

ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Машинисту локомотивного депо Кавказская Владимиру Васильевичу ИЛЬНИЦКОМУ.

Уважаемый Владимир Васильевич!

Более четверти века связаны Вы трудовой судьбой с железной дорогой. Все эти годы Вы трудитесь, показывая пример истинного отношения к своим должностным обязанностям.

От всей души поздравляем Вас с «золотым», 50-летним юбилеем!

Желаем Вам долголетия профессионального и календарного, оптимизма и уверенности в завтрашнем дне, реализации всего намеченного! «Зеленой» Вам «улицы» – всегда и во всем, семейного благополучия и счастья!

Н.Резванов,
начальник депо

Е.Котенко,
председатель профкома

Помощнику машиниста электропоезда Ростовской дирекции по обслуживанию пассажиров в пригородном сообщении Геннадия Владимировичу ТЕРЕБУНСКОМУ.

Уважаемый Геннадий Владимирович!

Вы один из наших самых заслуженных работников предприятия, с весомым, солидным «арсеналом» знаний и опыта!

От всей души поздравляем Вас с юбилеем – 55-летием!

Желаем, чтобы в Вашей жизни было как можно больше поводов для праздничного настроения, радости и счастья! Пусть родные и близкие люди балуют любовью и вниманием, а друзья приходят на помощь в нужную минуту! Будьте счастливы, живите, как минимум, сто лет!

Мастеру участка
Александр
Лаврентьевичу
КАРКОЦЕНКО.

Уважаемый Александр Лаврентьевич!

От всей души поздравляем Вас, настоящего «спеца» в своем деле, крепкого, авторитетного командира среднего звена, с полувековым юбилеем – 50-летием!

Желаем, чтобы фортуна к Вам всегда была благосклонной, а везение и удача сами шли в руки! И пусть близкие, родные люди как можно чаще балуют вниманием и любовью, а друзья всегда приходят на помощь, если потребуется! Календарного и профессионального Вам долголетия, отличной «погоды» в доме!

С.Лысенко,
начальник дирекции
А.Маслов,
председатель профкома

«Опасная гастроль» Дольфа Лундгрена

ОТДЕЛ (КИНО)КАДРОВ

На прошлой неделе в Ростов приезжала голливудская звезда – Дольф Лундгрэн.

Он был почетным гостем титульных боев по кикбоксингу между российской и американской сборными. Провел тренировку со знаменитым боксером Султаном Ибрагимовым. А заодно и представил свой новый фильм – под названием «Опасная гастроль».

Многие запомнили его – обладателя черного пояса 2-го дана каратэ, чемпиона Европы в тяжелом весе по контактному каратэ 1980 и 1981 года, чемпиона Австралии в тяжелом весе – в роли русского боксера Ивана Драго в фильме Сильвестра Сталлоне «Рокки-4» (это был дебют спортсмена в кино). Затем были «Повелители Вселенной» (1987), «Универсальный солдат» (1992), «Разборки в Маленьком Токио» (1991), «Джонни-мнемоник» (1995), «Миньон» (1998)... И это далеко не полный список.

Если попытаться проанализировать секрет его популярности в России и в мире, то приходишь к выводу: в человеке поистине неистребима жажда правды и справедливости, которую неизменно отстаивают экранные герои Дольфа Лундгрена. Они ловко расшвыривают негодяев, изощренно наказывают злодеев и в конце не забывают, когда плохой убегает, выстрелить в него. Тема борьбы добра со злом вечна. А значит, и актер, которого традиционно отождествляют с его пер-



сонажем, будет известен и любим.

Идея ленты «Опасная гастроль» возникла во время гастролей Мадонны в России. Она выступала на Красной площади, и там присутствовал тогда президент Путин с семьей.

– Я тогда был в Москве, все это видел. И подумал: а не взять ли мне это за идею для моего следующего фильма? – говорит Лундгрэн.

Сюжет закручивается вокруг концерта, где выступает звездная рок-группа – в этой «роли» снялась группа «Пилигрим», руководимая депутатом Мосгордумы Владимиром Ковалевым (в прошлом году она выступала с благотвори-

тельным концертом в КСК «Экспресс»). В фильме действие происходит на Красной площади, где присутствуют и дочери президента. По сценарию, во время сценического действия какие-то злодеи похищают девушек. В роли освободителей приходится, естественно, выступать музыкантам.

– Барабанщик у них крутой парень – до того он служил в военно-морских силах, рассказывает Дольф Лундгрэн.

После этих слов не возникает сомнений, кто этого барабанщика сыграл...

Лундгрэн – не только спортсмен и актер. Учился в Королевском технологическом институте в Стокгольме, потом в Вашингтонском университете, в 1982 году окончил в Австралии Сиднейский университет – стал специалистом химического машиностроения. А в 1997 году он основал кинокомпанию «Топ Пикчерс» и теперь часто выступает в роли продюсера и режиссера.

День Лундгрена, по его словам, строится самым обычным образом.

– Работать начинаю в 7 утра. 12-13 часов работаю. Рассматриваю сценарии, принимаю какие-то решения. Тренируюсь не меньше часа. Читаю. Потом ночью пытаюсь все-таки как-то ухватить время для сна. И так 6 дней в неделю. А когда приглашают на кинофестивали – другое дело. Надеваю смокинг, бабочку... Но если вам покажется, что позировать фотографам и давать интервью легче, чем провести пять-шесть встреч в офисе, то вы ошибетесь...

Десять продуктов, чтобы остановить время

ДАМСКАЯ ГОСТИНАЯ

Когда человек становится чуть старше, ему нужно меньше пищи, но больше питательных веществ, чтобы сохранить здоровье. Правильное питание может сдержать бег времени: вы хорошо себя чувствуете и хорошо выглядите.

КОРИЧНЕВЫЙ РИС

Многие избегают углеводов, но они очень важны для поддержания энергетического уровня.

Не забывайте о продуктах цельного зерна: коричневом рисе, хлебе и кашах, которые содержат много волокна. Это поможет снизить уровень холестерина, уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

ЯЙЦА

О них часто отзываются плохо, но теперь, похоже, нет нужды от них отказываться, если вас волнует холестерин.

Яйца являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты. По данным недавнего исследования, потребление шести яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44 процента.

Сегодня диетологи говорят: одно-два яйца в день не повышают уровень холестерина.

МОЛОКО

С возрастом наша потребность в кальции возрастает, поэтому важно включить в ежедневный рацион богатые кальцием продукты. Обезжиренное коровье молоко очень полезно для здоровья. Оно богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза. Пейте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и богатые кальцием продукты.

ШПИНАТ

В этом продукте больше питательных веществ, чем в любом другом. Это источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, помогающих нам защититься от инфаркта и инсульта. Шпинат, как и яйца, богат лютеином, полезным для глаз, так что ешьте на завтрак яйца со шпинатом.

БАНАНЫ

Всего один желтый плод содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы (особенно сердечная) оставались сильными и здоровыми. Он также помогает снизить артериальное давление. Бананы являются также источником волокна, предотвращающего сердечно-сосудистые заболевания, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги. Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.

КУРЯТИНА

Это самое здоровое мясо. Употребляйте куриные грудки, в которых мало жира, но обязательно без кожи. Курица предотвращает снижение массы костей. Это также источник селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга.

ЛОСОСИНА

Она богата жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина и предотвращающими образование тромбов.

Исследования показывают, что лососина облегчает депрес-

сивные состояния и предотвращает потерю памяти. Она содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера.

Поставьте себе задачу есть свежую или консервированную лососину не реже трех раз в неделю. Жиры группы омега-3 содержатся также в грецких орехах.

ЧЕРНИКА

В этом маленьком чуде масса питательных веществ. Она содержит антиоксиданты, помогающие предотвратить катаракту, глаукому, расширение вен, геморрой, язву желудка, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Черника помогает уменьшить нарушения деятельности мозга после инсульта.

ТРАВЫ

С возрастом у нас притупляются вкусовые ощущения, и легче всего добавить соли, чтобы еда казалась вкуснее. Но соль повышает артериальное давление, и лучше добавлять в еду травы и специи.

ЧЕСНОК

Чеснок помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта. Он также обладает противовоспалительным действием, помогая уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам.

И ЧЕТЫРЕ ВЕЩИ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ:

Сладости. Они заставляют вас набрать вес, поскольку в них много калорий, но нет полезных веществ.

Соль. Она повышает давление. Берегитесь также соли, «спрятанной» в соусах и подливках.

Спиртное. Не пейте больше двух порций спиртного в день, оно содержит много калорий и мешает организму усваивать витамины. Самый здоровый вариант – красное вино.

Насыщенные жиры. Они содержатся в мясе, сыре, куриной коже и мороженом. Они повышают уровень холестерина и способствуют увеличению веса.

