

Примите поздравления!

От души поздравляем с 85-летним ЮБИЛЕЕМ ветерана труда, труженицу тыла, вдову ветерана Великой Отечественной войны НАТАЛЬЮ ЕФИМОВНУ КОЖАНОВУ!

Вам в этот славный юбилей
Желаем больше светлых дней,
Отменного здоровья,
Жить в радости, с любовью!
Морозы сердце пусть не студят,
А люди лишь сильнее любят,
Храни Вас Бог до сотни лет,
Не знайте горестей и бед!



Администрация, Совет депутатов, Сектор социальной защиты населения, Совет ветеранов Кардымовского района

С 85-летним ЮБИЛЕЕМ поздравляем жительницу д.Барсучки НАТАЛЬЮ ЕФИМОВНУ КОЖАНОВУ!

Сегодня день особенный,
Ваш праздник - день рождения!
Немало Вами пройдено,
И в этом нет сомнения!
Мы Вам желаем в добрый час
Душевной силы про запас!
Еще мечтать, еще любить,
И много-много лет прожить!



Администрация и Совет депутатов Берёзкинское сельского поселения

Поздравляем Главу Тюшинского сельского поселения ПОСТАРНАКОВА АЛЕКСЕЯ АНДРЕЕВИЧА с юбилеем!

Уважаемый Алексей Андреевич!

От всей души поздравляем Вас с 50-летием!

Желаем Вам всего самого наилучшего.

Где взять одних благополучий?
Так не бывает - это факт.
Но пусть побольше будет - "лучше"
И меньше будет "кое-как".
Мы Вам желаем в день рождения
Улыбок, радостных хлопот,
Здоровья, счастья и веселья
Сегодня, завтра, крулый год!



Депутаты Кардымовского районного совета, Администрация и Совет депутатов Тюшинского сельского поселения

Служба занятости**ЕСТЬ РАБОТА!**

На предприятия и в организации района требуются (по состоянию на 12.11.2012 г.): администратор баз данных, акушерка, врач-хирург, врач-рентгенолог, врач клинической лабораторной диагностики, врач-терапевт, гардеробщик, диспетчер, дояр, заведующий ФАП, заведующий клуба, заведующий отделением, заместитель генерального директора по экономике и финансам, заместитель начальника цеха, инструктор по лечебной физкультуре, инструктор производственного обучения, кухонный рабочий, медицинская сестра, медицинская сестра по массажу, методист, младший воспитатель, наладчик оборудования в производстве пищевой продукции, начальник производственно-ремонтной базы, педагог-психолог, продавец продовольственных товаров, рабочий по уходу за животными, санитарка, техник, техник-программист, тракторист, экономист, экономист по финансовой работе, электрогазосварщик, электромонтер оперативно-выездной бригады, электромонтер по обслуживанию электроустановок, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, электромонтер по эксплуатации электросчетчиков, юрисконсульт.

За информацией и направлением обращаться в Центр занятости населения по адресу: п. Кардымово, ул. Победы, д.3, тел.: 4-17-81.

Соболезнования

Выражаем самые искренние соболезнования депутату Кардымовского районного Совета Александру Николаевичу Мухаметову в связи со смертью его тещи **Марии Васильевны Барановой.**

Совет депутатов и Администрация муниципального образования «Кардымовский район»

Ушла из жизни замечательная женщина, мать, бабушка, труженица **Мария Васильевна Баранова.**

Разделяем боль утраты с ее близкими - Марией Петровной Мухаметовой, Сергеем Петровичем Барановым, Александром Николаевичем Мухаметовым.

Н.Д. Афанасьева, семьи Черняхович и Скларовых

Берегите здоровье!

Осенняя простуда - самое распространенное состояние тела и души в межсезонье. А уж тем более сейчас в холодные, мокрые дни затянувшейся осени. Мы уже привыкли принимать простуду как неизбежность, но, оказывается, её можно избежать. Только надо подготовиться заранее.

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Хотя такое заболевание как «простуда» не описано в медицинских справочниках, каждый из нас представляет, чем оно чревато. В действительности, простудные заболевания вызывают вирусы. Их насчитывается более 250, и в условиях поликлиники невозможно определить, какой конкретно вирус циркулирует в вашем организме. Поэтому обычный диагноз гласит «ОРВИ» - острая респираторная вирусная инфекция. Вирус гриппа - лишь один из представителей этой группы.

Сильный организм способен противостоять инфекции. Однако осенью иммунная система заметно ослабевает, и достаточно провести несколько минут в обществе больного, чтобы получить неприятные симптомы.

Кстати, существуют группы риска, которые больше подвержены простудам. Это, прежде всего, дети до семи лет, а также пожилые люди старше 60-65 лет. Но даже в расцвете сил можно быть уязвимым для вирусов. Например, заядлые курильщики чаще подвержены простудам, так как у них нарушен иммунитет слизистой оболочки носа, рта и гортани. Представительницы прекрасного пола рискуют практически каждый месяц, так как в период перед критическими днями вероятность подхватить ОРВИ повышается в 3-4 раза.

МУДРАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Считается, что простуда передается только воздушно-капельным путем, то есть при чихании, кашле. Однако, подхватить вирус можно и при рукопожатии, или взявшись за ручку или поручень в общественном транспорте. Дело в том, что больной может потерять глаза или нос, и капельки слизи, слюны останутся на руках. Если здоровый человек контактировал с больным, необходимо тщательно вымыть руки, чтобы вирус не попал на слизистые оболочки. Кстати, их тоже можно защитить. Несколько раз в день промывайте нос подсоленной теплой водой (пол чайной ложки соли на стакан воды). Для этих целей можно использовать и специальные спреи на основе морской воды, которые продаются в аптеке для промывания носа при насморке. Солевые растворы повышают pH среды, она становится некомфортной для вирусов.

НЕ ИСЧЕРПАЕМЫЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ, который поднимает сопротивляемость организма простудам - это чай с травами. Мята, листья или сухие ягоды черной смородины и малины,

брусника, липовый и яблоневый цвет предупреждают первые признаки простуды, обладают жаропонижающим и потогонным действием. Всем знакомый рецепт - чай с долькой лимона. Лимон убивает болезнетворные микробы, борется с простудой. Если вы уже почувствовали озноб, першение в горле, то можно выдавить сок половинки лимона в чашку чая.

Самый надежный способ уберечься от простуды - принимать противовирусные препараты. Их можно приобрести в аптеке (например, «Арбидол»), а можно воспользоваться проверенным народным средством - зубчиками чеснока. Чеснок



содержит активные противовирусные вещества - фитонциды, которые отчасти заменяют действие лекарственных препаратов. Для профилактики достаточно 1-2 зубчиков в день. Можно нарезать чеснок на дольки и сразу проглатывать - тогда не появится чесночный запах изо рта. Кстати, запах исчезнет, если прополоскать рот водой, в которую добавлен сок лимона (на эту роль подойдет и чай с лимоном, так вы нанесете двойной удар по простуде).

Чтобы активизировать защитные силы организма, необходимо ежедневно принимать по 15-20 капель настойки эхинацеи, женьшеня или элеутерококка. Эти растения называют «природными адаптогенами»: они помогают организму справиться с внешней агрессией, повышают иммунитет.

ЕСЛИ ПРОСТУДА НЕИЗБЕЖНА

Даже если мыть руки уже поздно, существуют проверенные средства, которые активно борются с первыми признаками простуды. Поскольку простуда атакует прежде всего носоглотку, то лечебные полоскания горла - первый шаг на пути к выздоровлению. Для этого используйте настой шалфея. Залейте горсть листьев шалфея 0,5 л кипятка, плотно закройте и выдержите в темном месте как минимум 20 минут. Чтобы повысить эффективность настоя, перед полосканием в стакан можно добавить пол чайной ложки морской соли. Помогут и ингаляции с эфирными

маслами шалфея, эвкалипта, розмарина, мяты, лимона, майорана, ромашки. Для этого достаточно 1-2 каплей эфирного масла на 0,5 литра горячей воды.

В числе эффективных антипростудных процедур есть даже душ от насморка. Чтобы очистить гайморовы пазухи, направьте мощную струю воды (не очень горячей) - то на одну пазуху носа, то на другую. При этом: то приближайте, то отдаляйте душ. Так вы массируете и прогреваете гайморовы пазухи, что очистит их и поможет победить простуду. Другой доступный рецепт также избавляет от насморка: в течение дня через каждые 2-3 часа закапывайте в нос сок алоэ.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ

- ощущение холода, озноб. В таком состоянии хочется забраться в ванну и насладиться теплом. Но простое прогревание организма можно сочетать с настоящим целительным воздействием.

Знакомьтесь: цитрусовые ванны. Для ванны из цедры необходимо растолочь 100-150 г сухой цедры апельсина (мандарина, лимона), залить 1л

кипятка, настоять 20-30 минут. Настой вылить в ванну. Чтобы повысить эффективность ванны, можно добавить 2-3 капли эфирного масла розы. Можно также «обогащать» композицию соком лайма. Для апельсиново-грейпфрутовой ванны выжмите сок из трех крупных грейпфрутов и трех апельсинов. Мякоть положите в тканевый мешочек или заверните в марлю, а затем опустите в воду, чтобы «подпитывать» её. Лимонно-медовая ванна потребует 5-6 лимонов. Их необходимо нарезать с кожурой, залить горячей водой и настоять около часа. Отожмите лимонную массу через марлю в ванну, а также добавьте несколько столовых ложек меда.

ЦИТРУСОВЫЕ ВАННЫ

Это один из самых эффективных способов уберечься от осенних простуд. Ванны усиливают кровообращение, тонизируют, укрепляют и смягчают кожу, создают своеобразный барьер для возбудителей болезни. Кроме того, эфирные масла, которые содержатся в цитрусах, помогают справиться с насморком и кашлем. Ароматные процедуры рекомендуются принимать по 10-15 минут дважды в неделю. Кстати, цитрусовые ванны прекрасно поднимают настроение и побеждают депрессию. А это - тоже важный шаг в борьбе с простудой и её профилактике. Будьте здоровы!

Подготовила А. ГУСЕЛЕТОВА

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.
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 03.12.2012 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 № 10723.
Газета выходит по вторникам и пятницам