



7. Чтение про себя и вслух. Чтение литературы расширяет кругозор, развивает наблюдательность и обогащает словарный запас. Важно заметить, что чтение про себя обогащает пассивный словарный запас, а чтение вслух – активный. Поэтому, если вам сложно изъясняться и доводить свои мысли до окружающих, читайте вслух. И лучше не себе, а зрителям. Тем же внукам, например.

Читая книги, обращайте внимание на описание автором тех или иных сцен, прорисовку героев, использование различных оборотов и речевых средств. Если вам понравилось какое-либо слово, словосочетание или выражение, не ленитесь записать его в тетрадь и несколько раз произнести вслух. Все это обязательно вам пригодится и в устной речи.

Ольга САМОЙЛОВА,
психолог.
Фото: фотобанк Лори.

МОЖНО КУВЫРКАТЬСЯ И СТОЯТЬ НА ГОЛОВЕ

Мифы о контактных линзах

Часто сталкиваюсь на приеме с большим количеством заблуждений относительно контактных линз. Большой процент отказа от них обусловлен отсутствием достаточного количества достоверной информации. Многие пациенты помнят свой первый негативный опыт контактной коррекции много лет назад, в то время, когда линзы были тяжелыми, грубыми и травмоопасными. Однако современные модели значительно отличаются от более ранних по всем параметрам. В этой статье я хочу развеять самые популярные мифы и заблуждения относительно мягких контактных линз.

МИФ № 1. Контактные линзы некомфортны.

Это убеждение сформировалось в те годы, когда линзы только появились и были толстыми, стеклянными, из менее качественных материалов, чем сегодня. Но с тех пор в их производстве произошла настоящая революция.

Современные контактные линзы тонкие, мягкие, гибкие, увлажненные и абсолютно не ощущаются на глазах. Они хорошо удерживают влагу, не допуская иссушения глазной поверхности, а также легко пропускают кислород благодаря добавлению силикона, так что глаз не испытывает кислородного голодания. Можно смело утверждать, что нынешние линзы очень комфортны для ежедневного ношения!

МИФ № 2. Нельзя носить контактные линзы при астигматизме.

На заре эпохи контактных линз диагностику астигматизма почти не проводили – процедура была трудоемкой и длительной. И поскольку выявляемость этого дефекта зрения была довольно низкой, то и контактные линзы для астигматизма не выпускались.