

ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Водителю Минераловодской механизированной дистанции погрузочно-разгрузочных работ дирекции по управлению терминально-складским комплексом СКЖД

Виталию Васильевичу ПИКАЛОВУ.

Уважаемый Виталий Васильевич!

От всей души поздравляем Вас, настоящего «профи» в своем деле, с юбилеем – 60-летием!

Желаем Вам сибирского здоровья, кавказского долголетия, российского оптимизма! И пусть все то, о чем мечтаете Вы и Ваша семья, непременно придет к Вам!

Благоденствия Вам, благополучия, удач и успехов!

Уборщику служебных помещений Ростовского производственного участка дирекции по управлению терминально-складским комплексом СКЖД

Наталье Ивановне МЕЛЬНИК.

Уважаемая Наталья Ивановна!

От всего сердца поздравляем Вас, добросовестного мастера чистоты и хорошего настроения сотрудинок, с юбилейным днем рождения!

Пусть Ваше небо чистым будет, не гаснет радостей звезда!

Пусть улыбаются Вам люди,

благоволит судьба всегда!

Теченью лет не прекослова, мы Вам желаем всей душой

удачи, крепкого здоровья И жизни долгой и большой!

Помощнику машиниста Армавирского производственного участка дирекции по управлению терминально-складским комплексом СКЖД

Леониду Юрьевичу ГАЛЫШЕВУ.

Уважаемый Леонид Юрьевич!

Примите самые добрые поздравления по поводу Вашего «золотого», 50-летнего юбилея!

Желаем Вам, отличному, добросовестному специалисту, чтобы фортуна Вам всегда улыбалась, даря радость счастливых встреч, приятных сюрпризов, исполненных желаний!

И пусть рядом с Вами всегда будут те, кто Вам дорог и близок! Долголетия, благоденствия Вам и дорогим для Вас людям, уверенности в завтрашнем дне!

Р.Новиков,

начальник дирекции

Л.Тарасова,

председатель профкома

Их называют «снегурочками»

ОЧЕВИДНОЕ-НЕВЕРОЯТНОЕ

В горных ледниках Кавказа водятся «снежные черви», целиком состоящие из воды. Местное население ласково называет их «снегурочками». Стоит положить такого червяка на ладонь, как он почти сразу начинает таять, превращаясь в водяную капелю! Их находка стала биологической сенсацией конца XX века.

НЕУДАЧНАЯ ОХОТА

В 80-х годах XX века, впервые услышав о «снежных червях», отечественные биологи в большинстве своем посчитали, что имеют дело с очередной уткой, в крайнем случае – с «кавказским фольклором». Сама мысль о существовании подобных особей казалась недопустимой. Впрочем, один московский ученый все же отправился на Кавказ: увы, год на «снегурочек» выдался «неурожайным», и заполучить хоть один экземпляр ему не удалось. А может, биолог просто не сумел разглядеть прозрачных червей на светлом льду.

Тему «снегурочек» закрыли, как тогда казалось, навсегда. Но она получила неожиданное продолжение, когда в историю со «снежными червями» вмешался исследователь Псаломщиков. Занимаясь прогнозом схода снежных лавин и подвижек ледников, ученый много времени проводил на кавказских ледниках. Ему часто приходилось иметь дело с местным населением.

«Это были честные и внимательные люди, абсолютно не склонные сочинять нелепые истории: если кавказец будет уверять, что он видел что-то своими глазами, обвинить его во лжи – значит кровно оскорбить, – рассказывает исследователь. – В общем, при очередном набеге на кавказские ледники я буквально рыл носом землю, точнее, снег и лед в поисках этих невозможных существ. Охотой на «снежного червя» увлеклись и работавшие со мной студенты и альпинисты. Одному из них повезло: он обнаружил целую колонию полупрозрачных червячков и зачер-

пнул их заранее приготовленной баночкой из-под фотопленки с маленькими отверстиями для воздуха. И совершил непоправимую ошибку, положив баночку в карман куртки! Когда на базе в присутствии десятка любопытных свидетелей он открыл ее, то ничего не обнаружил: добыча «утекла» вместе с растаявшим снегом, оставив на донышке след в виде пленочки...»

ЖИВОЙ АНТИФРИЗ

Дальнейшие события в стране в целом, и на Кавказе в частности, поставили крест на работах Псаломщикова. Биологическое открытие, обещавшее стать сенсационным, было сделано не в России. Американские специалисты, работавшие на Аляске и в Северной Канаде, поведали миру о том, что там, в краю вечных снегов, действительно живут «снежные черви» – реальные существа, тающие при повышении температуры на 10-20 градусов. Они могут существовать лишь при отрицательной температуре, но

их тела не замерзают, так как представляют собой настоящий антифриз – их кровь и протоплазма содержат большое количество глицерина, солей и других соединений, которые, как известно, значительно понижают температуру замерзания водных растворов.

Пищеварительные ферменты «снегурочек» тоже приспособлены к отрицательным температурам: при малейшем потеплении их активность настолько возрастает, что они переваривают своего хозяина и он буквально тает на глазах. Так и случилось с находкой нашего альпиниста на Кавказе: положив пластмассовый футляр со снежными червями в карман, он создал условия, не совместимые с жизнью.

По этой же причине «снегурочки» прозрачны – чтобы не нагреваться за счет поглощения солнечных лучей. Питаются они микроскопическими водорослями, грибами, бактериями, живущими на поверхности льда, а сами, как и положено червякам, служат пищей для мелких птиц.

Лишние вещи века

ПСИХОЛОГИЯ

Слово «слишком» понемногу входит в каждую область нашего существования: каждый день добавляет нам новых дел, контактов, покупок, обязательств... Многие из нас перегружены настолько, что уже не способны оценить вкус жизни, получить от нее радость. Как выбраться из этого заколдованного круга?

КРИТЕРИИ НЕОБХОДИМОСТИ

Как определить, с чем (или с кем) мы внутренне уже готовы попрощаться? У каждого из

нас наверняка найдется некоторое количество «кочующих» предметов. При взгляде на такой предмет мы можем раздраженно подумать: «Почему он здесь стоит? Уберу-ка я его подальше». И вещь отправляется в ящик стола, потом в коробку... Постепенное ее передвижение с места на место – сигнал того, что мы готовы с ней расстаться.

С людьми расставаться сложнее – некоторым из нас проще занять себя какими-то неотложными делами, чем искренне признаться себе, что мы больше (или пока) не хотим общаться с этим человеком.

Это ощущение приходит исподволь, с тяжести, словно давящей на плечи и не дающей вздохнуть. Раздражать начинает все: покупки, о которых надо не забыть после работы, телефонные звонки, отрывающие от проверки домашних заданий ребенка, вечеринки, которые начинаются слишком поздно... Все постепенно теряет вкус, а повседневная жизнь превращается в непрерывный бег к какой-то неясной цели. Лишние вещи, встречи и дела заполняют наше существование, вытесняя из него самое насущное. Свобода, как писал Велимир Хлебников, приходит нагая. Как нам освободиться?

ВНИМАНИЕ, ПЕРЕГРУЗКА

В европейской медицине уже появился термин «патология перегрузок», означающий нарушения здоровья, вызванные чрезмерной активностью. Состояние хронической занятости влияет и на тело человека. Таких людей легко узнать: сутуленные плечи, поверхностное, неглубокое дыхание – им физически не хватает кислорода. Когда у перегруженного человека появляется свободное время, его тело не расслабляется, а мается.

Бесконечно ускоряя темп жизни, мы попадаем в порочный круг: пьем больше кофе, чтобы больше работать, больше едим сладкого, чтобы вознаградить себя за все свои старания и усилия, больше покупаем, чтобы количеством вещей компенсировать свою неспособность получить от них удовольствие. Но чем больше человек покупает, тем больше забот требует то, чем он уже владеет, и тем меньше остается времени, которое можно провести просто так, не делая чего-то по необходимости.

Мы стремимся наполнить делами каждую свою минуту, надеясь, что из таких минут в результате у нас сложится наполненная жизнь. Это не более чем иллюзия. В спешке переделав кучу дел, человек понимает, что ни одно из них он не прочувство-

вал. Он все успел, но вспомнить, кроме суеты, нечего.

ОСВОБОЖДЕНИЕ

Сделать легче свою жизнь – это значит освободить ее от всего лишнего. В современном мире это желание постепенно становится тенденцией: «дни без покупок» (без транспорта, без табака), quiet parties – вечера знакомств, проходящие без единого слова, «марафоны молчания» как часть психологических тренингов...

«Взять все и бросить!» – это нереально, как нереально начать новую жизнь, в чем-то не изменив себя внутренне. Гораздо вероятнее, что разгрузить свое существование, сделать его легче нам удастся постепенно, по чуть-чуть – для начала осознав, откуда именно идет это ощущение «слишком», что больше всего мешает нам жить. Что это – вещи, дела, отношения? А может, наставительные фразы, ошибочные установки, усвоенные нами с детства? Мы живем в соответствии с ними, все больше загружая себя. Нередко, чтобы стать свободными, нам необходимо освободиться от магии родительских советов. Это нужно еще и затем, чтобы избавиться от такого «наследства» собственных детей, не «грузить» их с малых лет, но помочь им научиться чувствовать свое время и жить в нем полноценно.

ФОТО СВЕТАНЫ СУДАРКИНОЙ

