

«Трель», но не соловьиная...

ВРАЧА ВЫЗВАЛИ?

По статистике, каждый четвертый человек, независимо от пола и возраста, храпит во сне. Но это цифра средняя. В молодости храпят меньше, а с возрастом нарушения сна учащаются: после шестидесяти лет практически у 70 процентов людей обоих полов в равной степени нарушается дыхание во сне.

К сожалению, люди совсем недавно поняли, что храп – это болезнь. В старину он считался признаком особого недюжинного здоровья и переполняющих человека сил (в нашем языке даже есть такое выражение «богатырский храп»). Открыть истинное, отрицательное, влияние храпа на здоровье удалось в значительной степени случайно.

Дело в том, что в конце 60-х годов в США возникло новое направление медицины: сомнология – наука об аномалиях сна. Только к тому времени медики спохватились, что практически треть человеческой жизни проходит во сне, во время которого состояние организма значительно изменяется. Сомнология занялась проблемами бессонницы, других нарушений нормальной сна и плохого самочувствия в ночное время суток: уча-

щенного сердцебиения и болей сердца. Исследуя показатели давления, работы мозга и сердца у множества больных во время сна, ученые пришли к сенсационному выводу: виновник большинства недомоганий, вплоть до смертей, – храп.

По большому счету, это болезнь. Причем неизлечимая. Во время крепкого сна происходит спадение мышц носоглотки под

действием тока воздуха в верхних дыхательных путях. Пространство для хода воздуха сужается, легкие вынуждены всасывать воздух сильнее, и от этого воздушного потока ткани носоглотки вибрируют, издавая звучные рулады. Усиливает потребность мышц носоглотки и языка «завалиться» в горло излюбленная богатырская поза, когда «руки раскину, а ногами в долину». Препятствовать нормальному току воздуха



могут и полипы, увеличенные железы, разросшиеся аденоиды, ослабление деятельности щитовидной железы, и насморк. Кроме того, встречаются случаи врожденного или приобретенного искривления носовой перегородки, патологии нижней челюсти, когда та слишком выдается вперед или, напротив, западает. Способствует храпу употребление алкоголя, наркотиков и снотворного, усиливающих расслабление мышц. Ку-

рение также значительно усиливает храп, понижая чувствительность к кислороду дыхательного центра головного мозга.

СИНДРОМ АПНОЭ

Звучная стадия храпа хотя и весьма малоприятна для окружающих, совершенно безвредна для самого больного. Если же втянутые в носоглотку мышцы не частично, а полностью перекрывают ток воздуха в легкие, происходит полная остановка ды-

хания, тогда человек на несколько секунд перестает дышать, после чего издает сильный всхрип. За время этой остановки, которая длится порой до двух минут, организм испытывает сильнейший стресс.

Этот так называемый синдром апноэ заставляет сердце работать с большей нагрузкой, нарушается ритм его биения – аритмия, повышается давление, падает концентрация кислорода в крови, изменяется работа мозга, человек мгновенно выходит из состояния нормального, полноценного сна.

Такая встряска для организма, повторяющаяся у больного до сотни раз за ночь, безусловно, способна подточить силы человека даже с самым крепким здоровьем. Сердечная мышца, подвергаясь таким регулярным испытаниям, со временем ослабевает. Развивается гипертония. Причем в дальнейшем эти две болезни идут рука об руку. Храп стимулирует повышение давления, то есть развитие гипертонической болезни, а та, в свою очередь, провоцируя излишний вес, способствует развитию храпа.

ЮБИЛЯРЫ СКЖД

Машинисту тепловоза локомотивного депо Батайск

Юрию Александровичу ШИНКАРЕНКО.

Уважаемый Юрий Александрович!

От всей души поздравляем Вас, настоящего доку в своем деле, с юбилеем – 50-летием!

Желаем, чтобы в Вашей жизни было как можно больше «круглых» дат, вплоть до трехзначных! И пусть рядом с Вами всегда будет любящая и любящая семья, надежные, отзывчивые друзья, готовые подставить плечо в любую минуту! Будьте счастливы!

Слесарю по ремонту подвижного состава локомотивного депо Батайск

Николаю Анатольевичу ЗИНЧЕНКО.

Уважаемый Николай Анатольевич!

Примите наши сердечные поздравления по поводу Вашего полувекового юбилея!

Желаем Вам, мастеру с поистине золотыми руками, здоровья богатырского, энергии – неиссякаемой, жизни – долгой и счастливой! И пусть все, о чем мечтаете Вы и Ваша семья, придет к Вам! Благополучия Вам во всем и всегда – и на работе, и дома!

Машинисту локомотивного депо Батайск

Владимиру Борисовичу ЖИГАЛОВУ.

Уважаемый Владимир Борисович!

Почти тридцать лет Вы трудитесь на железной дороге, и все эти годы – с полной отдачей, на совесть! От всей души поздравляем Вас с юбилеем – 50-летием!

Желаем Вам жить не тужить в добром здравии, полным сил и энергии, как минимум, сто лет! И пусть все Ваши планы будут реализованы, все мечты – сбудутся! Счастья, благополучия в семье, уверенности в завтрашнем дне!

Электромеханику локомотивного депо Батайск

Григорию Петровичу ПАКУ.

Уважаемый Григорий Петрович!

От всей души поздравляем Вас, настоящего «спеца» в своем деле, с 50-летием! Желаем Вам жизненного тонуса и энергии на долгие-долгие годы! И пусть на Вашу «улицу» как можно чаще приходит праздник! Счастья Вам, праздничного настроения, отличной «погоды» в доме!

Ю.Титоренко,

начальник депо

А.Гурин,

председатель профкома

Загадочный карась

ПОПЛАВОК

Известно, что карась неприхотлив, нетребователен к условиям обитания. Казалось бы, и во всем остальном с этой рыбой не должно быть проблем. Но вот знатоки-карасятники на протяжении уже нескольких столетий утверждают, что привередливость карася – явление чуть ли не закономерное, не поддающееся объяснению. Так ли он загадочен?

ТРАДИЦИОННОЕ МЕНЮ

Любая рыба, как это ни тривиально звучит, лучше всего ловится, когда хочет есть. Карась, в отличие от подавляющего большинства других карповых, в этом отношении большой оригинал. Его организм устроен таким образом, что он в состоянии анабиоза или полуанабиоза способен длительное время обходиться без пищи. Не только в зимний период, но и при резких похолоданиях летом или, наоборот, с усилением жары и ухудшением кислородного режима. С другой стороны, у теплолюбивого карася не так много в году времени, чтобы обеспечить рост за счет потребления корма. Четкое представление о том, когда и чем он питается в данном водоеме – первое условие для результативной рыбалки. Заметное место в рационе золотого и серебряного карасей занимают донные отложения, личинки насекомых, всевозможные рачки, моллюски и их икра, черви и другой корм животного происхождения. Однако основу питания всех возрастных групп в большинстве водоемов составляют мягкая водная растительность, водоросли. С появлением ряски, например, карась устраивает сплошное пиршество. В это время он особенно капризно относится к предлагаемым приманкам. Следует учитывать, что ряска, содержащая крахмал, не только является питательным кормом для многих карповых рыб, но и прекрасно очищает загряз-

ненную и бедную кислородом воду. Поэтому на участках водоема, где ветром ее прибивает к берегу, нередко можно обнаружить стайки жирующих карасей.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Май-июнь, пожалуй, наиболее подходящее время для ловли карася, поскольку в этот период он наиболее активен. Хотя эти месяцы связаны с растянутым по времени нерестом, на любом водоеме можно встретить рыбу, уже отнерестившуюся или готовящуюся к икрометанию. Во время длительных пауз между любовными утехами (например, при похолоданиях) также возможны поклевки. В июле, с разрастанием «травы», корма у карася появляется предостаточно как в проточных, так и в замкнутых водоемах, и клев становится эпизодическим, оживляясь лишь в августе, до первых утренников, да в пору «золотого» бабьего лета.

Кроме того, нужно учитывать суточный режим питания. Карась – сумеречно-ночная рыба, и этим во многом определяется его поведение. В большинстве случаев наиболее активный клев приходится на утренние часы, ослабевая или вовсе прекращаясь к полудню. В жаркие безветренные дни карася поймать трудно, но как только подует ветерок и на поверхности воды появится рябь, у него снова пробуждается аппетит. Вечерний клев, как правило, хуже. В пасмурную погоду с теплым дождиком карась иногда ловится весь день.

В заросших мелководных озерах чаще всего живут тугорослые мелкие карасики-«пятячки», пригодные в основном на роль живцов при ловле хищной рыбы. Однако наиболее перспективны непроточные прудики и озера. В них к середине лета во множестве разрастаются сине-зеленые водоросли. Вода начинает «цвести», издавая неприятный болотный запах. В таком водоеме в длительную жару почти не остается кислорода и возможны массовые заморы рыбы.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С МЕСТОМ

На кормежку карась выходит, как правило, в прибрежную зону. Есть водоемы, где водная растительность располагается на значительном удалении от берега. Здесь следует ловить или в забродку, или с лодки, или поплавочной удочкой с безынерционной катушкой. В теплую погоду, обычно по утрам, караси разгуливают у поверхности. По воде расходятся борозды, а иногда видны и спинные плавники. Время от времени раздаются шумные всплески, рыбы выпрыгивают из воды. Но это еще не значит, что именно тут будет отменный клев. Караси могут кормиться на одном участке водоема, а гулять совершенно на другом. Прогулки карася или стояние его плотными стаями в верхних слоях воды вызваны тем, что весной, например, он «очищается» таким образом после зимней спячки.

Когда карась копается в донном грунте, со дна иногда идут цепочки пузырьков. В прибрежных зарослях он выдает себя громкими чмокающими звуками и хорошо заметными колебаниями стеблей тростника и другой растительности. Крепкие места, в том числе и коряжники, перспективны лишь в том случае, если в водоеме нет щуки. Там, где зубастые хищницы устраивают свои засады, карасю делать нечего.