

A man with a friendly expression is sitting on a white wrought-iron swing set. He is wearing a dark cap, sunglasses, a dark leather jacket over a maroon sweater, and blue trousers. He is holding the sides of the swing seat with both hands. The swing set is ornate with scrollwork and has some greenery and purple flowers hanging from it. In the background, there is a white building with a balcony and a stone wall.

Бурлаков Геннадий

**Приемный
ПОКОЙ**

Книга 1-5

Советы на каждый

день

Том 4

Геннадий Анатольевич Бурлаков Приемный покой. Советы на каждый день. Том 4

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25901740

SelfPub; 2019

Аннотация

Большой количество писем, подтолкнули меня к созданию этого тома. Не знаю, решусь ли я еще продолжить эту тему... Но то, что получилось – все вам, мои читатели.

Нетрудно запомнить:

1. Мы не обслуживаем вас, а оказываем помощь, поэтому все решения принимаем только мы, не нуждаясь в ваших советах, ибо, если бы от них мог быть толк, до вызова нас дело бы точно не дошло.

2. Мы не обязаны таскать носилки и делаем это добровольно. А можем и не делать. Так что потрудитесь помочь нам в этом деле или найти помощников.

3. Мы не долго едем на ваш вызов, а он долго ждет на пульте 03, потому что **ОЧЕНЬ МАЛО** бригад, в связи с чем мы сплошь и рядом ездим по одиночке.

4. Бригад мало потому, что большинство из нас выполнило вашу рекомендацию "не нравится работать – увольняйтесь".

5. Клятву Гиппократата не дают. Просто прочтите её на досуге.

6. Мы НЕ ДОЛЖНЫ одевать бахилы на вызове, о чем говорит приказ Минздрава и простой здравый смысл, ибо являемся экстренной службой и время тут важнее чистоты ваших полов.

7. Мы не назначаем лечение на будущее, ибо не ведем дальнейшего наблюдения за больным, поэтому попытка использовать нас вместо врача поликлиники обречена на неудачу.

8. Занимаясь больным, к которому был вызов, мы не должны консультировать всю вашу семью по поводу всех ваших заболеваний за всю вашу жизнь.

9. Мы не отвечаем за последствия вашего самолечения, которым вы занимались под девизом "да что эти врачи понимают", пока не довели дело до катастрофы.

10. Мы не экстрасенсы, поэтому вызов типа "чтобы посмотрели" или "чтобы легкие послушали" сам по себе не приведет к улучшению состояния пациента.

11. Мы не святые — не громоотводы для вашего нервного напряжения, поэтому на оскорбления можем ответить тем же, а при рукоприкладстве можем и в глаз дать.

12. Мы не силах спасти всех, но делаем все, что можем и часто больше этого предела, и не наша вина, если этого все равно оказывается недостаточно.

13. Мы болеем, умираем, испытываем голод, жажду, потребность в туалете и усталость. Другими словами, мы живые люди.

14. Мы получаем зарплату НЕ ИЗ ВАШИХ НАЛОГОВ, так как половина из вас официально не работает, а вторая половина платит налоги столь мизерные, что их даже на капли в нос не хватит, так что эту американскую фразу забудьте.

15. Мы работаем по стандартам Минздрава, которые созданы не нами.

16. Мы тратим уйму времени на заполнение бумаг, созданных в результате ваших же жалоб, так что теперь мы вынуждены записывать каждый свой шаг поминутно, вместо того, чтобы ехать на очередной вызов.

17. Мы не обязаны убеждать вас, что вы должны заботиться о своем здоровье. Подумайте об этом, когда будете отказываться от госпитализации.

18. Мы – единственные, от кого зависит ваша жизнь в первый момент оказания помощи

19. Мы не сможем найти ваш дом если на нём нет нумерации. И пока мы будем колесить взад-вперед по улице с безномерными домами, вы будете продолжать страдать.

20. Мы почти не надеемся, что до кого-то из вас дойдет хоть что-то из выше сказанного и будем безмерно благодарны, если вы нас переубедите.

Об организме и сексе

Вот что происходит с твоим организмом, если ты часто занимаешься любовью!

Как бы пуритане не старались замалчивать всё, что относится к половой жизни, но от фактов не отвертеться: тяга к сексу – это один из основных инстинктов человека. Причем интимные секреты будоражат умы не только обычных людей, но и видных ученых.

1. Один оргазм в день заменяет поход к врачу

Национальная служба здравоохранения Великобритании сообщила, что регулярный секс благотворно сказывается на здоровье, а всего один оргазм в день может заменить поход к врачу.

2. Оргазм стимулирует работу мозга

Занятия любовью благотворно сказываются и на работе мозга. Результаты МРТ свидетельствуют, что во время оргазма обе половины мозга получают интенсивное стимулирование. Кроме того, секс усиливает приток крови ко всем отделам мозга и намного полезнее, чем разгадывание кросс-

вордов!

3. Эффект кокаина

Нейробиолог Дэвид Линден провел масштабное исследование и доказал, что секс вызывает зависимость! Во время оргазма происходит выброс дофамина, который вызывает у человека чувство наслаждения. А после этого непреодолимо хочется испытывать такое наслаждение вновь.

4. После оргазма чувство влюбленности усиливается

Кроме того, упомянутый выше Дэвид Линден утверждает, что именно оргазм позволяет испытать чувство влюбленности. Это происходит благодаря гормону окситоцину, который вырабатывается в момент достижения наивысшей точки сексуального удовлетворения. Кстати, если человек будет получать окситоцин в качестве назального спрея, то станет более ласковым и доверчивым.

5. Секс – лучший антидепрессант

Оргазм не только приносит наслаждение, но также успо-

каивает, уменьшает негативное влияние стресса и помогает в борьбе с депрессией. Это происходит благодаря эндорфинам, которые попадают в кровь в момент оргазма.

6. Оргазм как средство от бессонницы

Еще оргазм обладает расслабляющим и седативным эффектом. Врачи утверждают, что хороший секс может решить проблемы с бессонницей.

7. Оргазм укрепляет иммунитет

Исследования подтвердили, что регулярные занятия сексом увеличивают уровень иммуноглобулина А. Это благотворно сказывается на защитной функции нашего организма.

8. Секс помогает при мигрени

Исследователи из Университета Южного Иллинойса обнаружили, что головная боль отступает после достижения оргазма. К тому же секс – это прекрасная зарядка для всего организма, он может излечить даже от болей в спине.

9. Секс полезен для красивой кожи

Исследование британского косметолога-дерматолога Мервина Паттерсона показало, что кожа женщин заметно улучшается, если они регулярно испытывают оргазм. Это происходит благодаря усиленному кровообращению, а также выбросу гормона молодости – дегидроэпиандростерона.

10. Секс ускоряет сжигание калорий

Секс – это один из видов физической нагрузки, поэтому, регулярно занимаясь любовью, ты поддерживаешь свое тело в форме. В среднем полчаса секса помогают сжечь 85 килокалорий!

11. Оргазм – лекарство от инфаркта

Израильские ученые доказали, что регулярные занятия сексом существенно снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Своего рода это кардиотренировка, только гораздо более приятная, чем обычные пробежки.

12. Секс отлично поднимает настроение

Секс по утрам повышает настроение и бодрит эффективнее кофе. Оргазм улучшает работу эндокринной системы, повышает настроение и выбрасывает в кровь гормоны радости.

13. Ну и напоследок всё же стоит сказать, что в сексе, как и в любом другом деле, нужно знать меру. Так что не переусердствуй и не забывай предохраняться! Прочитал сам передай своему другу или подруге, пригодится.

Восемь упражнений против шейного остеохондроза

Первые проявления шейного остеохондроза – боли в спине, головные боли, головокружение, "мушки" в глазах, ухудшение слуха или шумы, а также покачивание при ходьбе в результате нарушения координации.

Чтобы этого не случилось, предлагаем нехитрые упражнения, которые помогут вам победить остеохондроз и сберечь

здоровье.

1. Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

2. Чуть-чуть приподнимите подбородок. Опять поверните голову вправо 5 раз, потом влево 5 раз.

3. Наклоните голову вправо, пытаясь достать ухом плечо – 5 раз, затем влево 5 раз.

4. Голова прямо. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижать подбородок к яремной ямке. Макушка головы при этом тянется вверх.

5. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд..

6. Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд). А теперь правым виском

надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

7. Подбородок прямо, руки на затылок. Надавить затылком на руки 3 раза по 7 секунд.

8. Руки, соединенные в пальцах, подвести под подбородок. Надавить подбородком на руки 3 раза по 7 секунд.

5 ключей к жиросжиганию с помощью силового тренинга

1. Силовой тренинг

Многие люди ассоциируют силовые тренировки со строительством мускулатуры. Но как бы то ни было, если вы хотите усилить процесс похудения, вам просто необходимо тренировать как минимум трижды в неделю. Силовые тренировки требуют огромного количества энергии, из-за чего способны сжигать такое же огромное чисто калорий и жира. Силовые тренировки так же способны строить мышцы, что в последствии повышает скорость обмена веществ. Силовые тренировки обладают ещё и «послетренировочным

жиросжиганием». Послетренировочное жиросжигание – это процесс, или эффект наблюдаемый после окончания тренировки и продолжающийся определённое количество времени. Таким образом даже через несколько часов после тренировочной сессии ваше тело всё ещё сжигает большое количество калорий. В связи со всеми этими причинами, очень важно следить за тем, чтобы ваши силовые тренировки были на постоянной основе.

2. Базовые упражнения

Снова возвращаясь к теме силовых тренировки, невозможно не указать ещё один раз на важность многосуставных, или же базовых, движений в вашей тренировочной схеме. Под многосуставными, или же опять-таки базовыми, упражнениями, подразумеваются такие упражнения, при выполнении которых задействуется несколько суставов и вовлекается в работу больше количество мышц. Жим лёжа, приседания и тяга штанги, к примеру, являются базовыми движениями. Данные упражнения вовлекают в работу большее число мышечных волокон, по сравнению с изолированными упражнениями, что уже само по себе является более энергозатратно для организма.

3. Более короткие периоды отдыха

Во время прохождения своей тренировочной сессии старайся держать периоды отдыха между сетами в самом минимальном диапазоне. Длина периодов отдыха между сетами не должна превышать рамки от 30 до 60 секунд. Благодаря более коротким периодам отдыха, ваше сердцебиение будет оставаться постоянно повышенным, в течении всей тренировки. Опять-таки, это ещё один простой стратегический шаг, который позволит вам увеличить расход калорий и усилить жиросжигание!

4. Кардио

Регулярные тренировки направленные на развитие сердечно-сосудистой системы, должны стать неотъемлемой частью вашего тренировочного плана. Я рекомендую вам хотя бы взять и попробовать. Оптимально заниматься кардио от трёх до пяти раз в неделю. Если вы не стремитесь срочно похудеть, то для тренировки сердечно-сосудистой системы будет достаточно и трёх тренировок в неделю. Отрегулируйте частоту тренинга в зависимости от собственного прогресса.

5. Выбирайте время для кардио правильно

Начните делать своё кардио сразу после тренировочной сессии. После хорошей силовой тренировки ваше тело должно быть полностью истощено по части не только сил, но и запасов гликогена. Так что, по моим личным соображениям лучшим временем для кардио является период сразу после тренировки. По сути, силовой тренинг вводит ваше тело в состояние повышенной отдачи излишков жировой клетчатки, так что вы просто обязаны воспользоваться данным преимуществом и попробовать делать кардио сразу после тренинга.

Если ты заснешь без одежды

Если ты заснешь без одежды, вот что будет с твоим телом завтра! Даже не думала...

Сон является неотъемлемой частью нашей жизни. Он дарит организму энергию, способствует отличному настроению и очень хорошо отражается на нашей внешности. Но даже спать нужно уметь правильно.

Как нужно спать

1. Защита от бактерий

Казалось бы, всё наоборот, но сон голышом препятствует размножению бактерий и грибка. Стоит заметить, что пот на теле высыхает скорее, чем, например, на пижаме.

2. Полноценный сон

Проделав много опытов, ученые пришли к выводу, что нагие люди спят крепче, чем те, кто в одежде. Она нарушает естественную регуляцию температуры тела, и из-за этого человек часто ворочается. Это портит качество сна. Голым ты будешь спать как младенец.

3. Восстановление кожи

Сон без одежды помогает в процессе восстановления кожи, ведь сальные железы работают в полную силу, а кожа быстрее усваивает полезные вещества. Таким образом улучшается скорость обмена веществ.

4. Хорошее настроение

Интересен тот факт, что контакт кожи двух людей приводит к выделению гормонов любви типа окситоцина. Это повышает чувственность отношений с любимым человеком. А еще, это укрепляет чувства доверия и близости, а также снижает сердцебиение.

5. Похудение

Если ты будешь спать нагим, у тебя понизится уровень кортизола и улучшится сон. А это способствует улучшению метаболизма. Так что, если хочешь сбросить вес, откажись от одежды для сна.

Теперь ты знаешь, что спать без одежды гораздо полезнее, чем в ней. Поделись полезной информацией с друзьями, пусть их сон тоже будет здоровым и крепким!

Потянуло на сладкое?

Эксперты предлагают не объявлять соль и сахар вредны-

ми

Соль, сахар, насыщенные жиры могут признать веществами, не вредными для здоровья. Эксперты предложили исключить упоминание о них в таком контексте из стратегии формирования здорового образа жизни и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года, разработанной Минздравом.

Овощам и фруктам россияне предпочитают сладкое и жирное.

Также предлагается изменить пункты стратегии, связанные с дальнейшим использованием в пищевой промышленности только йодированной соли, ограничением содержания в потребительской корзине молочных продуктов с высокой долей жирности.

Тревогу по поводу этих пунктов стратегии забили в Молочном союзе. Специалисты организации считают, что это может не лучшим образом отразиться на развитии пищевой промышленности. А также на качестве продовольствия. Например, если йодированную соль использовать при производстве "молочки", то в ней может появиться специфический привкус и запах, считает заместитель исполнительно-

го директора Евгений Купляускас. Кроме того, присутствие йода в соли может нарушить технологический процесс, в том числе в процессе сквашивания, ферментации молочных продуктов.

Что касается снижения доли потребления жирной "молочки", то тут ее производители задаются вопросом: а что в этом случае делать со сливочным маслом и многими сортами сыров? Прекращать их производство? Но как в этом случае будут обходиться, к примеру, жители северных территорий и дети, которым молочный жир наиболее полезен? Тем более что жирная молочная продукция полезнее обезжиренной, так как при их производстве используется меньше разного рода загустителей и прочих химических веществ.

В привычке россиян потребление пищевой продукции с низкими потребительскими свойствами

Тем временем, по данным, которые озвучивались на Всероссийском форуме "Здоровье нации – основа процветания России", структура питания значительной части россиян вызывает тревогу специалистов, потому что люди как раз в избытке едят продукцию с высоким содержанием жиров, в первую очередь животного происхождения, сахара и соли. При этом ряд полезных микро– и макроэлементов, таких как йод, кальций, железо, пищевые волокна, в организм людей

попадают в весьма скромных количествах. Это связано с тем, что россияне недостаточно потребляют в пищу ягод, овощей, фруктов, бахчевых и молочной продукции. Фактическое потребление пищевых продуктов в ряде случаев не соответствует рекомендуемым рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих требованиям здорового питания. Потребление пищевой продукции с низкими потребительскими свойствами является причиной снижения качества жизни и развития ряда заболеваний населения, в том числе за счет необоснованно высокой калорийности пищевой продукции и сниженной пищевой ценности", – говорится в резолюции форума.

По результатам диспансеризации 2016 года, в России первую группу здоровья имеет 31 процент обследованных.

Мнение

По мнению заместителя председателя Фонда обязательного медицинского страхования Елены Сучковой, к сожалению, в настоящее время у россиян не настолько высок уровень самосознания, чтобы они подходили серьезно к своему здоровью. По ее словам, нужно прикладывать немалые усилия, чтобы люди проходили добровольно диспансеризацию. Теперь вся надежда на новый институт страховых представителей.

– Мы надеемся, что в данной схеме страховые представители станут неотъемлемой частью системы ОМС и позволят получать нашим пациентам, застрахованным лицам всю необходимую информацию, проводить консультации, привлекать на проведение диспансеризации. Со второго полугодия 2016 года данный институт начал свою деятельность. В настоящее время более 6,5 тысячи страховых представителей первого и второго уровня уже прошли специальные курсы обучения и приступили к своей работе. На базе территориальных фондов обязательного медицинского страхования были созданы контакт-центры и колл-центры, в которых работают страховые представители страховых медицинских организаций первого уровня. Страховые представители второго уровня, деятельность которых началась с января 2017 года, за этот короткий промежуток времени уже провели работу по оповещению населения о необходимости проведения диспансеризации. И за такой короткий промежуток времени, по предварительным итогам первого квартала, уже 48% из оповещенных лиц прошли первый этап диспансеризации. Это очень хорошие показатели. Они на 16,5 процента превышают аналогичный период прошлого года.

Рибоза, что это?

Как подсказывает окончание «оза», мы имеем дело с са-

харом. Рибоза в очень малых дозах присутствует в рационе нашего питания, в частности она входит в состав нуклеиновой кислоты, содержащейся в мясе. Буква «А» акронима АТФ означает молекулу аденозина. А аденозин образуется в результате соединения молекулы аде – нина и молекулы D-рибозы. Это наводит на мысль, что рибоза играет определенную роль в образовании АТФ.

Применять рибозу в спорте начали недавно, хотя этот вид сахара уже давно прописывали для лечения, например, сердечной недостаточности. После пересадки сердца шансы на приживание значительно увеличиваются, если организм получает рибозу. Если спортсмены не использовали рибозу, то только из-за ее высокой стоимости. Однако новые технологии экстракции сделали рибозу более доступной, что обусловило ее появление на рынке в качестве добавки.

1. Рибоза и АТФ

Спортсмены используют рибозу для ускорения синтеза АТФ, возникающего в результате интенсивных и продолжительных физических нагрузок. Рибоза также влияет на уридинтрифосфат, о котором мы расскажем ниже. Разумеется, цель спортсменов заключается в том, чтобы повысить свою силу, вернее, предотвратить слишком большие ее потери, когда непродолжительные, но интенсивные нагрузки

повторяются через очень короткие промежутки времени, отведенные для отдыха. Идеальный потребитель рибозы – это спортсмены, занимающиеся развитием мускулатуры, или спринтеры.

Рибоза оказывает лишь незначительное воздействие на мышцу, находящуюся в состоянии покоя. Напротив, она ускоряет внутриклеточный синтез АТФ, если мышца была интенсивно задействована при физических нагрузках. Рибоза также способна повышать внеклеточный уровень АТФ. В данном случае АТФ действует как преобразователь нервного импульса, увеличивающего силу и снижающего усталость на церебральном уровне. Одновременно он оказывает сосудорасширяющий эффект.

2. Воздействие рибозы на организм спортсменов

Исследование, лучше всех прочих установившее свойства, которые можно ожидать от рибозы, было проведено J. Antonio (2002 b). В течение четырех недель молодые мужчины, развивавшие мускулатуру, получали либо плацебо, либо десять граммов рибозы. При выполнении жима лежа их максимальная сила увеличилась на 2,2 килограмма при приеме плацебо против 3,6 килограмма при приеме рибозы. Общее количество повторов жима лежа, выполненных с эквивалентом веса тела, в течение десяти серий выросло на 19 про-

центов при приеме рибозы против 12 процентов при приеме плацебо. Несмотря на прибавку в силе, при приеме рибозы не было зафиксировано увеличения мышечной массы. Мышечная масса наиболее комфортно чувствует себя при условии практикования каких-либо диет от звезд – <http://dietwink.com/category/diety/diety-zvezd/>.

Рибозу часто описывают как добавку, способствующую восстановлению организма. Однако необходимо прояснить суть столь двусмысленной формулировки. Если принять рибозу до интенсивных и повторяющихся физических нагрузок, она уменьшит степень потери силы, что неизбежно происходит от серии к серии. Однако мы не думаем, что рибоза ускоряет восстановление между двумя тренировками.

3. Неодинаковая реакция

Исследования показывают, что многие люди не слишком восприимчивы к рибозе, особенно если принимают ее в малых дозах (один грамм в день). Дозировка должна быть достаточно высокой, чтобы на рибозу стало реагировать больше людей. Похоже, преимущества рибозы увеличиваются параллельно с ростом объема физических нагрузок.

4. Побочные эффекты рибозы

Одна из серьезных проблем, создаваемых рибозой, состоит в ее сильном гипогликемизирующем действии. Если человек употребит рибозу натощак или после приема совсем незначительного количества пищи, у него может произойти упадок сил, ему будет трудно сконцентрироваться. Из-за нехватки топлива, поступающего в мозг, может возникнуть головная боль. Рибозу следует

Рибоза – добавка, продолжающая оставаться недоступной принимать только после того, как в организм поступило достаточное количество углеводов. Тем более, приняв рибозу, не ложитесь отдыхать в ожидании тренировки. Не прекращайте активной деятельности! Но самое главное – начинайте принимать рибозу с малых доз, постепенно их увеличивая. Не начинайте прием сразу с десяти граммов. Сначала приучите к рибозе свой организм.

Рибозу часто сочетают с креатином. Но мы советуем вам избегать подобной комбинации, поскольку креатин обладает свойством незначительно снижать уровень сахара, что, как нам кажется, бесполезно перед физическими нагрузками.

Нам представляется важным принимать рибозу за час до тренировок или соревнований. Но после тренировок ее использовать нет ни малейшего смысла, хотя это часто предписывают. Вместо того чтобы ускорить восстановление ор-

ганизма, она, наоборот, может замедлить его, вызвав ломоту. Вероятно, прием рибозы после тренировок можно объяснить тем фактом, что в ходе некоторых исследований не было выявлено ее положительное влияние. Еще одна проблема заключается в том, что при проведении отдельных исследований доза рибозы была слишком низкой, чтобы оказать существенное действие.

Я выбрасываю твою болезнь

Уникальная методика доктора Драпкина: Я выбрасываю твою болезнь

Фразы, которые надо произносить, – не случайные. Каждое слово – продуманное и проверенное, менять их нельзя.

Фразы, которые надо произносить, – не случайные. Каждое слово – продуманное и проверенное, менять их нельзя. Базовая часть внушения, состоящая из 4 блоков, полезна любому ребенку, даже самому здоровому и счастливому.

Мамин голос становится как бы внутренним голосом ребенка. Если мама все время сердится, раздражается, твердит, что малыш не такой, как ей хотелось бы, растущему человечку задается программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установ-

ку на счастье, здоровье, то все психоэмоциональные процессы приходят в норму.

1-Й БЛОК

Витамин материнской любви.

С помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребенка:

«Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровинушка. Я без тебя не могу жить. Я и папа тебя очень сильно любим».

2-Й БЛОК

Установка на физическое здоровье.

При легких недомоганиях одна эта «мама-терапия» может излечить без всяких лекарств:

«Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный,

редко и мало болеешь».

3-Й БЛОК

Установка на нервно-психическое здоровье, нормальное психическое развитие.

«Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. Ты хорошо спишь. Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь».

4-Й БЛОК – отражает народную мудрость.

Издравле мама брала больного ребенка, прижимала к себе и своей внутренней силой очищала его от недуга:

«Отдай мне свою болезнь!»

«Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет конкретные проблемы ребенка.)

Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит).

Я забираю и выбрасываю твои страшные сны.

Я забираю и выбрасываю твою плаксивость.

Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде.

(И заключительная фраза...) Я тебя очень-очень сильно люблю».

Если малыш серьезно болен, для его лечения врач должен разработать специальную программу, и к четырем базовым блокам добавится индивидуальный лечебный.

Говорите эти слова вашим сладко спящим детишкам – и они обязательно вырастут здоровыми, умными и счастливыми.

ВРЕМЯ И МЕСТО

Лучше всего заниматься новой методикой, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью.

Итак, через 20 – 30 минут после того как малыш заснул,

садитесь к его кровати с текстом в руках и трижды читайте каждую фразу: сначала мысленно для себя, потом мысленно – обращаясь к ребенку, затем вслух.

Делайте это каждый день: месяц, два – зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются.

А вот если сама мама не в форме – заболела, взвинчена, – сеанс лучше отменить.

ПРИМЕР БАЗОВОЙ ПРОГРАММЫ:

«Я тебя очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты сильный, здоровый, красивый. Ты хорошо кушаешь и хорошо развиваешься. У тебя здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты не простужаешься. У тебя крепкие, здоровые нервы. У тебя хорошо развивается интеллект. У тебя всегда хорошее настроение, ты часто улыбаешься. Ты легко и быстро засыпаешь, видишь только хорошие сны. Ты прекрасно отдыхаешь во сне. Я тебя очень, очень сильно люблю!»

Начиная лечение, хорошо бы, по словам Бориса Зиновьевича, завести себе специальную тетрадку, где сделать две колонки. Справа описать все проявления болезни своего ре-

бенка, а в колонке слева регулярно записывать все хорошее. Например, стал лучше есть, чаще улыбается, появились новые друзья...

Вот, собственно, и все

Вроде бы ничего нового. Но польза очевидна. Многие психотерапевты считают, что проблемы взрослых (например, склонность к депрессии, неврозам) «растут» из детства и объясняются недополученными в ту пору вниманием и любовью. Мамам советуют как можно больше держать ребенка на руках, ласково прикасаться к нему, как можно дольше кормить грудью. Тогда малыш (а потом – взрослый) будет чувствовать себя защищенным.

Космическая медицина: что нужно знать участникам экспедиции на Марс

Есть ли на борту доктор? Мы редко задумываемся, что случится, если у кого-то из пассажиров авиалайнера остановится сердце над Атлантикой. А если это случится на борту космического корабля? Но есть люди, которые задумываются: в Женеве прошел съезд Euroanaesthesia, одной из тем которого были чрезвычайные ситуации в космосе, в самолете и других закрытых пространствах без связи.

В обсуждении участвовали ученые, медики, а также бывшие астронавты и люди, чьи профессии тесно связаны с космосом и авиаперелетами.

В последние годы вопросы особенностей аэрокосмической медицины стали особенно актуальными в связи с появлением амбициозных проектов полетов к Луне и Марсу с освоением их поверхности. Медицинская помощь во время таких экспедиций имеет свои особенности в связи с замкнутым пространством, ограниченными возможностями оборудования и отсутствием медицинских препаратов на все случаи жизни.

Итак, что отличает космическую медицину и помощь в чрезвычайных ситуациях на борту авиалайнера или космического аппарата от медицинской помощи на Земле?

В первую очередь, конечно, ограниченностью ресурсов. В космический аппарат невозможно упаковать все существующие в настоящее время медицинские приборы и препараты. Кроме того, если существующее в единственном экземпляре медицинское оборудование выйдет из строя – возможности его ремонта будут жестко ограничены. Даже возможности телемедицины тут ограничены – мгновенной связи Земли с Марсом не будет, консультации в реальном времени бу-

дут невозможны.

Во-вторых, очень важно понимание того, что помощь, которую могли бы оказать пострадавшему на Земле, в воздухе и в космосе можно получить лишь в ограниченном объеме. невозможно каждый экипаж укомплектовать специалистами всех профилей, и спортивного врача, и хирурга-онколога. Таким образом, могут возникать ситуации, в которых медицинскую помощь будет оказывать человек, не обладающий достаточной квалификацией. Более того, специалист-медик тоже может пострадать в результате болезни или несчастного случая, поэтому в замкнутых пространствах остро встает вопрос взаимозаменяемости персонала.

Возвращаясь к салону самолета: по статистике остановки сердца во время авиаперелетов случаются всего у 0,3% путешественников. Однако они являются причиной 86% смертельных исходов: оказать квалифицированную помощь в замкнутом пространстве авиалайнера практически невозможно. Эти данные можно с некоторыми допущениями экстраполировать на условия космических перелетов, а также на условия проживания в стационарном лагере во время экспедиции на поверхности Марса или Луны.

В-третьих, медицина космических пространств, безусловно, имеет свои особенности и по характеру заболеваний:

«Воздействие космической среды само по себе мешает нормальному функционированию большинства физиологических систем организма. Космос может ускорить начало множества заболеваний, таких как сердечнососудистые патологии, острый лучевой синдром, гипобарическая декомпрессионная болезнь и остеопоротические переломы», – подчеркнул в ходе своего доклада доктор Маттье Коморовский (Matthieu Komorowski), консультант по интенсивной терапии и анестезии в больнице Чаринг-Кросс, Лондон, Великобритания. Доктор Коморовски очень серьезно относится к марсианской экспедиции и специально готовился принять в ней участие.

В-четвертых, экспедиции на поверхность Луны или Марса будут иметь значительную протяженность во времени, что также накладывает свои особенности, например, на психологическое состояние участников, их эмоциональную устойчивость, общий тонус и возможность функционировать с полной отдачей.

Съезд пришел к нескольким выводам, важным для будущей марсианской экспедиции.

- Каждый член экипажа должен иметь расширенные знания о методах оказания экстренной медицинской помощи, а

также навыками хирургии и реанимации.

- Желательна совместимость членов экипажа по группам крови, чтобы существовала возможность в случае необходимости сделать прямое переливание.
- Все оборудование должно быть дублировано, кроме того, на борту должен быть двойной набор запасных частей.
- Набор медицинских препаратов должен быть укомплектован с избытком.
- Экипаж должен быть подготовлен к тому, что в условиях микрогравитации многократно усложняются проведение сердечно-легочной реанимации, так как отсутствует возможность воздействия на пострадавшего собственным весом. Поэтому очень важна быстрая идентификация проблемы и немедленное принятие мер по ее решению.

Понятно, что медицину дальних космических экспедиций пытаются придумать заранее, чтобы оставить как можно меньше места для проб и ошибок. Понятно также, что проб, ошибок и жертв не избежать. Накопление фактических данных поможет ученым разработать более точные и подробные инструкции для будущих астронавтов. Нас ждет интересное будущее.

Азарт онлайн и что вы об этом не знали?

Азартные игры онлайн уже долгое время являются одним из любимых видов развлечений и, как и все что достаточно долго популярно, обрастает как мифами, так и реальными интересными фактами. Азартные игры взяли свое начало еще в Древней Греции, когда популярными были пари и кости. Сейчас – это бизнес, который перешел на кардинально новый уровень. Этот уровень называется Интернет. Уже набрали популярность онлайн казино и онлайн игровые автоматы. Это означает, что появилось много интересных фактов и об онлайн отрасли развлечений. И сейчас наша статья об этих фактах вам расскажет.

Первым фактом в списке будет полезный факт, который гласит, что если вы не только играете в казино для удовольствия, а еще и делаете в нем деньги и имеете свой алгоритм игры, то надо придерживаться этого казино. Этому есть несколько объяснений. Первое это то, что в каждом казино разные программные обеспечения и это означает, что если вы знаете определенный алгоритм, который действует в одном казино, то с огромной вероятностью можно сказать, что в другом ваш алгоритм не подействует. Также старые лучшие онлайн казино, да и новые тоже, имеют бонусы для постоянных клиентов, которые действительно помогают вам. Более

того, во многих есть реферальная система, которая дает вам просто превосходные бонусы, если вы приведете друга или подругу.

Совершенно ненужный, но забавный факт, который заставляет людей задуматься. Если сложить все цифры на рулетке, то получится 666. Именно поэтому рулетку называют «Чертовым колесом».

Лотереи для многих людей это прошлый век, но существуют и онлайн лотереи в казино. Более того, около 60% прибыли такие казино получают именно с них.

Скорее всего, вы замечали, что все онлайн казино подо что-то стилизованы, например, под пиратский корабль или под Древний Китай, но самой популярной стилизацией является Древний Египет.

Самым крупным кушем в онлайн казино было 17,8 миллионов евро. Победителем стал анонимный житель города Хельсинки, который при этом играл не на всеми любимой рулетке или во что-то еще, а на всеми популярных игровых автоматах.

Есть ещё одна очень интересная история о Генрихе Восьмом, которая гласит о том, что он был самым заядлым игро-

ком за все времена, и когда он очень крупно проигрался, то отдал колокол Святого Павла.

Одним из самых именитых и известных игроков был всем нам хорошо известный французский император Наполеон Бонапарт, который во время ссылки на Эльбу все своё свободное время проводил за блэк-джеком.

Лайм

О фруктах, как источнике полезных веществ для организма, сказано немало. Фруктовые салаты, соки, десерты или просто в свежем виде плоды – всегда вкусно и полезно. В статье пойдет речь об экзотическом южном фрукте – лайме.

Лайм – небольшое дерево или кустарник, достигающий высоту от 1,5 до 5,0 м, принадлежит роду Цитрус семейства Рутовых, растет в зонах тропиков и субтропиков. Плоды достигают не более 6 см в диаметре. Те, кто думают, что лайм – это зеленый лимон, ошибаются. Лайм и лимон хотя и родственные, но разные растения. Предположительно считается, что лимон – это результат селекции лайма и этрога. Экспортируют лайм из Бразилии, Испании, Мексики, Аргентины и Индии.

При разнообразии сортов этого цитруса популярными можно назвать сладкий лайм (*Citrus limetta*), лайм Рангпур и мексиканский сорт.

Сладкий лайм. Внешним видом напоминают плоды лимона. В диаметре размер фрукта достигает 6-8 см, имеет тонкую кожуру. Аромат у сладкого сорта слабее, чем у настоящего лайма. Соответствуя своему названию, сладкий лайм не содержит кислоты и имеет 6 % сахара в соке. Сорт популярен в народной медицине.

Лайм Рангпур, как подвой цитрусовых культур. Плоды немного меньше по размеру – 5 см, на вкус кислые. Кожура тонкая, легко отделяется от мякоти. И кожура, и мякоть – темно-оранжевого цвета.

Плоды мексиканского сорта небольшого размера (немного больше грецкого ореха), овальной формы с тонкой кожурой, ароматные и сочные. Имеют кисловатый, ярко выраженный вкус.

Концентрация лимонной кислоты и сахара в лайме намного выше, чем в лимоне. Сок лайма богат минералами, органическими кислотами, а кожура содержит эфирные масла. Витамин С, который содержится в цитрусовых, обладает противовоспалительным действием, способствует укреплению

стенок сосудов, защищает клетки нашего организма от воздействия свободных радикалов и усвоению железа. Лайм богат фруктовыми кислотами и витаминами группы В.

Полезно употреблять в пищу в период межсезонья и зимой для профилактики и лечения авитаминозов, для понижения артериального давления.

Если хотите зарядиться энергией и освежиться, можете добавить эфирное масло лайма в ванну. Чтобы снять стресс – выпейте чай с кусочками фрукта.

Состав, калорийность и пищевая ценность лайма:

Сок лайма содержит 6-8% лимонной кислоты, витамин С, железо, кальций. Калорийность – 30 ккал. Пищевая ценность: белки – 0,7 г., жиры – 0,2 г., углеводы – 7,74 г.

Что происходит в мозге, когда рождается мысль?

Для того чтобы достичь полного понимания биологических основ сознания, понадобится, возможно, еще несколько столетий. Но если всего лишь пару десятков лет назад к решению этой задачи приступать даже не решались, сегодня появились научные методы исследований в данной области.

Если отвечать вкратце, то ответ будет таков: наука пока не имеет удовлетворительного объяснения этого процесса. Удовлетворительного в том смысле, который имел в виду Ричард Фейнман, когда говорил: «То, что я не могу построить, я не могу понять». Мы не можем пока создать устройство, которое мыслит, и это в значительной степени связано не с техническими сложностями, а с тем, что мы не способны пока понять, как устроен мозг.

Что известно сейчас? Мы не можем сказать, как рождается мысль, но мы уже очень много знаем о том, что происходит в мозге при ее рождении, какие уникальные условия работы мозга создаются, когда возникает мысль. Исследуется это в специальных экспериментах, когда сравнивают предъявление мозгу каких-то осознаваемых ситуаций (рождающих мысль) и тех же ситуаций, которые он осознать не может. Например, если событие слишком коротко: зрительные и слуховые компоненты происходящего поступают в мозг, но до уровня сознания не доходят. Когда ученые сравнивают, что происходит в мозге при сознательной и неосознаваемой переработке информации, оказывается, что осознание связано с несколькими вещами.

Что происходит при осознании:

; во-первых, когда мы осознаем что-то, в коре головного мозга работает значительно больше нейронов в тех зонах, которые уже участвовали в обработке неосознанной информации.

; во-вторых, в момент осознания активируются те зоны, которые раньше не участвовали в неосознаваемой обработке сенсорных данных. Это зоны, связанные с передними областями мозга.

; в-третьих, между зонами, которые активируются в момент появления сознания (мысли), и зонами, которые связаны с нашим восприятием окружающего мира, начинают устанавливаться быстрые циклические взаимодействия – реверберации.

; в-четвертых, только после того как начинается циркуляция возбуждений по этой сети, появляется момент осознания. Мы не всегда понимаем это, но наше сознание очень сильно отстает от момента реакции мозга на какие-то собы-

тия. Если точно известно, в какую миллисекунду предъявлена на экране фотография или слово, можно убедиться, что осознание появляется примерно через полсекунды (200–400 миллисекунд) после показа. А реакция областей мозга, которые воспринимают информацию неосознанно (ранняя реакция), возникает заметно раньше, то есть через 60–100 миллисекунд. Все эти четыре компонента складываются в общую картину. Когда у нас появляется вспышка сознания, это происходит из-за того, что разные области мозга – и те, которые связаны с умственным напряжением, вниманием (передние), и те, которые связаны с восприятием внешнего мира – синхронизируются вместе в специальных циклах циркуляции информации. Синхронизация устанавливается на поздних фазах действия внешнего сигнала (через полсекунды), и в этот момент появляется сознание.

; Тайны нервного кода

Мы также знаем, что воздействие на разные этапы этих четырех компонентов (иногда они наблюдаются в медицине, при травмах, кроме того, их можно вызывать искусственно при магнитной симуляции) способно разрушить сознание, и человек окажется в области подсознательного либо попросту в коме.

Мозг часто сравнивают с компьютером, но это очень грубая и неточная аналогия. Нервный код устроен совсем по-другому, нежели коды Тьюринговской машины. Мозг не работает на бинарной логике, он не работает как тактовый процессор, он функционирует как массивная параллельная сеть, где основным элементом кода является момент синхронизации разных клеток с их опытом, в результате чего и возникает то субъективное ощущение, мысль или действие, которые занимают в этот миг театр сознания, поле нашего внимания. Это код синхронизации многих элементов, а не ход пошаговых вычислений.

Нейроны и образы

В момент образования связей между клетками не передается что-то похожее на психическую информацию. Между ними передаются химические вещества, которые позволяют нейронам объединиться в ту или иную систему. Каждая из этих систем уникальна, потому что клетки специализированы. Например, это клетки, воспринимающие образ синего неба, белой оконной рамы, лица и т. д. Все вместе они дают на какое-то короткое время тот осознаваемый образ, который и занимает наше внимание. Такие «кадры» могут очень

быстро меняться, и следующие несколько десятков миллисекунд в мозгу появится другая конфигурация клеток, которая связана с другим набором нейронов. И это постоянный поток, лишь небольшая часть которого осознается посредством возникающих синхронизаций. Есть масса вещей, которые работают при этом параллельно центральному звену. Они не осознаются и построены на автоматизированных процессах. Я сижу, балансирую, поддерживаю температуру тела, давление, дыхание. Это всё управляется массой функциональных систем, которые не должны идти в широковещание на весь мозг.

; Мозг под управлением ОС

Однако при всей несхожести нервного и бинарного кодов некие параллели между мозгом и компьютером все же можно провести.

Мозг обладает подобием операционной системы, и на этот счет существует несколько гипотез. В одной из них – теории функциональных систем – существует понятие операционной архитектоники системы. Это некий синтез сенсорных и мотивационных сигналов, извлечений из памяти, который

вовлекает все эти компоненты в единое рабочее пространство – то, где ставится цель и принимается решение. Есть также теория сознания как глобального рабочего пространства. Согласно ей существует определенная операциональная архитектура, которая как операционная система способна вовлекать разные клетки в процессы осознания. Она вовлекает нейроны передних областей коры, которые имеют длинные проекции во все остальные области коры, и когда происходит «зажигание» этих нейронов, они начинают «крутить» информацию по всем остальным областям. Это некий центральный процессор, и он включается, только когда есть сознание. Во всем остальном мозг может работать автоматически. Вы можете вести машину, а ваше сознание будет занято некими внутренними вопросами, и «процессор» будет работать для них. И лишь в тот момент, когда происходит что-то неожиданное (кто-то перебегает дорогу, например), операционная система начинает работать на режим внешнего мира. Что происходит в мозге, когда рождается мысль?

Для того чтобы достичь полного понимания биологических основ сознания, понадобится, возможно, еще несколько столетий. Но если всего лишь пару десятков лет назад к решению этой задачи приступать даже не решались, сегодня появились научные методы исследований в данной области.

Если отвечать вкратце, то ответ будет таков: наука пока не имеет удовлетворительного объяснения этого процесса. Удовлетворительного в том смысле, который имел в виду Ричард Фейнман, когда говорил: «То, что я не могу построить, я не могу понять». Мы не можем пока создать устройство, которое мыслит, и это в значительной степени связано не с техническими сложностями, а с тем, что мы не способны пока понять, как устроен мозг.

Что известно сейчас? Мы не можем сказать, как рождается мысль, но мы уже очень много знаем о том, что происходит в мозге при ее рождении, какие уникальные условия работы мозга создаются, когда возникает мысль. Исследуется это в специальных экспериментах, когда сравнивают предъявление мозгу каких-то осознаваемых ситуаций (рождающих мысль) и тех же ситуаций, которые он осознать не может. Например, если событие слишком коротко: зрительные и слуховые компоненты происходящего поступают в мозг, но до уровня сознания не доходят. Когда ученые сравнивают, что происходит в мозге при сознательной и неосознаваемой переработке информации, оказывается, что осознание связано с несколькими вещами.

Что происходит при осознании:

; во-первых, когда мы осознаем что-то, в коре головного мозга работает значительно больше нейронов в тех зонах, которые уже участвовали в обработке неосознанной информации.

; во-вторых, в момент осознания активируются те зоны, которые раньше не участвовали в неосознаваемой обработке сенсорных данных. Это зоны, связанные с передними областями мозга.

; в-третьих, между зонами, которые активируются в момент появления сознания (мысли), и зонами, которые связаны с нашим восприятием окружающего мира, начинают устанавливаться быстрые циклические взаимодействия – реверберации.

; в-четвертых, только после того как начинается циркуляция возбуждений по этой сети, появляется момент осознания. Мы не всегда понимаем это, но наше сознание очень сильно отстает от момента реакции мозга на какие-то события. Если точно известно, в какую миллисекунду предъявля-

на на экране фотография или слово, можно убедиться, что осознание появляется примерно через полсекунды (200–400 миллисекунд) после показа. А реакция областей мозга, которые воспринимают информацию неосознанно (ранняя реакция), возникает заметно раньше, то есть через 60–100 миллисекунд. Все эти четыре компонента складываются в общую картину. Когда у нас появляется вспышка сознания, это происходит из-за того, что разные области мозга – и те, которые связаны с умственным напряжением, вниманием (передние), и те, которые связаны с восприятием внешнего мира – синхронизируются вместе в специальных циклах циркуляции информации. Синхронизация устанавливается на поздних фазах действия внешнего сигнала (через полсекунды), и в этот момент появляется сознание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.