

Примите поздравления!

Дорогого отца, дедушку, прадедушку АСТАПЕНКОВА ВИКТОРА ИВАНОВИЧА от всей души поздравляем с Днем рождения!

С днем рожденья, дедушка, любимый и родной! Ты - наш советчик главный и сердцем, и душой Поможешь, подскажешь, направишь на путь! Все знаешь на свете, явлений всех суть! Желаем здоровья, прожить как можно больше лет! И бодрости всегда, встречая дней рассвет! Тебя мы очень любим, будь счастливым, милый дед! Мы знаем, способен ты достичь еще много побед!



Дети, внуки, правнуки

21 ноября 85-летний Юбилей отмечает ветеран Великой отечественной войны, труженик тыла ЛАКЕЕНКОВА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСЕЕВНА.

От всей души поздравляем с прекрасным праздником уважаемую Александру Алексеевну!

Прекрасный праздник - 85!

Так хочется сегодня пожелать

Всего Вам в жизни только наилучшего:

Достатка и тепла, благополучия!

Все дни, как этот, будут пусть светлы,

Событий только радостных полны.

С огромным уважением, любовью

Вам - счастья, долголетия, здоровья!

Администрация и Совет депутатов Березкинское сельского поселения



Дорогую, любимую мамочку и бабушку ЛАКЕЕНКОВУ АЛЕКСАНДРУ АЛЕКСЕЕВНУ поздравляем с 85-летием!

Не просто День рожденья - сегодня юбилей!

Ты, мама, как обычно, всех краше и милей.

Года тебя не старят, и время не берет,

Ты вечно молодая, душа твоя поет!

Тебе мы скажем, мама: - Спасибо, что ты есть,

Спасибо за заботу, всего не перечисль.

Любимая, родная, прожить тебе сто лет,

Чтоб горестей не знала и всевозможных бед.

Дочь Надежда, зять Анатолий, внуки Елена и Роман

Сердечно поздравляем с почтенным Юбилеем ЛАКЕЕНКОВУ АЛЕКСАНДРУ АЛЕКСЕЕВНУ!

Сегодня, в славный Юбилей,

Желаем больше светлых дней,

Отменного здоровья,

Жить в радости, с любовью!

Администрация и Совет депутатов муниципального образования «Кардымовский район», сектор социальной защиты населения и районный Совет ветеранов



Полезно знать

СОЗДАЕМ ПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ В ДОМЕ

Все мы пользуемся освежителями воздуха, когда дома появляется любой неприятный запах, или просто так «для настроения». Однако желание придать дому аромат «альпийской свежести» или «океанского бриза» с помощью спреев или аэрозолей отрицательно сказывается на нашем здоровье.

Если вы заботитесь о здоровье своей семьи, сделайте освежитель воздуха своими руками. Этот натуральный продукт наполнит ваш дом потрясающим, неповторимым ароматом, а еще принесет удовольствие не только от его изготовления, но и на долгое время после! Вдыхание испарений эфирных масел это удобный и эффективный способ почувствовать их лечебные качества. Поэтому, освежители воздуха, с применением эфирного масла, сейчас получают большую популярность. Такой ароматизатор довольно просто изготовить своими руками в домашних условиях.

1. Самый просто вариант освежителя.

Берем небольшой кусочек ватки, капаем на нее пару капель эфирного масла с подходящим запахом и помещаем ватку в небольшую емкость. Эту емкость можно поставить на батарею, тогда под воздействием тепла эфиры начнут испаряться, и по всей комнате распространится приятный

запах. Можно разместить ватку и в шкафу с верхней одеждой или на полках с постельным бельем. Главное, не забывать периодически обновлять ароматическое масло, капая пару его капель на ватку.

2. Если в баллончике автомобильного освежителя воздуха закончилась ароматическая жидкость, не стоит выбрасывать его и покупать новый. В освободившуюся емкость наливаем небольшое количество воды и капаем туда 4-5 капель эфирного масла с приятным запахом. Эффект от такого самодельного ароматизатора будет намного лучше, чем от покупного средства.

3. Гелиевый освежитель. В стакане воды разводим желатин до образования желе. Количество желатина надо брать в зависимости от необходимой консистенции желе. Далее добавляем в средство чайную ложку глицерина, который будет препятствовать быстрому высыханию ароматизатора и несколько капель ароматического масла. В результате получается гелеобразный освежитель воздуха, который является универсальным и может быть использован и дома, и в автомобиле. Такой освежитель не разольется и не испарится за короткий период.



При желании можно добавить в него краситель и поместить в прозрачную форму, и тогда он станет еще и украшением дома.

4. Освежитель воздуха из гидрогеля. Налейте в емкость воду, добавьте 8 капель эфирного масла, всыпьте гидрогель. Закройте емкость крышкой, взболтайте и оставьте на 12 часов. Периодически встряхивайте сосуд, чтобы эфирное масло распределялось равномерно.

5. Цветочный аромат. В баночку выложите слоями лепестки цветов, посыпьте солью, залейте водкой. Закройте банку крышкой и поставьте настаиваться в темное место на две недели, время от времени встряхивая.

Когда лепестки настоятся, переложите их в красивую вазу, большой бокал или пиалу. Вместо цветочных лепестков можно использовать апельсиновые корки, а также еловые ветки.

Подготовила А.ГУСЕЛЕТОВА

Объявления и реклама

● 23 ноября в 19:14 в «Культурно-выставочном центре имени Тенишевых» состоится концерт фольклорно-эстрадного дуэта Владимира Селезнёва и Александра Кравченко - «А мы с тобой земные люди». У смолян и гостей города есть отличный шанс услышать авторские музыкальные композиции, положенные на стихи поэтов Смоленского края - Валерия Рудницкого, Анатолия Савина, Василия Лагуткина, Геннадия Язенькина, Любви Медведевой.

Приглашаем мысленно перенестись в чарующий мир, созданный поэтами, который живет в ином темпе, но в нем есть свое очарование, своя плавность, своя первозданная красота. В этом вам помогут наши виртуозные исполнители, играющие на удивительных музыкальных инструментах.

Продолжительность концерта - 1 час 15 минут.

Стоимость - 100р.

Получите заряд бодрости и оптимизма!



СБЕРБАНК Всегда рядом

КЛИЕНТЫ СБЕРБАНКА МОГУТ РЕФИНАНСИРОВАТЬ КРЕДИТЫ, ВЗЯТЫЕ В ДРУГИХ БАНКАХ

Сбербанк России запустил программу кредитования «Потребительский кредит на рефинансирование внешних кредитов». Новый продукт позволяет одновременно погасить задолженность по пяти кредитам, полученным в других банках.

Сбербанк предоставляет кредит на сумму до 1 000 000 рублей сроком до пяти лет с процентной ставкой от 17% годовых без поручительства третьих лиц. Программа рассчитана на заемщиков, у которых срок действия внешних кредитов составляет не менее 180 календарных дней и до окончания срока действия кредита остается не менее 3 месяцев, а также в течение последних 12 месяцев своевременно осуществлялось погашение заложенности. «Рефинансирование кредитов, взятых в других коммерческих банках, может быть интересно в первую очередь тем клиентам, кто заинтересован в уменьшении своих расходов на ежемесячные выплаты по действующим кредитам.

Кроме того, в случае необходимости сумма кредита может быть увеличена выше общей суммы рефинансирования», - рассказал вице-президент Сбербанка России - председатель Среднерусского банка Игорь Артамонов.

С более подробными условиями предоставления кредита можно ознакомиться на сайте Сбербанка России, а также по телефону в Смоленске: 491-491.

Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 1481 от 08.08.2012 года. ОАО «Сбербанк России». Реклама.

На заметку

СТОИТ ЛИ СПАТЬ НА ЖИВОТЕ?

Многие любят спать на животе и в таком положении часто засыпают, поскольку чувствуют себя именно таким образом более комфортно. Однако, по мнению медиков, не все позы во время сна положительно влияют на организм.

И именно ко сну на животе они относятся неоднозначно. Например, сексопатологи, проведя некоторые исследования, пришли к выводу, что неправильное положение во время сна может привести к расстройству сексуального здоровья человека.

Лежа на животе, по их мнению, человек давит всей своей массой на внутренние органы, включая и мочевой пузырь. Впрочем, для груди такое положение во время сна также нежелательно, поскольку грудь сдавливается и со временем на ней образуются морщинки, которые способствуют растягиванию кожи. Ну а если есть проблемы с осанкой и позвоночником, то вовсе не рекомендуется спать на животе.

Наилучшей позой считается положение на боку, когда на протяжении ночного сна положение попеременно меняется, причем происходит это бесконтрольно. Таким образом, внутренние органы не перегружаются, в том числе и почки. Сон на левом боку способствует улучшению пищеварения и накоплению энергии.

Отдыхая на правом боку, организм человека максимально расслабляется. В такой позе рекомендуется засыпать, когда в комнате холодно - тело в таком положении быстрее согревается.

А вот, по мнению гастроэнтерологов, спать на животе время от времени иногда полезно при дискомфортных состояниях живота, например при повышенном газообразовании, или коликах. Такая поза способствует снижению неприятных ощущений и успокаивает боли. Также врачи советуют класть на живот и маленьких детей, у которых наблюдаются признаки колик.

Подготовила А. Гуселетова

Главный редактор О.В. СклЯрова

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 18.11.2013 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 № 8909. Газета выходит по вторникам и пятницам