

ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Дефектоскописту ремонтного вагонного депо Батальск

Надежде Федоровне ДОРОШЕНКО.

Уважаемая Надежда Федоровна!

Трудно переоценить Ваш вклад в дело надежного обеспечения безопасности движения поездов за годы работы в депо. Залогом этому – Ваша профессиональная компетентность, ответственное отношение к своим служебным обязанностям!

Примите наши сердечные поздравления и добрые пожелания в связи с юбилейным днем рождения!

*Здоровья, бодрости и силы,
Чтоб жизнь лишь радость приносила!
Друзей надежных, их вниманья,
Любви, удачи, процветанья!*

Е.Замуков, начальник депо.
С.Гриценко, председатель профкома.

Монтеру Белокалитвинской дистанции пути

Николаю Алексеевичу ЛЕМЕШКО.

Уважаемый Николай Алексеевич!

Вас ценят у нас в коллективе, как специалиста добросовестного, грамотного, опытного!

От всей души поздравляем Вас с юбилеем – 60-летием!

Желаем Вам здоровья богатырского, энергии – неиссякаемой, жизни – долгой и счастливой! И пусть рядом с Вами всегда будет ваша любящая и любимая семья, уважающие Вас коллеги, надежные друзья, готовые подставить плечо, если потребуется. Благополучия Вам во всем и всегда – и на работе, и дома!

В.Фитисов, начальник дистанции.
В.Назаренко, председатель профкома.

Дежурной по переезду Краснодарской дистанции пути

Марии Александровне МАРУХНО.

Уважаемая Мария Александровна!

Вы бдительно стоите на страже безопасности движения поездов, обеспечивая порядок на вверенном Вам переезде!

Примите наши самые добрые поздравления в связи с юбилейным днем рождения!

*Пусть свет добра и солнца свет
Вас щедро в жизни озаряет!
И счастье с Вами пребывает
Сто полных плодотворных лет!*

М.Кушнир, начальник дистанции.
В.Ширина, председатель профкома.

День Ксении на «Кинотавре»

ОТДЕЛ (КИНО)КАДРОВ

День показа ленты «Юрьев день» на сочинском фестивале стал победным для Ксении Раппопорт.

Картина, снятая ростовчанином Кириллом Серебренниковым, была одним из самых ожидаемых событий XIX фестиваля «Кинотавр». И тому было несколько причин. Во-первых, автор фильма – талантливый и востребованный театральный и кинорежиссер. Во-вторых, экранизированная им притча написана Юрием Арабовым – автором сценария многих лент Александра Сокурова. А, в-третьих, главную женскую роль сыграла Ксения Раппопорт – номинантка «Оскара»-2008.

На фестивальную премьеру Кирилл Серебренников вырвался всего на несколько часов, поскольку был занят не менее важным делом: вел набор своего курса в Школе-студии МХАТ. Представляя свой фильм, режиссер сказал, что он появился во многом по воле случая.

– Я предложил Арабову написать сценарий фильма про Достоевского, личность которого меня очень интересует. Он пообещал, но потом очень осторожно сказал, что лучше он



Серебренников и Раппопорт: перед зрителем в ответе

напишет что-нибудь другое. И предложил мне эту историю.

Действительно, она находится в огромном противоречии с тем стилем жизни, который сегодня усердно популяризируется. Оперная певица с миллионными контрактами собирается навсегда уехать в Европу и привозит своего 20-летнего сына – попрощаться с малой родиной. И вдруг теряет все: сына, деньги, свой статус примадонны...

На главную роль, по словам режиссера, пробылись европейские звезды – и французские, и немецкие. Знаменитая актриса Изабель Аджани прочла сценарий и была готова иг-

рать. Правда, при одном условии: ее героиня будет говорить по-французски. Но такой расклад совершенно не устроил Серебренникова:

– В какой-то момент я подумал: а зачем мне нужны европейские актрисы? Да, внимание они, безусловно, привлекут. Но оно было бы очень поверхностным. И вдруг совершенно по другому поводу у нас возникла встреча с Ксенией Раппопорт. Она спросила: «А что вы сейчас снимаете?»

Серебренников отговаривал актрису даже от проб – уж слишком неожиданное перевоплощение ждало героиню во второй части картины. Но Ксения на-

стояла. И была утверждена.

У критиков и жюри картина вызвала прямо-таки полярные отклики – от безоговорочного «да» до непримиримого «нет». А вот за вручение приза Ксении Раппопорт за лучшую женскую роль они проголосовали почти единогласно.

– Может быть, человек, вечно пребывающий в состоянии похотливой лихорадки, остановится и подумает: а что в конце концов значат все эти оболочки? – рассуждает Кирилл Серебренников. – Вспомнит, что в гробу карманов нет, и что деньги кончатся, а позор останется, и прочие поговорки... В Европе это все давно понимают. А в России, наоборот, рождается какая-то уродливая модель жизни. Она заставляет нас обрести бессмысленными пластиковыми или железными штуками, которые ценятся гораздо выше, чем свойства души, человеческие отношения. Мне кажется это просто отвратительным.

Больше всего режиссеру хочется, чтобы его работу оценили соотечественники. И чтобы они поразмышляли над рассказанной историей, чтобы фильм затронул их чувства. Такая возможность представится в конце сентября, когда картина выйдет в прокат.

«Железное» здоровье

ВРАЧА ВЫЗЫВАЛИ?

Дефицит железа приводит к очень тяжелым последствиям. Если вас целыми днями клонит ко сну, если домой после работы вы возвращаетесь выжатыми, словно лимон, а от мысли заняться спортом кружится голова, то, скорее всего, виной тому болезнь «усталой крови» – анемия или недостаток железа в крови. Так что, едва заметив ее признаки, нужно срочно принимать меры.

Симптомы

Последствия железодефицита весьма серьезны и разнообразны, так что симптомов у болезни довольно много и встречаются они обычно все вместе. Итак, если у вас:

– часто кружится голова, шумит в ушах, перед глазами мелькают черные мушки;

– появилась одышка, периодически нарушается ритм сердечных сокращений;

– ногти стали ломкие, слоистые поперечно исчерченные, плоские или даже приняли вогнутую форму, плохо растут и выпадают волосы;

– очень сухая бледная кожа, которая постоянно шелушится, а в уголках рта появляются трещинки;

– изменился вкус (хочется есть мел, зубную пасту) появилось пристрастие к некоторым запахам (ацетон, бензин), то с высокой степенью вероятности можно утверждать, что в организме не хватает железа.

Основные факторы риска

Энергетические возможности организма падают, когда он не получает достаточного количества железа – микроэлемента, который запускает процесс об-

разования гемоглобина в клетках крови. Гемоглобин занимается «доставкой» к нашим органам кислорода. Когда железа не хватает, соответственно меньше вырабатывается гемоглобин, и органы нашего тела постепенно «задыхаются», то есть развивается железодефицитная анемия или малокровие.

У женщин анемия возникает гораздо чаще. Особенно анемия становится верной спутницей тех, кто задается целью достичь модельных пропорций с помощью строгой диеты, содержащей 1000 калорий в день. Но в ограниченном рационе содержится недостаточное количество железа (всего 5-6 мг), а это мало в сравнении с рекомендованными 18 мг.

Вегетарианство – самый верный путь к анемии, даже несмотря на то, что железо присутствует в овощах и фруктах. Известно, что при растительном рационе усвоение железа организмом здорового человека составляет всего 1 процент, при мясном же колеблется от 10 до 15 процентов.

Причин у железодефицитной анемии немало: нарушение всасывания железа и его транспортировки, недостаток железа в пище, энтерит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, опухоли, частные крово-



течения из носа или десен, гормональные нарушения или приемы гормональных препаратов.

Избавиться от анемии не просто. Поэтому лучше ее предупредить. Так как основной источник – пища, то рацион надо обогатить продуктами, которые помимо железа содержат все вещества, необходимые для его усвоения: тыкву и ее семена, картофель, баклажаны, кабачки, капуста, кукуруза, свекла, петрушка, лук, чеснок, салат, укроп, гречка, чечевица, кунжут, бобовые, крыжовник, виноград, зеленые яблоки, семена подсолнечника, какао, яйца, нежирная говядина, говяжья печень, мясо птицы, грибы. Весной и осенью заваривайте витаминный чай: возьмите по столовой ложке плодов рябины красной и шиповника, залейте двумя стаканами кипятка. Пейте по стакану утром

и вечером в течение месяца. В сезон можно заваривать листья земляники и черной смородины.

Соберите в мае горькую полынь, набейте ее в литровую банку, сколько поместится, залейте водкой, настаивайте 3 недели в теплом месте. Принимайте по утрам перед завтраком в течение трех недель по капле настойки, разведенной в чайной ложке кипяченой воды.

Но если, несмотря на профилактику, налицо все признаки болезни, сначала установите причину недуга (иногда это совсем несложно – например, кровоточат десны). И если после ее устранения ситуация не улучшится или самостоятельно найти причину не удастся, необходимо обратиться к врачу, так как потребуются обследование, по результатам которого будет назначено лечение.