

ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Приемосдатчику груза и багажа железнодорожной станции Ростов-Товарный

Любови Владимировне СЕДОВОЙ.

Уважаемая Любовь Владимировна!

Вы один из наших самых опытных и профессионально грамотных специалистов, связанных с родным предприятием почти четверть века.

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

*Пусть Ваше небо чистым будет,
Не гаснет радостей звезда!*

*Пусть улыбаются
Вам люди*

Благоволит судьба всегда!

Течению лет

не прекословя,

Мы Вам желаем

всей душой

Удачи, крепкого здоровья

И жизни долгой

и большой!

В.Безрукавенко,

начальник станции

Е.Ивченко,

председатель профкома

Ремонтнику ИССО Белокалитвинской дистанции

пути

Николаю Николаевичу

ЛИТВИНОВУ.

Уважаемый Николай Николаевич!

От всей души поздравляем Вас, специалиста, которому по плечу задачи любой степени сложности, с юбилеем – 50-летием!

Желаем Вам богатырского здоровья, долголетия календарного и профессионального, успехов в труде! И пусть дом Ваш будет полной чашей, и в нем царит всегда атмосфера уюта, добра и взаимопонимания! Счастья

Вам, семейного благополучия, уверенности в завтрашнем дне!

В.Фитисов,

начальник дистанции

В.Назаренко,

председатель профкома

Машинисту автомотрисы

Александр

Владимировичу

ПОЗДНЯКОВУ.

Уважаемый Александр Владимирович!

Примите наши самые искренние поздравления в связи с Вашим полувековым юбилеем – 50-летием!

Желаем Вам, настоящему асу в своем деле,

прожить еще столько же, не меньше, в окружении любящих и любимых чад и домочадцев! И пусть ветры перемен приносят только удачи и приятные сюрпризы! Будьте счастливы! Отличной Вам «погоды» в доме!

А.Доценко,

начальник дистанции

В.Королев,

председатель профкома

Уроки экономии

СПРОС

Какой хозяйке не хочется сэкономить? Предлагаемые нами советы дают не только денежную экономию, но и экологическую. Мы не призываем вас вступать в партию «зеленых», а хотим показать, как можно реально сэкономить и деньги, и природные ресурсы.

Начните с фильтра для воды. Прошедшую через него воду вы можете использовать для любых целей – и у вас отпадет необходимость покупать бутилированную родниковую, продажная цена которой в тысячу раз выше реальной. А по качеству вода из бутылок редко отличается от фильтрованной водопроводной.

В вашем хозяйстве есть устройства, работающие на батарейках? Купите аккумуляторы и зарядное устройство для них – аккумуляторы можно заряжать многократно, а покупать батарейки вам не придется вообще.

Загружайте стираль-

ную машину по максимуму, и насыпайте положенное по инструкции количество порошка, ставьте температуру 30 градусов, и вы будете экономить 40% электроэнергии и приличное количество порошка.

Экономия электричества – отдельная статья. Чаще всего мы следим, чтобы без необходимости не горел свет. Но при этом забываем, что работающие в режиме ожидания телевизоры, музыкальные центры, компьютеры и другие домашние электроприборы съедают гораздо больше энергии, чем оставленная гореть на целый день лампочка.

Оставляя в розетке зарядное устройство для мобильного телефона, помните, что оно продолжает потреблять энергию, даже когда телефон отключен. А лампочки (особенно тем, кто забывает их выключить) хорошо бы заменить на энергосберегающие. Они энергии «съедают» в четыре раза меньше обычной, а служат в 10 раз дольше.



Кожа или заменитель?

Обидно, когда под видом натуральной кожи вам подсовывают кожзаменитель. На первый взгляд распознать подделку совсем не просто: и характерный кожаный рельеф налицо, и матовый приглушенный блеск, и на ощупь мягкая, и вроде бы пахнет настоящей кожей. Тем не менее есть нюансы, которые помогут вам не ошибиться в выборе.

В фирменных вещах все срезы, как правило, тщательно спрятаны внутрь. Но все же постарайтесь найти незастегнутый. Кожзаменители имеют основу из текстиля. Поэтому если вы увидите ткань или единично торчащие нитки, перед вами изделие из искусственной кожи. Если же срезы все тщательно убраны, просто подержите вещь в течение трех-пяти минут. Кожа обладает свойством поглощать тепло и от прикосновения нагреется, кожзаменитель же останется холодным.

Если есть возможность, намочите вещь водой и посмотрите, впитает ли она ее. Если впитала и потемнела, то перед вами натуральная кожа, если нет – кожзаменитель.

Варикозное расширение вен

ВРАЧА ВЫЗЫВАЛИ?

В каких случаях следует обращаться к врачу

- Если у вас постоянно отмечаются боли в ногах, судороги или зуд кожи.

- Если у вас также возникают отек в области лодыжек или кровотечение из вен.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ СИМПТОМЫ

Варикозное расширение вен происходит вследствие ослабления и растяжения их стенок. Ослабление сосудистой стенки приводит к нарушениям функций небольших клапанов, расположенных внутри вен. Эти клапаны препятствуют току крови по направлению к сердцу. В результате происходит накопление крови в венах – вены набухают. Накапливающаяся кровь может устремляться в мелкие вены, и тогда возникает картина, напоминающая паутину, расположенную близко к поверхности кожи. Варикозные вены не только имеют неприглядный вид, но и заставляют человека чувствовать себя плохо. В тяжелых случаях из-за застоя крови у человека возникает ощущение, как будто его ноги налиты свинцом. Кроме этого, могут наблюдаться зуд или судороги по ночам. У женщин варикозное расширение вен наблюдается в четыре раза чаще, чем у мужчин. Возможно, это связано с тем, что женские половые гормоны – эстроген и прогестерон – каким-то образом вызывают ослабление стенок вен. Характерно, что на-



чало набухания вен относится к периоду беременности, когда под влиянием резкого увеличения гормонов в организме возрастает объем крови.

Происходит перерастяжение вен, после чего они могут уже никогда не возвратиться к прежнему состоянию. Использование противозачаточных препаратов и заместительная гормональная терапия также могут вносить свою лепту в расширение вен.

Может происходить усиление расстройств в результате продолжительного сидения или пребывания на ногах, избыточного веса. Варикозное расширение вен обычно не рассматривается как серьезное заболевание.

ЛЕЧЕНИЕ

Избавиться от варикозного расширения вен можно путем

хирургических вмешательств. Вместе с тем существует много других средств, которые позволят вам снизить дискомфорт и уменьшить ваши трудности.

Ежедневные 20-минутные прогулки, во время которых происходит сокращение мышц голени, способствуют оттоку крови из вен.

Придание ногам приподнятого положения по отношению к уровню сердца ежедневно в течение 15 минут облегчает приток крови к сердцу. При набрасывании одного колена на другое создается реальное препятствие на пути кровотока.

Пользуйтесь лечебными эластичными чулками и носками. Нужно носить чулки с точно рассчитанным давлением. Такие чулки очень туго сидят в области лодыжки, плотность охвата ноги по мере приближения к

Еще немного о кредитном сыре

Сегодня человек, который не поддавался на искушение сегодня, а платить завтра, скорее исключение, чем правило.

В последнее время банки в тандеме с магазинами практикуют проведение акций «Бесплатный кредит». Насторожившийся бдительный покупатель просит распечатку выплат по кредиту и с удивлением обнаруживает, что они совпадают с цифрами на ценнике. Подвох не виден, но он есть: по акции бесплатного кредита продается товар, который торговой сети нужно быстрее сбыть. И она делает распродажу «наоборот»: скидка делается не покупателю, а банку. Цена товара не меняется, а банк получает возможность предложить кредит как бы «бесплатно». Правда, на срок всего в несколько месяцев. Таким изощренным способом, но покупатель все равно платит. Зато в этом случае ему заранее известна сумма, в которую обойдется покупка.

верхней части бедра постепенно уменьшается. Откажитесь от тесной одежды. Любая одежда, которая препятствует нормальной циркуляции крови в области бедер и голеней, в частности тугие штаны или гольфы, усиливает застойные явления в венах.

Избегайте высоких каблуков. Обувь на высоком каблуке заставляет мышцы пребывать в постоянно напряженном состоянии и усиливает нагрузку на вены ног. Если вам приходится носить туфли на шпильке, снимайте их время от времени и разминайте мышцы голени.

Сбросьте лишний вес. Чем больше вес, тем более сильное давление приходится на вены ног.

От варикозного расширения вен легкой степени можно избавиться с помощью процедуры, называемой склеротизирующей терапией. Такое лечение проводится в амбулаторных условиях. В вену вводится раствор, который оказывает раздражающее действие на слизистую вен. Раствор приводит к сокращению и слипанию стенок вен. Обычно вена закрывается полностью. На ее месте остается рубцовая ткань, которая впоследствии рассасывается. Но эта терапия не является лечением. После этой процедуры появляются новые расширенные вены и могут потребоваться дополнительные инъекции.

В тяжелых случаях варикозного расширения вен может потребоваться хирургическая операция.