

Ах, лето!

Я на солнышке лежу

Пляжей станет больше



Летом принять ульяновцев готовятся пять официально отведенных мест отдыха на воде. Перед купальным сезоном, который стартовал в первый день лета, все они приведены в порядок, по крайней мере, так заверяют ответственные лица. Очищено дно, завершается благоустройство территорий, оборудованы подъездные пути. К моменту, когда температура воды будет допустимой для купания, пляжи свяжут с городом специальные маршруты общественного транспорта. Автобус №92 доставит купальщиков от Центробанка до речного порта.

В минувшие годы в Ульяновске действовал только один официальный государственный пляж – волжский центральный. Но народ все равно атаковал "дикие" пляжи, а кроме того, работало несколько частных площадок. Если все пойдет по плану городских властей, мы сможем загорать и плавать как в районе у речпорта, так и на пляжах в парке 40-летия ВЛКСМ, в парке "Прибрежный", на берегу Свяги в районе перекрестка улиц Минаева и Хлебозаводской, а также рядом с котлованом на Свяге в районе поселка Борьба Железнодорожного района.

На территории свияжского пляжа близ Набережной высажены 80 деревьев и обустроены места для автостоянок. Берег Свяги в Железнодорожном районе

"сдобрен" новым песком, налажены спуски к воде. Заволжские пляжи снабжены парковками. Но самое грандиозное преобразование ждет главный городской пляж. Новые объекты для отдыха, включая детский игровой городок, не только преобразят территорию, но и внесут разнообразие в программу пляжного досуга. А новый чистый песок, хочется верить, подольше сохранит свое первоначальное состояние.

Ожидается, что купальные площадки смогут ежедневно обеспечивать доступ к воде и солнцу 50 тысячам горожан. Сотрудники МЧС просят не забывать – купаться следует только в специально оборудованных для этого местах.

Загар. Инструкция по применению



Напоминают о бдительности и медики. Отправляясь загорать, стоит взять на вооружение несколько несложных правил. Прежде всего необходимо проконсультироваться с врачом, так как некоторым людям при-

Вот мы и дождались лета. Еще несколько дней - и народ потянется к воде и песку: в области открылся пляжный сезон.



Нельзя долго находиться на жаре людям с повышенным кровяным давлением, сердечными недугами, с нарушением функции печени. Необходимо свести загар к минимуму при наличии каких-либо кожных дефектов - таких, как многочисленные или крупные родинки и пигментные пятна.

Собираясь на пляж, лучше отказаться от декоративной косметики и парфюмерии, так как некоторые вещества, входящие в их состав, вступают в реакцию с УФ-лучами и вызывают аллергию. Кроме того, существует целый ряд лекарств, прием которых нельзя сочетать с процессом загорания, так как они повышают светочувствительность кожи – читайте инструкцию.

Примерно за месяц до отпуска врачи советуют принимать пищевые добавки с повышенным содержанием

Помните, что самое полезное время для загорания – это с 6 до 10 утра и с 16 до 19 часов. После пляжа нельзя пользоваться скрабами. Все, что нужно уставшей коже, – это прохладный душ и увлажняющий крем.

Количество солнечных сеансов, включая искусственные, не должно превышать пятидесяти в год.

Розовые розы



По мнению многих барышень, гардероб к купальному сезону нужно готовить не менее тщательно, чем организм. Модницам стоит знать, что характерная черта нового сезона – расслабленность. Силуэты стали более чувственными, ткани купальников более комфортными, платья и туники – летящими.

Розы, нежные цветочные оттенки и все грани розового цвета – основные тренды этого лета. Еще одна фишка – белый цвет. Популярны двусторонние купальники "бандо", у которых одна сторона цветная, а вторая однотонная.

Другая крайность – тенденция к эпатажу. Речь идет о деталях, которые формируют образ, начиная с коротких "залізанных" причесок и заканчивая тяжеловесными пляжными шлепанцами на платформе, яркой крупной бижутерией. Черный цвет возвращается, но не как основной тон купальника: в 2011 году он стал цветом деталей, отделки и аксессуаров. Черная отделка на купальниках возвращает нас в 50-е.

Но классическую женственность никто не отменял. Лучше всего использовать модную тенденцию, для того чтобы выгодно подчеркнуть свои достоинства. Где это сделать, как не на пляже?

Подготовила
Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.



бета-каротина и витамина А, так как эти элементы способствуют повышению в организме уровня цистина - он укрепляет защитный слой кожи и волос. Не стоит перед пляжным сезоном делать какие-либо серьезные косметические процедуры – шлифовки, пилинги, татуаж. Сильно возрастает чувствительность кожи к сгоранию и после эпиляции.

нимать солнечные ванны нужно очень осторожно, а кое-кому загар строго противопоказан.

Как вести себя в летнюю жару:

ЧТО ЕДИМ? В жару ограничьте употребление мяса, чтобы не тратить силы на его переваривание. Замените его рыбой. От копченостей, жирного, жареного, соленого, острого вообще стоит отказаться. Такие блюда задерживают жидкость в организме, что чревато отеками. В неограниченном количестве можно есть зелень, фрукты, овощи, холодные супы.

ЧТО ПЬЕМ? В комфортных условиях наш организм испаряет около 2 л влаги в день. В жару количество испарений доходит до 4 л. Поэтому старайтесь уберечь организм от "высыхания". Приблизительно наполовину недостаток влаги восполнять нужно богатыми ею фруктами, ягодами и овощами (огурцы, помидоры, сливы, капуста). В твердых продуктах вода "ограничена" клетчаткой, и, съев овощной или фруктовый салат, можно создать водное депо. Вода из него будет поступать в организм постепенно, по мере переваривания пищи. Оставшуюся часть жидкости организм может получить с помощью зеленого чая. Содержащиеся в нем дубильные вещества тормозят всасывание жидкости из кишечника. Пить его надо теплым со щепоткой соли – так пьют чай на Востоке, когда жарко. Сердечникам же вместо соли в чай нужно добавить щепотку соды – она нейтрализует кофеин, который в жару истощает сердце. Табу: сладкие газированные напитки, соки в пакетах, молоко. Эти напитки усиливают жажду. Не стоит пить сейчас и любые спиртные напитки, кроме сухого вина, так как они надолго задерживаются в организме и создают повышенную нагрузку на сердце.

ЧТО НАДЕВАЕМ? Носите одежду из тонкой ткани, желательно из льна или шелка, светлых тонов. Темная синтетическая одежда уменьшает теплоотдачу. Обязательно надевайте головной убор – соломенную шляпку, кепку или панаму из натуральных тканей. Ткань защитит голову от прямого воздействия солнца.

ЧТО ОБУВАЕМ? Лучшая обувь – сандалии или босоножки на маленьком каблучке или совсем без него. Каблуки увеличивают нагрузку на ноги и провоцируют варикоз. Мужчинам не стоит надевать носки под сандалии и летние мокасины, особенно синтетические.

Ульяновский госуниверситет

Поздравляем

с днем рождения управляющего Ульяновским региональным филиалом межрегионального банка развития связи и информатики "Связь-банк" **Владимира Викторовича КАШИЦЫНА**, генерального директора ООО "Ульяновскишфер" **Владимира Петровича УГЛЕВА**.
Желаем крепкого здоровья, благополучия и успехов.
Ректорат, попечительский совет УлГУ.

с днем рождения начальника управления информационных технологий **Виктора Владимировича ПРИХОДЬКО**.
Желаем счастья, исполнения всех желаний, здоровья и благополучия.
Ректорат, ученый совет, профком УлГУ.

с юбилеем профессора кафедры физического материаловедения **Анатолия Михайловича ОРЛОВА**.
Желаем здоровья, счастья и успехов в делах.
Коллектив инженерно-физического факультета высоких технологий.

с днем рождения сотрудников научной библиотеки УлГУ **Ольгу Николаевну САФРОНОВУ**, **Елену Алексеевну ПОТАПОВУ**.
Желаем счастья в доме, на работе, долгих лет и добрых дел.
Коллектив НБ УлГУ.

Только для членов профсоюза студентов УлГУ!
Предлагаем приобрести **ДИСКОНТНУЮ КАРТУ** профкома студентов УлГУ. Карта действует в развлекательных заведениях ГК "Ивановф".
Обращаться по адресу: ул. Водопроводная, д. 5. Тел. 67-50-62.

Штаб студенческих трудовых отрядов профкома студентов УлГУ продолжает НАБОР В СТУДЕНЧЕСКИЕ ТРУДОВЫЕ ОТРЯДЫ на летний период. Обращаться по адресу: ул. Водопроводная, д. 5 (3-й этаж). Тел.: 67-50-62 и 8-917-627-73-02 (Богдан Красун). При себе иметь профсоюзный билет и фото 3х4.