

ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Мастеру подъёмки локомотивного депо Минеральные Воды

**Вячеславу
Анатолевичу
НИКИТИНУ.**

Уважаемый Вячеслав Анатолевич!

От всей души поздравляем Вас, поистине незаменимого мастера своего дела, одного из лучших наших рационализаторов, с полувековым юбилеем!

Желаем, чтобы здоровье Ваше было отменным, а век Вашей жизни – долгим-долгим! И пусть все эти годы «дорогу» Вашей жизни освещает «светофор» удач, везения и благополучия!

Семейного Вам благополучия, оптимизма!

Уборщице

**Любови Федоровне
СЕМИХАТКА**

Уважаемая Любовь Федоровна!

От всего сердца поздравляем Вас, добросовестного и трудолюбивого человека, с юбилеем!

Желаем Вам с большой любовью успехов, радости, тепла.

Здоровья и опять здоровья, чтоб жизнь счастливаю была!

Чтоб все хорошее сбывалось и новый день добро дарил.

Чтоб никогда не убавлялось в душе у Вас незримых сил!

Помощнику машиниста
тепловоза

**Владимиру
Михайловичу
ЧЕРНЫШЕВУ.**

Уважаемый Владимир Михайлович!

От всей души поздравляем Вас, высококвалифицированного, преданного своему делу специалиста, одного из лучших наших инспекторов по безопасности движения поездов, с юбилеем – 55-летием!

Желаем жить как минимум сто лет, и все эти годы – ярко и полнокровно! И пусть то, что задумано Вами, о чем мечтается, непременно осуществится!

Дежурному по депо

**Александр Ивановичу
СТАРИЦКОМУ.**

Уважаемый Александр Иванович!

Примите наши самые добрые поздравления по поводу Вашего юбилея – 55-летия!

Желаем Вам, опытному профессионалу-эрудиту, крепкого здоровья, неиссякаемой энергии до ста лет, не меньше! Счастья Вам и Вашим домочадцам, «зеленой улицы» – всегда и во всем!

**Р.Степанов,
начальник депо
Ю.Бутов,
председатель профкома**

Истории любви на Черном море

ФЕСТИВАЛЬ

В минувшее воскресенье в Анапе завершился свою работу XVII Открытый фестиваль кино стран СНГ, Латвии, Литвы и Эстонии «КиноШок». Обладателем Гран-при киносмотр – «Золотой лозы» – стал полнометражный фильм Вейко Ыунпуу «Осенний бал».

Эстонский режиссер с труднопроизносимой фамилией снял несколько зарисовок о любви из жизни обитателей типовых многоэтажек на окраине Таллина. Все они ищут любви и счастья, но тщетно. Писателя Мати оставила жена. Он подглядывает за ней в окно, напивается и идет в ночной клуб, пытаясь устроить свою личную жизнь хотя бы на одну ночь. Одинокая мать Лаура в свободное время смотрит по телевизору сериал «Поющие в терновнике» и объясняет дочке, что такое любовь. Архитектор Маурер думает о том, как быть безупречным в глазах своих друзей-пижонов, а подруга жизни ему надоела. Он ненавидит ее сдержанность, ее одинаковые платья. Среди героев – и швейцар-казанова. Но ни одну из женщин ему не дано удержать...

Рефреном через весь фильм проходит фраза, звучащая из уст разных героев: «Я никогда никем не буду и захотеть стать кем-то не могу».

В высокой оценке кинодрамы «Осенний бал» с жюри полнометражного конкурса были едино-



ФОТО МАРИНЫ ФЕДЕМТОВОЙ

«Мама» и «папа» фестиваля – Ирина Шевчук и Виктор Мережко с юными кубанскими казачками

душны и пресса, и кинокритики.

Гран-при конкурса короткометражных фильмов получила картина «Три матери и хор» (режиссеры Наталья Першина-Якиманская, Ольга Егорова, Россия – Швеция).

Награду за лучшую режиссуру получила Кристина Буожюте за свою работу «Коллекционерша» (Литва), приз за лучший сценарий – Эрнест Абдыхапаров («Светлая прохлада», Кыргызстан – Казахстан). За лучшую операторскую работу в полнометражном кино отмечен Виктор Шестоперов – фильм «Кипяток» (Россия).

Награда за исполнение женской роли вручена актрисе Мари-

не Блейк за фильм «Сезон туманов» (Россия – Великобритания), а мужской – актеру Сергею Романюку, «Райские птицы» (режиссер Роман Балаян, Украина).

Детское жюри конкурса «Кинемалышок» присудило свою награду киноработе «Бегущая по волнам» (Россия – Украина, режиссер Валерий Пендраковский).

Приз за лучший полнометражный фильм на видео в цифровом формате «Кино без киноплёнки» присужден ленте «Олег Кулик – вызов и провокация» (режиссер Евгений Митта, Россия). Дипломов жюри удостоены картины «Фантомас снимает маску» (режиссер Андрей Кагадаев, Россия)

и «Свадьба для чайников» (режиссер Владимир Логинов, Эстония).

В конкурсе «ТВ-Шок», в котором баллы выставляли сами зрители, победили три российские ленты. Первое место досталось картине «Королева льда» (режиссер Андрей Селиванов), второе – «Выбор моей мамочки» (режиссер Светлана Демина), третье – «Белая ночь, нежная ночь» (режиссер – президент «КиноШока» Виктор Мережко).

На «КиноШоке-2008» впервые были вручены призы Федерации кино клубов России. Их получили короткометражка «Маленький фильм» (режиссер Михаил Алдашин, Россия) и «Коллекционерша» (Литва). Специальный приз – поездка в Висбаден на фестиваль кино goEast – присужден режиссеру из Казахстана Екатерине Суворовой за фильм «Ж».

Кроме того, на «КиноШоке» состоялся «круглый стол» по копродукциям (совместному производству кино несколькими странами), на котором было объявлено о старте конкурса на лучший совместный кинопроект государств – участников СНГ. Конкурс завершится на следующем фестивале, в 2009 году, когда будут отобраны три готовые к производству заявки. За этой инициативой «КиноШока» стоят Межгосударственный фонд гуманитарного сотрудничества государств – участников СНГ и Министерство культуры России, которые и будут осуществлять частичное финансирование съемок.

Выглядим хорошо: худеем – в меру

ДАМСКАЯ ГОСТИНАЯ

Если вы хотите иметь гладкую кожу, блестящие волосы и прочные ногти, вам можно дать только один совет – не голодайте!

Каждый раз, когда в кабинет опытного диетолога входит новая пациентка, врачу достаточно одного беглого взгляда, чтобы определить, как она питается. Годы практики и большой опыт подсказывают специалисту, что измученное выражение лица, бесцветная кожа, тусклые волосы и мелкие морщинки – верный признак постоянного соблюдения строгой диеты, которая неизменно наносит сокрушительный удар по женской красоте.

В случаях, когда речь идет о внешности, можно с уверенностью утверждать, что женщина есть то, что она ест. Даже если она придерживается сбалансированного питания, но при этом изнуряет себя большими физическими нагрузками, она может причинить вред своему внешнему виду. Существуют определенные параметры, по которым определяется так называемый ваш индекс массы – ИМТ. Если он ниже 18, то вы относитесь к категории женщин с недостатком веса. Для определения ИМТ нужно вес в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате. Нормальным считается индекс от 19 до 25.

ПОСПОРИМ С ПРИРОДОЙ?

В любое время года примерно половина женщин соблюдает ту или иную диету. И так обстоят дела во всех развитых странах, где проблема избыточного веса стоит очень остро. Между тем диетологи утверждают, что регулярное уменьшение калорийности рациона (до 1400 калорий и меньше), а также снижение количества потребляемых жиров до уровня, когда они составляют менее 20 процентов в



ежедневном меню, может нанести серьезный ущерб внешности. Когда количества жировой ткани оказывается недостаточно, кожа покрывается морщинами, отчего женщина выглядит на 10 лет старше своего возраста. Каждая женщина должна знать, что если она придерживается строгой низкокалорийной диеты, которая исключает определенные виды продуктов, то неизбежно недополучает витамины и минеральные вещества, необходимые коже и волосам для того, чтобы они выглядели здоровыми и красивыми. Если существенно уменьшить количество жиров, то организм перестанет усваивать витамины А и Е, которые необходимы для питания кожи и волос. В результате состояние кожи ухудшится, а в некоторых случаях может даже развиваться дерматит. При недостаточном потреблении мяса, морских продуктов, яиц и молока организм начинает страдать от дефицита цинка, что может привести к появлению угревой сыпи. Сокращение количест-

ва фруктов в рационе и других источников витамина С (такое часто случается при соблюдении протеиновой диеты и полном исключении сахара с целью быстрого снижения веса) приводит к преждевременному старению кожи, поскольку снижается выработка коллагена – вещества, которое придает коже объем, эластичность и гладкость. Диетологи советуют снижать калорийность рациона постепенно, следя за тем, чтобы организм получал необходимые вещества в достаточном количестве.

ЧТОБЫ ВОЛОСЫ БЛЕСТЕЛИ

Что же должна делать женщина, которая хочет выглядеть хорошо? Никакого особенного секрета здесь нет – нужно поступать так, как учила нас в детстве мама: есть регулярно и включать в рацион разнообразные продукты, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества. Только при полноценном питании можно иметь хороший цвет лица, гладкую свежую кожу и блестящие волосы. Каждая трапеза должна содержать продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, пищевыми волокнами и протеином.

ГЛАВНАЯ ЗАБОТА – ЗДОРОВЬЕ

А как же бы с естественным стремлением женщины быть стройной? Специалист подчеркивает, что нормальный вес можно поддерживать при полноценном рационе, а главной заботой должно быть хорошее здоровье и самочувствие, что всегда было гарантией внешней привлекательности. Дело в том, что, если вы постоянно придерживаетесь какой-нибудь диеты, ваша кожа никогда не будет такой красивой и здоровой, как у тех женщин, которые питаются нормально. Молодость может компенсировать плохое питание на какое-то ограниченное время, но после тридцати вы начнете очень быстро стареть.