

Наши поздравления

Администрация муниципального образования «Кардымовский район» поздравляет с юбилеем КОМИССАРОВА АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВИЧА!

С прекрасным юбилеем поздравляем,

Пусть будет их немало впереди, Успехов и добра, тепла желаем И бодрости на жизненном пути! Желаем счастья, светлых дней, Здоровья, что всего ценней, Дорогу жизни подлинней И много радости на ней.



ГУСЕВУ МИХАИЛУ ЕГОРОВИЧУ исполнилось 80 лет со дня рождения

Примите самые искренние и тёплые поздравления с юбилеем!

Желаем счастья и добра, Здоровья, радости и силы. Душа пусть будет молода, Неважно, сколько лет пробито.

Семья Михалочкиных



Поздравляем с юбилеем нашу добрую и любимую маму и бабушку ЦИНИС ЗИНАИДУ ИЛЬНИЧНУ.

Мамочка наша родная, любимая! Бабушка славная, незаменимая! С днём рождения тебя поздравляем, Всяческих благ в твоей жизни желаем, Чтобы ты никогда не болела, Чтобы ты никогда не старела, Чтобы вечно была молодой, Весёлой, доброй и нежной такой! Целуем мы добрые, славные руки. С любовью к тебе, твои дети и внуки.

Дочь Люда, зять Андрей; внуки: Лена, Сергей, Виктор; правнуки: Костя, Настя, Алёна



Поздравляем НАМЕСТНИКОВУ ГАЛИНУ ВЕНИАМИНОВНУ с юбилеем!

Вся Ваша трудовая деятельность связана с нашим комбинатом. Мы знаем Вас как отличного и толкового специалиста. Весь свой огромный творческий потенциал, все силы Вы отдаёте родному предприятию. В этот замечательный день позвольте пожелать Вам крепкого здоровья, неиссякаемой жизненной энергии, успехов во всех делах и побольше радостных дней.

Желаем в жизни лишь удачи И достижения мечты, Пусть будут лёгкими задачи На трудном жизненном пути.

Коллектив ЗАО «Кардымовский молочноконсервный комбинат»



Дорогую и любимую ВОРОБЬЁВУ СВЕТЛАНУ НИКОЛАЕВНУ от всей души поздравляем с юбилеем!

Что такое 30 лет?

Это женщины расцвет!

Ясен ум, и даль светла,

А душа полна тепла!

Хоть порой в глазах тревога,

Что дней прожито так много,

Ты, родная, не грусти,

Верь, что больше впереди.

Впереди удачи свет

И так много ясных лет!

Пусть подарят без труда

Тебе в будущем года

Нежный взгляд, весёлый смех,

И удачу, и успех.

Друзья

Творчество наших читателей

Весна

Весна. В деревне всей толпою, Нарушив тишь над целиною, Не то, чтоб на поля взглянуть, А за дела и в добрый путь. Довольно долго мы сидели И вот весенние капли. Пора для действия настала, Чтоб положить всему начало. Земля, покрытая снегами, Полна природными дарами,

Свои сокровища таит. И столько, что никто не знает, Такое каждый год бывает – Отдаст тогда, когда родит. Иного просто не бывает. Ну что ж желания мало, Чтобы природа не дремала Мы вложим труд свой в день деньской, Отдав сполна ей долг людской. Михаил Морозов, д. Нетризово

О погоде

15 марта: день +3, ночь -1, облачно;

16 марта: день +1, ночь -5, облачно;

17 марта: день 0, ночь -4, облачно.

Зри в корень!

ПОСТ - ГОЛОДАНИЕ ИЛИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

10 марта начался самый длинный и самый строгий из четырех постов в году - Великий пост, который будет продолжаться семь недель и завершится страшной седмицей и праздником Пасхи Христовой.

Соблюдение поста при правильной личной организации питания и при отсутствии противопоказаний не наносит вреда здоровью и не означает голодания. Здоровая сбалансированная диета должна основываться на приёме разнообразной пищи несколько раз в день.

В определённые дни поста по православным канонам необходимо «сухоядение», что означает употребление сырой пищи. Такое питание, если оно длится непродолжительное время, улучшает работу печени и почек, рекомендуется при запорах, подагре, сахарном диабете, дисбактериозе. В виде разгрузочных дней назначается при артериальной гипертензии и др. сердечно-сосудистых заболеваниях. Помимо фруктов, зелени, овощей, которые можно употреблять в сыром виде, готовятся блюда из замоченной гречневой и овсяной муки в сочетании с орехами и семечками всех видов. Не стоит забывать о полезнейших семечках льна, кунжута. Орехи и семечки прекрасно поддерживают иммунитет, поскольку содержат важные минеральные вещества - цинк, магний, медь, железо, а также предупреждают недостаток белков и жиров. Горсть миндаля обеспечит организм дневной нормой витамина Е - антиоксиданта, защищающего клетки от повреждений. Сладкий стол может быть представлен помимо сладких фруктов - более доступными сухофруктами (финики, изюм, чернослив, курага, инжир), сухими и замороженными ягодами. Их можно размочить в

воде. С осторожностью нужно быть имеющим заболевания желудочно-кишечного тракта (колиты, гастриты, язвенная болезнь желудка). Проконсультируйтесь у лечащего врача.

При приготовлении горячей пищи овощи предпочтительнее тушить или запекать, так больше сохраняются полезные вещества. Их хорошо сочетать с крупяными и макаронными изделиями. Крупы содержат полезные сложные углеводы - клетчатку, пищевые волокна, дают чувство сытости. Лучшие источники полноценных белков из разрешённых продуктов - рыба, бобовые (чечевица, фасоль, горох). Помимо белков они богаты витаминами группы В, пищевыми волокнами, фитогормонами. Известно, что вся растительная пища содержит провитамин А- бета-Каротин, который в организме превращается в витамин А и очень важен для работы иммунитета. Следует отдавать предпочтение хлебу из муки грубого помола или зерновому, с отрубями, или просто ржаному хлебу. Хлеб из пшеницы наименее полезен.

Таким образом, если продумать меню православного поста, его соблюдение не принесёт вреда здоровью. Главная сложность для начинающих в сложившихся стереотипах пищевого поведения - привычка «заедать» плохое настроение, идти на поводу у аппетита, удовлетворение потребности в удовольствии. Однако, если есть убеждение, что главное в период поста - это покаяние, стремление к духовной чистоте, а не формальный отказ от пищи животного происхождения, Великий пост принесёт большую пользу физическому, психоэмоциональному и духовному здоровью.

А. ХИНИЧ, заведующая Центром медицинской профилактики Смоленского областного врачебно- физкультурного диспансера

Благодарность

В каждом ребенке видит личность

Выражаем искреннюю благодарность учителю 1 «А» класса Кардымовской средней школы Пономаревой Ольге Ивановне за профессиональное мастерство, за любовь к детям, за активную работу с родителями по воспитанию подрастающего поколения.

Ольга Ивановна даёт нашим детям прочные знания, учит добросовестному отношению к учёбе, учит дружить, прививает уважение к старшим. Главная задача для неё - постоянное совершенствование. Детей она учит никогда не останавливаться на достигнутом, ничего не бояться и смело идти по жизни, так как именно крепкие знания дают уверенность человеку в себе и в жизни. Она старается разносторонне развивать детей, прививая любовь к миру прекрасного: водит их на экскурсии в музеи, на выставки, приобщает к спорту. Она устраивает праздники для детей и родителей. Детям в классе живётся весело и интересно.

Мы, родители, благодарны ей за её нелёгкий и самоотверженный труд. Такому учителю мы спокойно можем доверить своих детей. С материнской заботой и вниманием относится она к ученикам. Её доброта безгранична. В каждом ребёнке она видит личность и находит индивидуальный подход. Такие учителя как Ольга Ивановна - это «вторые Мама», потому что значимость их в жизни ребёнка так же велика. Спасибо вам за то, что вы есть. Родители учеников 1 «А» класса



Очередной праздник в 1 «А» классе был посвящен всем мамам

СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ

5 марта в д. Соловьёво прошёл народный праздник «Масленица Широкая». Праздник состоялся благодаря участию Кардымовского центра социального обслуживания населения, Соловьёвского Дома культуры и спонсорской помощи предпринимателя Козий Т.В. и местного жителя Заволокова В.Ф. Выражаем вам искреннюю благодарность за помощь и понимание.

Администрация Соловьёвского сельского поселения

Объявление

19 марта в Центре культуры п. Кардымово состоится большая выставка-продажа. В ассортименте: большой выбор пальто, курток, ветровок, платьев, а также джинсы, туники, кофточки разных моделей, футболки, лосины, бриджи, сарафаны, юбки, свитера, постельное бельё, пледы, одеяла, покрывала, подушки, кожаная обувь (мужская и женская) и многое другое по низким ценам. Ждем вас с 9-00 до 18-00.

Уточнение

В газете «Знамя труда» № 14 от 01.03.2011 г. в объявлении ООО ПИ «Смоленскагропромпроект» вместо «... в 1200 м. к юго-востоку от д. Пищулино», следует читать: «... юго-западнее д. Берёзкино».

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 14.03.2011 г. По графику 14.03.2011 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 № 2600. Газета выходит по вторникам и пятницам