

Календарь «ММ»

24

Января
Пятница

Восх. 8.38.
Зах. 16.45.
Долгота
дня 8.07.

Дата: Табель о рангах всех чинов воинских, статских и придворных (298 лет). День памяти жертв политических репрессий казачества (101 год). Международный день эскимо. День рождения баночного пива.

События в истории: Началась продажа первого в мире баночного пива (1935 год). Выпущен первый персональный компьютер Apple Macintosh (1984 год). Основана Академия экономической безопасности МВД России (АЭБ МВД РФ) 1995 года.

25

Января
Суббота

Восх. 8.36.
Зах. 16.47.
Долгота
дня 8.11.

Дата: День Генерального штаба ВС РФ. День штурмана ВМФ РФ. (23 года). День рождения МГУ (Московский государственный университет). Татьянин день (День студентов). День счастливых снеговиков. Восточный Новый год Белой крысы (металл).

События в истории: В Южной Африке добыт самый крупный в мире алмаз «Куллинан» (1905 год).

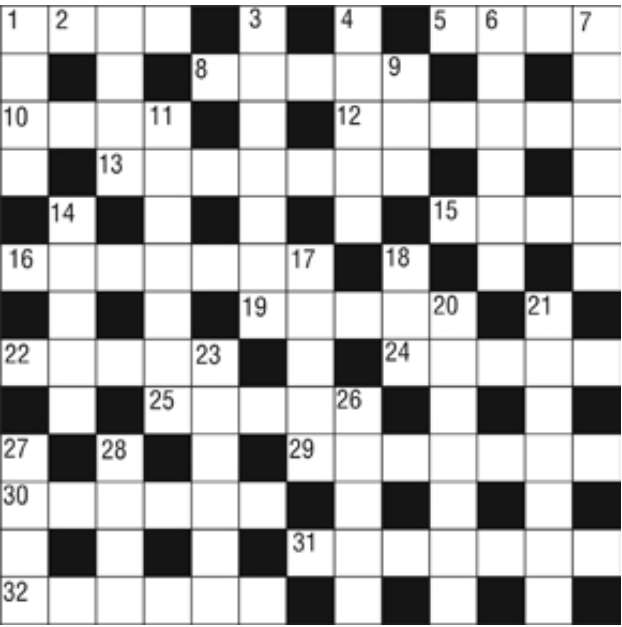
Знаете ли вы, что человек моргает в среднем 4 миллиона 200 тысяч раз в год.

Кроссворд

Дерево триумфаторов

По горизонтали: 1. «Лучше мыть ... перед едой, чем желудок после». 5. Дерево триумфаторов. 8. Какого шекспировского героя зовут так же, как и отца Одиссея? 10. Где проходит опознание криминальных трупов? 12. Обман с целью оставить в дураках. 13. Он бывает двух видов: от одного улыбка на лице появляется, от второго – исчезает. 15. Русский революционер, поддерживавший тесные связи с Карлом Марксом. 16. Соучастник химического опыта. 19. «Спутник» детства Эдит Пиаф. 22. Кто после «Английского пациента» проснулся «секс-символом для умных женщин»? 24. ... столярных инструментов. 25. Что нагоняет триллер? 29. Где ежедневно пишут столько слов, что их с лихвой хватило бы на книгу в десять миллионов страниц? 30. Где появилась на свет голливудская звезда Николь Кидман? 31. Чей портрет в кабинете литературы висит? 32. «Пейзажная природа».

По вертикали: 1. Два треугольника воедино. 2. «Жертва» биржевого обвала. 3. Увлечение переключением телеканалов. 4. Где «делают из юноши мужчину»? 6. Какой роман опубликовал Алексей Толстой по возвращении из эмиграции в СССР? 7. Жители самого большого города в Прибалтике. 9. Глава масти. 11. Голландец, вроде как придумавший маятниковые часы. 14. Американский штат с именным покером. 17. Без какого популярного овоща невозможно приготовление кетчупа? 18. Что «познакомило» героев фэнтези «Волшебник Земноморья»? 20. Доктор при бормашине. 21. Убежденность в честности. 23. Километровый бегун. 26. Что воздают небесам? 27. Какой из невротиков страдает «синдромом Мюнхгаузена»? 28. Что брезжит в конце тоннеля?



По горизонтали: 1. Рыжик. 5. Лавр. 8. Лавр. 10. Морп. 12. Мухомор. 13. Сюрпріз. 15. Улитка. 16. Нит. 19. Голд. 22. Зайчик. 24. Набор. 25. Страх. 29. Травянка. 30. Лавина. 31. Кисель. 32. Натюр.

По вертикали: 1. Ромб. 2. Купр. 3. Заплатка. 4. Арма. 6. Кисель. 7. Травянка. 9. Травянка. 11. Травянка. 14. Травянка. 17. Травянка. 19. Травянка. 20. Травянка. 21. Травянка. 22. Травянка. 23. Травянка. 24. Травянка. 25. Травянка. 26. Травянка. 27. Травянка. 28. Травянка. 29. Травянка. 30. Травянка. 31. Травянка. 32. Травянка.

Здоровье

Положа руку на сердце, признайтесь: мало кто каждый раз бежит в поликлинику с банальным насморком или незначительным подъёмом температуры. Да и в случае с лёгким ОРВИ или небольшим расстройством желудка можно иногда ограничиться подручными средствами. Но в определенных случаях самолечение может обойтись очень дорого, уверены эксперты портала «Рамблер. Здоровье».

Когда симптомы серьёзные и опасные

Большая часть статей на медицинскую тематику содержит пункт «немедленно вызывайте врача», и это не пустые слова. Есть ситуации, когда даже сутки, а то и несколько часов промедления не пройдут бесследно. К ним относятся потеря сознания, сильная боль или сыпь непонятного происхождения, кровотечение, непрекращающаяся рвота, стул или рвота с кровью, высокая несбиваемая температура, судороги, бред.

В этом случае навредить могут как народные средства вроде травяных чаев и компрессов, так и лекарственные препараты, назначенные самостоятельно.

Если не знаете, как облегчить ситуацию до приезда медиков, можно позвонить в скорую помощь, там дадут рекомендации.

Когда болеет младенец

Если речь идет о детях первого года, а то и первых месяцев жизни, без врача не обойтись. Заболевания у малышей развиваются крайне быстро и проходят гораздо тяжелее: например, ротавирус может в короткие сроки привести к сильному обезвоживанию, а температура – вызвать судороги.

Поэтому, даже если вы знаете, какие свечи нужны при температуре и какие капли при насморке, согласуйте их с врачом.

Когда методы лечения вызывают вопросы

У каждого из нас есть список «бабушкиных» средств, вроде клюквенного морса, чая с малиной или куриного бульона при простуде. Некоторые из них вполне одобряются доказательной медициной.

Что нельзя сказать про экстремальные способы, включающие, например, прогревание без показаний врача, использование едких жидкостей – сока лимона, чеснока и лука, уксуса,

Пять случаев, когда самолечение особенно опасно

Рекомендация врача никогда не будет лишней, но в этих случаях без нее никак не обойтись



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

водочных растираний, дерущего горло чая с перцем или кашицы из хозяйственного мыла для лечения кожных заболеваний.

Когда самовольно отменяются назначения врача

Специалист прописал препарат, но он кажется токсичным и список противопоказаний не нравится – почему бы не заменить на другой? Или изменить дозировку или время приема – в большую (чтоб наверняка) или меньшую (зачем эта химия) сторону.

В определенных случаях такие самовольные назначения могут повлиять на ход лечения или состояние, снизить эффективность препарата или вызвать нежелательную реакцию организма.

Если же какой-то препарат вызывает у вас сомнения, скажите об этом врачу и попросите выписать другой.

Когда заболевание хроническое

Иногда обращение к альтернативным методам лечения происходит от беспомощности и отчаяния. Если никакие аптечные мази от дерматита не помогают, а кто-то вылечил его сырым яичным белком, взбитым с солью и дубовой золой, велик соблазн попробовать. Поиски волшебного средства приводят на форумы, к бабушкам, умеющим заговаривать травы, и распространителям активных биодобавок из Китая.

Но длительное и бесконтрольное самолечение может нанести серьезный удар по здоровью и ухудшить состояние: безопасней экспериментировать и искать выход в рамках официальной медицины.

Возможно, врач, который назначит более эффективное лечение, найдется в другой клинике или даже другом городе.

Улыбнись!

Культурный слой

Люди подобны словарям: не все толковые. ***

С наступлением холодов женщины прячутся в норки... ***

Если вы не хотите делить своего мужа – не пилите его. ***

– Что вы посоветуете к этому вину?
– К этому вину идеально подойдет беляш с автовокзала. ***

Люди мечтают о двух вещах: чтобы не было коррупции, но чтобы был

такой знакомый, который мог бы всё порешать. ***

Танцы – это сурдоперевод музыки. ***

Я настолько уверен в себе, что сам говорю кукушкам, сколько им осталось. ***

Русская литература состоит из страдания. Страдает или персонаж, или автор, или читатель. А если все трое – то это шедевр русской литературы. ***

Депозит – это когда у тебя есть деньги, но ты живешь так, как будто у тебя их нет. А кредит – это когда у тебя нет денег, но ты живешь так, как будто они у тебя есть.

Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной, когда я постоянно на работе... ***

А ведь когда через тысячу лет археологи откапают наш культурный слой, то наверняка выдвинут гипотезу, что мы поклонялись яблокам. ***

Жизнь – странная штука. Когда у тебя на руках все козыри, она начинает играть с тобой в шахматы.

