

Образ жизни

Выходя из кафешки в центре города, молодёжь с шутливым изумлением осматривает группу седовласых путешественников у соседней остановки, где припарковался междугородний автобус: куда, мол, собрались? – темень на дворе.

Но ветераны группы ПАО «ММК» не растрачивают себя на ответную иронию, хранят силы на бессонную ночь в транспорте: сегодня у них завершение сезона странствий – поездка в Уфу. Ну да, сидя клеветать носом до утра – не самое большое удовольствие, но возможность побывать в столице соседней республики того стоит. Полусон-полудрёма с перерывом на кофе в придорожном кафе, снова безуспешная попытка заснуть или сопротивляться сну – в условиях ночной поездки это одно и то же.

Как ни ждёшь окончания бесконечной и утомительной дороги во тьме, она заканчивается внезапно: вот и Уфа, утро. Город ещё досыпает или просыпается, а мы уже увидели современные кварталы и историческое ядро, памятники деятелям советской поры и храмы. Первая прогулка – по парку Победы. Впечатляет коллекция военной техники: ветераны, с уважением относящиеся к родной истории, обходят, похлопывают-привечают каждый танк и артиллерийское орудие. И прогуливаясь под кронами сосен, с сожалением отмечают отсутствие такого просторного, естественного, ухоженного зелёного островка в Магнитке. Забегая вперёд, скажу и о глубоком впечатлении, оставленном посещением Ботанического сада. Особенно много восторгов – в его оранжерее. Невольно вспоминаются поездки в Наровчатский лимонарий, где комбинатские ветераны были частыми гостями, а потому с

Скучали без нас?

Ветераны ММК завершили выездной сезон посещением Уфы



большо приняли известие о его возможном закрытии. Впрочем, уфимские природные красоты навеяли и позитивные воспоминания. Взять хотя бы оранжерейные аквариумы с водной живностью: взрывник из первого копрового цеха Ринат Камаев с удовольствием вспоминает, как сам заполнял пойманной речной рыбой подобный аквариум на производстве, как с коллегами обустроили зимний сад – до третьего этажа зелено.

Едва рассветает, как включаются фонтаны на набережной у памятника Салавату Юлаеву, и мы уже фотографируем и фотографируемся: у цветочной пчёлки – символа Башкортостана, фонтанов, каменных

изваяний. Заглянули в исламскую соборную мечеть «Ляля-Тюльпан», а оттуда – к главному атеисту страны Владимиру Ленину. Скромное, но уютное имение, где снимали комнаты молодожёны Ульяновы в годы ссылки, сохранило атмосферу не столько революционного центра, сколько дворянского гнезда. Каждый экспонат рождает живые воспоминания: многие предметы быта похожи на те, что сопровождали биографии нескольких поколений наших земляков, а представленная на витринах литература из Ленинианы хоть и исчезла с прилавков книжных магазинов, хорошо знакома каждому посетителю – детство и юность прошли под знаком Ильича.

Инспектор-делопроизводитель ТЭЦ Валентина Овчарова вспоминает, как в год столетия вождя её тогда ещё юная сестра Татьяна Волкова, вступая в комсомол, безо всякой удачи взрослых предложила встретиться дату каким-нибудь рекордом. И действительно «дала стране угля», собрав гору макулатуры при поддержке Валиной мамы – работницы Главопчтамта.

Ещё один впечатляющий визит – в национальный музей Республики Башкортостан. Посидели на старинных ковриках, подивились секретам бортничества. Особенно долго гости задерживаются у экспозиции, посвящённой поделочному камню. Жители Урала – природной

шкатулки России – высоко ценят красоту минеральных богатств и мастерство обработчиков.

Как часто бывает в однодневной поездке, на всё запланированное время не хватило. Не успели побывать в двух музеях – автора «Аленького цветочка» Сергея Астафьева и Башкирском государственном художественном имени Михаила Нестерова с картинами Ивана Шишкина, Василия Поленава, Константина Коровина, Исаака Левитана, Александра Бенуа. Компенсировали неудачу посещением сада культуры и отдыха имени Сергея Аксакова со скульптурным изображением аленького цветка. Говорят, он принимает заявки на исполнение мечты – что ж, ветераны обступили и приобняли знакомый с детства красный бутон, мысленно поговорили с ним. Места хватило всем: старинная сказка каждому даёт надежду. Не она ли вдохновила на песни ветеранов, едва они двинулись обратный путь? Вскоре и песни затихают: усталость берёт своё. Кто-то дремлет сидя, кто-то перелистывает свежие уфимские фотографии в телефоне, кто-то лакомится грушами из сада режиссёра, ветерана Дворца культуры металлургов имени Серго Орджоникидзе Ольги Лебедевой. А она, завязанная рукодельница, всю дорогу жуёт крючком, создаёт будущий экспонат для выставки и веское основание для получения нового диплома победителя.

По прибытии в Магнитку, уже потемну, – снова шутливое изумление молодых завсегдаев кафе у остановки, где высадили ветеранский десант: опять вы, на ночь глядя? Пенсионеры отвечают снисходительной улыбкой: мы, мол, за сутки навидались-напосещались, а вы что же, так и проскучали за столиками?

Алла Канышина

Психология

Как избежать осеннего синдрома?

Прощание с летом – не повод для тоски



Фото из архива «ММК». Андрей Серебряков

Осенняя депрессия известна, наверно, каждому: многие сталкивались с угнетающим состоянием после летнего сезона.

Даже имея, казалось бы, баланс во всех сферах жизни, есть риск впасть в «осеннюю тоску» под влиянием капризной погоды и обстановка. Такой «грустный период», на первый взгляд, ничем не угрожает, но, как и прочий негатив, несёт в себе вред настроению и поведению, а как следствие, и здоровью.

Осенняя депрессия возникает прежде всего от осознания, что лето прошло: для кого-то закончился отдых, снова наступили трудовые и холодные будни. На медицинском языке основной причиной появления осенней депрессии является нехватка в головном мозге серотонина. Депрессивное состояние может возникнуть не только при его недостаточной

выработке, но и при чрезмерной активности белка – переносчика серотонина, которая достигает своего максимума в те дни, когда количество солнечных часов минимально.

У осенней депрессии довольно-таки яркие внешние признаки: снижение или усиление аппетита, апатия, повышенная сонливость днём, бессонница ночью, головная боль, снижение концентрации внимания, тревога, беспокойство, суетливость, негативное отношение к себе, понижение самооценки. Всё это тяжело переносится, учитывая, что осенью начинается учёба, появляется больше работы, организму нежелательны дополнительные нагрузки в виде недосыпа или беспричинной раздражительности – симптомов осеннего синдрома.

Для того, чтобы осенняя пора прошла

в бодрости и здравии, необходима повышенная забота о своём организме. Специалисты центра медицинской профилактики Магнитогорска рекомендуют обратить внимание на важные факторы повседневности. Помните о правильном питании и витаминах. Употребляйте в пищу больше фруктов и овощей, а также продукты, способствующие выработке серотонина: бананы, цитрусовые, финики, богатые белком мясные и молочные продукты. Не забывайте о физических нагрузках: пробежках, прогулках на свежем воздухе, занятиях в спортзале, в бассейне. Физическая активность ещё никому не навредила: вы не только с умом потратите свободное время, но и закалите тело и дух. Полезные дела обязательны: спорт, чтение, рукоделие, готовка – способов занять свободное время масса. Выберите дело по душе и наслаждайтесь им, при этом развиваясь и радуясь плодам своего труда. Сон тоже должен быть правильным. Ложитесь спать в одно и то же время, не наедаетесь, последний приём пищи – не менее чем за два часа до сна, старайтесь спать не меньше восьми часов в сутки.

Яркие вещи вокруг – немаловажный штрих. Как известно, всё яркое, сочное непроизвольно поднимает настроение, что особенно хорошо в серые будни. Поднятие настроения должно стать чем-то вроде зарядки. У каждого свой способ повысить тонус: кто-то прибегает к сладкому, кто-то смотрит кино, кто-то проводит время с близкими. Для своего же блага и хорошего настроения делайте то, что любите. Соблюдая меру, разумеется.

Осенняя депрессия, если её запустить, может перерасти в более серьёзную проблему, чем просто недомогание. Но при соблюдении простых правил она не коснётся человека, который в полной мере насладится прелестью осенней поры.

Ошибки

Спрашивайте!

Начать работу на новом месте не всегда просто. Зачастую вновь прибывшие совершают одни и те же ошибки. Это нормально, но можно оказаться в более комфортных условиях, если их избежать.

Специалисты отмечают, что новички боятся задавать вопросы, не желая показаться неопытными. Это неправильно. К тому же, задавая вопросы, вы становитесь ближе к коллективу. Только не нужно перебарщивать. В конце концов, можно поинтересоваться, где получить ответы сразу на все вопросы. И не извиняйтесь, спрашивая. Это может раздражать. Да и не за что извиняться. Коллеги обязаны вести новичка в курс дела и рассказать, что к чему. Так что не надо просить прощения, а вот поблагодарить за ответ – очень даже нужно.

Труд.com советует не ограничиваться «спасибо», «да» или «нет», если вы должны предоставить какую-либо информацию или дать ответ. Ваша задача – не наибольшая скорость ответа, а его качество, полезность.

Зачастую новички не могут сразу запомнить все имена и путают их. Если вас исправили, извинитесь – кратко, не акцентируясь на этом, и продолжайте разговор. Не нужно делать вид, что вы знаете больше, чем на самом деле. Фраза «я не знаю» не такая уж негативная. Она показывает, что вы достаточно честны, чтобы признаться какому-то и себе, что не являетесь специалистом во всех возможных вопросах.

Делать сразу сто заданий неэффективно, даже профессионал не сможет выполнить все задачи одинаково качественно. Так что вполне нормально сказать, что вы перегружены, если это действительно так, попросить коллег или начальство помочь или хотя бы расставить задания в приоритетном порядке.

Самым большим проступком специалисты называют невозможность или нежелание признавать свои ошибки. В этом случае вы даже не сможете научиться на них.

