

ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Оператору стиральных машин локомотивного депо Лихая

Лидии Ивановне СТРЕЛЬНИКОВОЙ.

Уважаемая Лидия Ивановна!

Почти четверть века связаны Вы судьбой с нашим депо. Все эти годы Вы вносите свой весомый вклад в общий успех коллектива.

Примите наши самые добрые поздравления в связи с Вашим юбилеем!

Пусть от сердца звучат в этот день пожеланья

долгих лет и здоровья, удачи и счастья!

Пусть откроется в жизни второе дыхание,

чтобы стал каждый день и лучше, и ярче!

С.Царьков,
начальник депо

А.Цветков,
председатель профкома

Ветерану труда ж.д. станции Минеральные Воды

Юрию Николаевичу КРИВОВУ.

Уважаемый Юрий Николаевич!

Примите наши самые горячие поздравления по случаю Вашего юбилея – 65-летия!

Желаем Вам, авторитетному специалисту, человеку с активной гражданской позицией, крепкого здоровья, долгих-долгих лет жизни, уверенности в завтрашнем дне.

Пусть все, чего Вы ждете от жизни, придет к Вам.

Будьте счастливы! Семейного Вам благоденствия!

А.Кулов,
начальник станции

А.Акопян,
председатель профкома

Механизатору комплексной бригады дирекции по управлению терминально-складским комплексом

Алексю Биаловичу БЕРНЕК-ОГЛЫ.

Уважаемый Алексей Биалович!

В нынешнем году Вы отмечаете сразу две «круглых» даты – 25-летие безупречной работы на железной дороге и свой «золотой», 50-летний юбилей!

Примите наши самые горячие поздравления в этой связи!

Желаем Вам отменного здоровья, высокого жизненного тонуса, долголетия как календарного, так и профессионального. И пусть фортуна улыбается Вам как можно чаще, даря радостные и счастливые события!

Семейного Вам благополучия, отличной «погоды» в доме, реализации всех Ваших планов и начинаний!

Р.Новиков,
начальник дирекции

Л.Тарасова,
председатель профкома

На модном Олимпе

СТИЛЬНО

Хит сезона – лаковая и замшевая обувь. Дизайнеры предлагают носить объемные каблуки, колодки с круглыми носами и платформой, а также туфли и сапоги с четко обозначенным квадратным носом. Сапожки украшены стразами, бахромой, бусинами или вовсе состоят из одних ремешков. Уходят из моды железные застежки, вместо них будут липучки, плотно обтягивающие ногу и четко фиксирующие стопу.

Все также популярны ботильоны, особенно лаковые. Они женственны, элегантны, удобны. Вообще, блеск в обуви в любом случае приветствуется – будь то блеск лакированной кожи или металла. Одни из популярных осенних образов для женской ножки – ботильоны на шнуровке. Некоторые выглядят так, словно их только что сняли с гладиаторов, другие – предельно женственны и изящны. По-прежнему актуальна женская обувь

из кожи рептилий, обработанная замшей.

В моду возвращается спортивный стиль, в котором неимоверно высокие девятисантиметровые каблуки легко сочетаются со спортивными элементами.

Этой осенью практичные цвета – черный, серый и коричневый отойдут на второй план, хотя и не покинут модный Олимп. Дизайнеры советуют носить яркую обувь. Актуальные цвета – бордо, баклажанный, аквамариновый, желтый и золотой. Очень эффектным будет сочетание черного с золотом. В фаворитах также фиолетовый,

индиго, темно-зеленый. Все эти «холодные» цвета будут сочетаться между собой, достигая гармонии и делая дождливую осень яркой и эксцентричной.

Кстати, этой осенью очень популярны плотные колготки самых немыслимых расцветок и рисунков, поэтому, выбирая новую пару обуви, имейте это в виду.

БЛИСТАТЬ В СТИЛЕ «ДИСКО»

Ткани и кожа с глянцевой блестящей поверхностью были популярны в 20-е годы прошлого столетия с возникновением моды на стиль «ар-деко»,

в 60-е – как футуристический тренд, и в 90-е, в эпоху «диско». И хотя на протяжении всего XX века блестящие фактуры активно использовались в коллекциях от кутюр, в повседневной моде их почти не было, за исключением аксессуаров и вечерних нарядов. Но в последнее время одежда и аксессуары из блестящих тканей и кожи стали суперактуальны, причем дизайнеры предлагают нам носить их на каждый день и сочетать с привычными шерстью, трикотажем, денимом.

АКЦЕНТ НА РЕМЕНЬ

Этой осенью и зимой дизайнеры вновь решили напомнить нам о том, что осиная талия всегда считалась эталоном красоты. В представленных коллекциях аксессуаров фигурируют ремни двух форм: корсет и борцовский пояс. Туго перетягивающие талию ремни рекомендуется надевать поверх объемных трикотажных или вязаных вещей, верхней одежды и меховых жилетов, что поможет в создании силуэта «песочные часы».

Акцент модельеры ставят и на количество ремней – группируют два или три ремня, которые могут быть как идентичными, так и абсолютно разными.

В МОДЕ – НАТУРАЛЬНОСТЬ ВКУСА

В осеннем сезоне дизайнеры поддерживают моду на все натуральное: пора носить одежду самых природных оттенков. Вот и некоторые советы по этому поводу: брюнеткам и рыжим к лицу все оттенки зеленого, а вот блондинкам и шатенкам лучше выбирать приглушенные тона, например, хаки.

Яркие, сочные оттенки лучше оставить для вечеринки, а вот пастельный и темно-зеленый можно носить каждый день.

Накладывая макияж, делайте акцент на глаза. Губы пусть выглядят натурально.

Выбирайте сами: смело «окунуться» в цвет с головы до ног или пойти еще дальше и сочетать в одежде одновременно несколько ярких оттенков. Оба варианта выглядят очень стильно.



Внимание: витамины!

ВРАЧА ВЫЗЫВАЛИ?

Татьяна Гончарова,

врач по гигиеническому воспитанию.

Витамины являются незаменимыми пищевыми веществами. Они обладают исключительно высокой биологической активностью и требуются организму в небольших количествах.

Витамины не являются строительным материалом или источником энергии и участвуют в обмене веществ в основном как биокатализаторы и регуляторы. Отсутствие или недостаток витаминов в пище приводит к нарушению обмена веществ и развитию авитаминозов, избыточное же их потребление также вредно для организма.

Избыток витаминов – болезнь, внешние симптомы которой похожи на симптомы витаминного голодания. Недостаток витаминов, который может возникнуть в зимний – весенний период, при больших физических нагрузках, при инфекционно-вирусных заболеваниях, ведет к нарушению течения биохимических реакций, накоплению промежуточных продуктов обмена в клетках. Потребность в витаминах возрастает при нервно-эмоциональном напряжении, во время беременности, также увеличивается расход витаминов в организме при занятиях физической культурой и спортом. Особенного внимания в отношении витаминов требуют дети. Ребенок более чувствителен к сезонным колебаниям содержания ви-

таминов в пище.

Наиболее известный из витаминов – витамин С, или аскорбиновая кислота, – участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, в регенерации тканей. Витамин С улучшает усвоение железа. При недостаточности аскорбиновой кислоты снижается иммунитет, увеличивается риск развития простудных заболеваний, наблюдается быстрая утомляемость. Суточная потребность – 60-100 мг.

Основными источниками витамина С являются растительные продукты: овощи, зелень, фрукты, цитрусовые, клюква, шиповник, ягоды черной смородины.

Витамины В₁ (тиамин) и РР (ниацин) участвуют в углеводном и энергетическом обменах, необходимы для функционирования нервной системы. При недостатке витамина В₁ (гиповитаминозе) развивается быстрая утомляемость, раздражительность, мышечная слабость, снижение аппетита, снижается концентрация внимания. Он содержится в отрубях, крупах (пшеничная, овсяная, гречневая), в печени, почках, в свинине. Суточная потребность в витамине В₁ составляет 2-4 мг.

Витамин В₂ – участвует в обмене веществ, функционировании нервной и пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, печени, участвует в клеточном дыхании, хрусталика, усиливает световое и цветовое ощущение, влияет на синтез гемоглобина. Большое количество витамина В₂ содержится в капусте, шпинате, моркови, пе-

чени, почках, твороге, молоке.

Витамин В₆ (пиридоксин) участвует в обмене аминокислот и белка, в функционировании мозга, в обмене гликогена, способствует нормальному формированию элементов крови. Витамин В₆ содержится в отрубях, печени, почках. Суточная потребность 1,5-3 мг.

Фолиевая кислота и витамин В₁₂ (кобаламин) участвует в кроветворении, регенерации тканей, необходимы для синтеза ДНК, участвует в метаболизме других витаминов. Суточная потребность в витамине В₁₂ – 4 мкг.

Мясо и мясные продукты являются исключительно важными источниками витаминов В₁, В₂, В₆, В₁₂.

Витамин А способствует выработке половых гормонов, отвечает за способность слизистых оболочек и восприятие света глазами. Дефицит витамина А повышает риск простудных заболеваний. Содержится в печени морских рыб, молоке, сливочном масле, яичном желтке, моркови, томатах. Суточная потребность 1,5-2 мг.

Витамин Е – природный антиоксидант, защищает мембраны клеток от повреждающего действия свободных радикалов, стимулирует функции половых желез, способствует повышению жизненного тонуса, поддерживает работу сердечной мышцы, препятствует преждевременному старению организма. Суточная потребность 12-15 мг.

Витамин D, «несущий кальций», регулирует всасывание



кальция в кишечнике, необходим для нормального роста, развития и поддержания в здоровом состоянии костей и зубов. Суточная потребность витамина D составляет 0,0025 мг.

Витамин К участвует в свертываемости крови, обмене веществ костной ткани. Содержится в зелени, шпинате, капусте. Суточная потребность 0,015 мг.

Недостаток витаминов у большинства людей связан с тем, что многие употребляют высококалорийную, но бедную витаминами пищу: белый хлеб, макаронные и кондитерские изделия, сахар. При хранении, тепловой обработке, консервировании, технологической обработке пищевых продуктов большая часть витаминов разрушается. Рацион из натуральных продуктов, вполне адекватный нашим энергозатратам и даже избыточный по калорийности, не в состоянии обеспечить организм необходимым количеством витаминов. Ликвидировать дефицит в витаминах помогут препараты.