и Елене Ивановне по поводу смерти матери Петровой Ульяны Тихоновны.

Зри в корень!

АНТИОКСИДАНТЫ - на пользу или во вред?

Антиоксиданты (окислители) - это вещества, предотвращающие или замедляющие окисление молекулярным кислородом или свободными радикалами. В здоровых клетках организма человека и животных антиоксиданты являются необходимыми компонентами всех тканей и клеток, предохраняющие биологические субстраты от самопроизвольного окисления.

Важно, чтобы в нашем организме их было как можно больше. Ведь свободные радикалы образуются постоянно. Поэтому наше меню должно включать как можно больше продуктов, богатых антиоксидантами. Многие из них - наши давние знакомые, содержащие витамины А, С, Е, микроэлементы - селен, цинк.

Витамин А (ретинол) необходим тем, кто часто болеет, а также тем у кого есть проблемы со зрением, сухая кожа, есть риск развития опухолей.

Витамин А частично поступает в организм в готовом виде. Он содержится в продуктах животного происхождения: говяжьей печени, сливочном масле, куриных яйцах, сметане, рыбьем жире. Многие растительные продукты содержат каротин, предшественник витамина А: морковь, помидоры, сладкий перец, зеленый лук, шпинат, плоды шиповника и облепихи, абрикосы, салат, тыква, из которого синтезируется ретинол.

Обычная тепловая обработка продуктов почти не влияет на содержание в них ретинола. Усвоение организмом каротина и превращение его в ретинол улучшается, если овощные блюда готовить с жирами (например, тушить морковь со сметаной или подсолнечным маслом).

Аскорбиновая кислота (витамин С) нормализует обмен белков, жиров, углеводов, стимулирует процессы синтеза коллагена - основного межклеточного вещества, склеивающего стенки



капилляров. Благодаря этому он поддерживает нормальную проницаемость стенки капилляров и предупреждает кровоточивость, способствует сохранению целостности опорных тканей - хрящей и костей.

Аскорбиновая кислота повышает сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям и инфекциям, улучшает антиоксидантную функцию печени. Аскорбиновая кислота регулирует обмен холестерина и многих аминокислот, она стимулирует образование гормонов коры надпочечников и синтез гемоглобина.

Источником аскорбиновой кислоты являются овощи, фрукты и ягоды. Особенно богаты аскорбиновой кислотой высушенные плоды шиповника, довольно много этого витамина в смородине и цитрусовых. Однако, основным источником аскорбиновой кислоты в питании большинства людей нашей страны являются зеленый

лук, томаты, картофель и капуста. В свекле, моркови, огурцах, винограде, сливах, грушах, яблоках, персиках, бананах содержится небольшое количество этого витамина.

Аскорбиновая кислота должна поступать в организм с пищей ежедневно, так как она не синтезируется в нем, а расходуется для жизненных процессов непрерывно.

Витамин Е (токоферол) относится к группе жирорастворимых витаминов, влияет на обмен липидов, белков и углеводов, стимулирует деятельность мышц, способствует образованию важных для жизнедеятельности организма гормонов. Он тормозит окисление полиненасыщенных жирных кислот, вследствие чего препятствует повреждению клеточных мембран свободным радикалам. Витамин Е как-бы «консервирует» мембраны клеток, останавливая цепную реакцию окисления и продлевая их жизнь.

Основным источником витамина Е служат растительные масла, причем содержание его намного выше в нерафинированном масле, чем в рафинированном. Витамин Е также содержится в яйцах, хлебе из муки грубого помола, крупах, бобовых, молоке, рыбе, овощах и фруктах.

Антиоксидантная защита «срабатывает» в организме не всегда. Можно например, сколько угодно принимать витамин А, но он все равно не будет усваиваться если у человека плохо функционируют печень и почки, если в организм не поступает достаточное количество белка, жиров и таких необходимых микроэлементов, как селен цинк, магний.

Ю. ГРИНТАЛЬ

Служба занятости информирует

ВНИМАНИЕ - ВАКАНСИИ!

На предприятия и в организации района требуются (по состоянию на 18.02.2011 г.): оператор котельной, начальник плано-экономического отдела, электрогазосварщик, воспитатель, водитель (с личным автотранспортом), гордеробщик, изготовитель пищевых полуфабрикатов, бармен, продавец продовольственных товаров, парикмахер.

За информацией и направлением обращаться в Центр занятости населения по адресу: п. Кардымово, ул. Победы, д.3.

Объявления

Куплю картофелеуборочную и сеноуборочную технику. Звоните по телефонам: 8-962-176-49-74, 8-905-640-75-75.

28 февраля с 9-00 до 16-00 на рынке п. Кардымово фабрика "СУРОЖАНКА" проводит продажу женских, молодежных, подростковых пальто, полупальто, курток. Размеры от 40 по 80. Цена от 1500 до 5500 рублей.

О погоде

- 26 февраля: день -9, ночь -16, малооблачно;
27 февраля: день -8, ночь -14, малооблачно;
28 февраля: день -7, ночь -14, облачно

7 и 8 марта у входа на рынок п. Кардымово будут продаваться живые цветы.



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. Газета «Знамя труда» - Кардымово зарегистрирована Управлением Росвязькомнадзора 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: print@sci.smolensk.ru

215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10. Подписано в печать 24.02.2011 г. По графику 24.02.2011 г. в 12 час. Мнения авторов материалов не обязательно отражают точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы и объявлений несут рекламодатели

Материалы со значком А публикуются на правах рекламы.

Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист. Способ печати – офсетный. Тираж 870. Заказ № 2145. Газета выходит по вторникам и пятницам