

ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Машинисту тепловоза локомотивного депо Минеральные Воды
Анатолию Дмитриевичу ГРИНЕВУ.

Уважаемый Анатолий Дмитриевич!

В нынешнем году Вы отмечаете сразу две важных вехи в своей жизни – 35-летие отраслевого стажа и свое 55-летие! Все эти годы Вы работали не за страх, а на совесть, покаяв пример истинного отношения к своим должностным обязанностям. Примите наши самые добрые поздравления в этой связи!

Желаем Вам, одному из лучших наших «профи», отменного здоровья, долголетия календарного и профессионального, уверенности в завтрашнем дне! Пусть все то, о чем мечтаете Вы и Ваша семья, придет к Вам! Будьте счастливы, живите в достатке!

Аккумуляторщику локомотивного депо Минеральные Воды

Леониду Михайловичу МЕЛЬНИКОВУ.

Уважаемый Леонид Михайлович!

От всей души поздравляем Вас, опытного, грамотного, ответственного специалиста, с юбилеем – 60-летием со дня рождения! Желаем жить как минимум сто лет, и все эти годы — ярко и полномерно! И пусть все то, что задумано Вами, о чем мечтается, все непременно осуществится! Семейного Вам благополучия, радости, счастья, как можно больше – улыбок фортуны и приятных сюрпризов!

Машинисту тепловоза локомотивного депо Минеральные Воды

Валерию Анатольевичу БЕЗРЯДИНУ.

Уважаемый Валерий Анатольевич!

Четверть века Вы связаны с железными дорогами России, став за эти годы одним из лучших представителей элитной железнодорожной профессии, которому по плечу производственные задачи любой степени сложности!

Примите наши самые искренние поздравления по поводу Вашего полувекового, «золотого» юбилея! Желаем Вам отменного здоровья, кипучей энергии, реализации всего намеченного! И пусть в Вашей жизни будет как можно больше «круглых» дат, вплоть до трехзначных! Счастья Вам, семейного благополучия, уверенности в завтрашнем дне!

Р.Степанов, начальник депо.

Ю.Бутов, председатель профкома.

Семь нот для здоровья

ОЧЕВИДНОЕ – НЕВЕРОЯТНОЕ

Что заставляет наши души трепетать, когда мы слышим прекрасную, божественную музыку? Пытаясь это объяснить, мы ссылаемся на «волшебную силу искусства». А ведь речь идет о чисто физическом феномене, который, однако, способен определенным образом воздействовать на биосистемы, в том числе на человека.

Вряд ли кто-либо усомнится, что музыка творит чудеса: снимает стрессы, улучшает настроение и общее самочувствие. Феномен лечебной музыки был известен еще в глубокой древности: около двух тысячелетий назад знаменитый лекарь Асклепий лечил больных ишиасом... с помощью игры на трубе! По его мнению, протяжный звук, издаваемый трубой, заставляет нервные волокна вибрировать, что снимает боль.

Философ Демокрит утверждал, что многие болезни можно излечить с помощью флейты.

В Библии есть миф об изгнании злого духа, которым был одержим Савл: Давид взял арфу и играл на ней до тех пор, пока бес не покинул тело Савла.

Шотландский ученый Джордж Максвелл успешно лечил игрой на музыкальных инструментах людей, страдающих эпилепсией, душевными болезнями, параличом, водяной, импотенцией и разными видами лихорадки.

В наши дни в специальных магазинах можно приобрести кассеты с медитативной и целебной музыкой, особые музыкальные инструменты – трещотки и подвески, определенным образом воздействующие на нервные центры и энергетику человека.

Но наибольшую пользу нашему организму приносит прослушивание классических произведений и народных мелодий. Эстрадные и легкие танцевальные ритмы не



оказывают никакого положительного воздействия. А тяжелый рок даже вреден: он может привести к психическим заболеваниям. Впрочем, не только к психическим.

КОД ПОДСОЗНАНИЯ

Существуют универсальные частоты, которые как бы кодируют подсознание. Они присутствуют, например, в записях психологических тренингов, языковых курсов, медитативных и трансовых техник, порой неофициально – в рекламных роликах. Это помогает лучше усваивать необходимую информацию. Отдельные комбинации частот способны как привести человека в состояние психического равновесия, так и вывести из него.

На музыкальных концертах можно заметить, как слушатели впадают в транс – у них на лице появляется отрешенное выражение, они закрывают глаза, покачиваются в ритме звучащей со сцены музыки. Это результат воздействия все тех же частот.

Некоторым композиторам удается интуитивно нащупать нужные частоты. На их основе они пишут мелодии, которые действуют на аудиторию, как дудочка знаменитого крысолова, – манят, завораживают, подчи-

няют себе, заставляют слушать эту музыку снова и снова.

РАГА – НЕ ДЛЯ БЕДНЫХ

На Востоке эффект использования музыки известен очень давно. В Индии издревле существует целая наука о «рагах» – специфических созвучиях и тональностях, которые вызывают определенные психологические состояния: умиротворенность, сосредоточенность, умиление, страсть. Есть и специальные целительские раги, которыми врачи аюрведы – традиционной индийской медицины – лечат неврозы, психические расстройства, и болезни внутренних органов. В том числе и такие, перед которыми западная медицина оказывается бессильной.

– Я слышу недуг как резкий диссонанс, который нарушает гармоническое созвучие, порождает здоровым организмом, и пытаюсь найти мелодию, которая, пересекаясь с ним, помогла бы его вписать в общую ритмику, – сказал главный храмовый музыкант Ачарья.

И честно признался:

– Это тяжелая умственная и духовная работа, я для каждого больного должен написать как бы специальную симфонию, ведь у каждого свой диссонанс. Поэтому мое музыкальное лечение очень дорогое, чтобы им могли воспользоваться многие.

Грустно, конечно, сознавать, что и музыкальное лечение доступно только богатым людям. Но, с другой стороны, на Руси целительной славой издревле пользовался колокольный звон. За то, чтобы его слушать, платить не надо ничего, а недавно ученые вынесли вердикт: звуковые вибрации, порожденные колоколом, убивают многие вредные микроорганизмы и восстанавливают тонус мышц.

Может, стоит и нам для душевного и телесного спокойствия слушать пение православных колоколов? Даже если мы причисляем себя к скептикам...

Режим как необходимость

РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ

Многие родители пренебрегают режимом дня маленького человечка, а между тем они в корне не правы, поступая так. Режим дня организует поведение детей, создает у ребят ощущение благополучия, вносит ритм в работу нервной системы.

СОН

Понятие «режим» включает в себя сон, прогулку и еду.

Дошколятам сон необходим. Когда малыш недоспал, он обычно становится капризным, вялым или, наоборот, возбужденным. Его организм требует отдыха. И если ребенок «перегуливает» время положенного сна, то становится трудноуправляемым.

Перед сном не заставляйте с ребенком подвижных игр. Хорошо, если комната будет проветрена. Нет необходимости приучать малыша спать при абсолютной тишине и в темноте. Малейший шум и свет в другой обстановке нарушат его сон. Но и включать яркий свет или телевизор на полную громкость в комнате, где спит ребенок, тоже не стоит. Лучше избегать крайностей.

ПРОГУЛКИ

Здесь важно, чтобы родители одевали ребенка по погоде – не перекутывали и не переохлаждали малыша. И то, и другое плохо может отрицательно сказаться на здоровье малыша.

Чтобы ребенку было интересно играть на улице, возьмите с собой игрушки: совок, лопатку, ведро, машинку.

Гулять нужно при любой погоде. Можно смотреть на дождь из окна, а можно его потрогать руками и побродить по лужам, конечно, под присмотром родителей и не долго. Иначе промокшие ноги и переохлаждение могут привести к простуде. Попробуйте собрать осенние листья, а дома их помыть, просушить и украсить комнату.

Дети любят зимние прогулки. Можно с мамой



и папой поиграть в снежки и слепить снежную бабу, построить крепость. Но следите, чтобы малыш не пробовал на вкус льдинки и снег. Для него это познание материи, а для вас неприятности, связанные с болезнью.

ЕДА

Ну а что касается еды, то здесь главное – не давить на ребенка. Многие беспокойные мамы пытаются накормить чадо как можно сытнее, так как они беспокоятся, что малыш похудеет и заболит. В конце концов еда превращается в настоящую пытку.

Лучший способ решить проблему – перестать заставлять ребенка есть насильно. А можно превратить трапезу в развлечение! На манной каше нарисовать рожицу (рот – из пивидла или варенья, а глаза и нос – из фруктов), а из бутерброда сделать крокодила, черепаху. Разбудите свою фантазию, и процесс кормления станет легче. Ребенку будет и вкусно, и интересно, и полезно.

ВОСПИТАНИЕ

И откуда только это очаровательное создание знает такие ужасные слова? Пополнить свой

словарный запас ребенок может во дворе или в детском саду, а поделится своей «находкой» обязательно в семье.

Как реагировать? Не годовать или снисходительно улыбнуться? Психологи считают, что лучший способ отучить от нехороших выражений – это проигнорировать их. Если ты, да еще и все домашние сделают вид, что ничего не случилось, то ребенок очень быстро потеряет интерес к тому, что услышал от сверстников.

РАСТЕТ ПОМОЩНИК

Как привлечь самого младшего члена семьи к уборке дома?

Сделать это занятие увлекательным! Включите музыку, которая всем нравится. Разделите обязанности в зависимости от сил и возможностей: один протирает пыль, другой пылесосит, самый маленький складывает свои игрушки и книжки. После ударного труда всей семьи поощряйте что-нибудь приятное, например, чай с тортом!