

> ПАМЯТКА

Береги себя и других

СПЕЦИАЛИСТЫ медсанчасти города и комбината направили во все подразделения Группы компаний ММК памятку для работников в связи с прогнозируемой эпидемией гриппа типа А/Н1N1.

В настоящее время этот новый вирус гриппа распространился по всему миру. Передается он подобно вирусу сезонного гриппа – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Поэтому необходимо уметь защищать себя от вируса и принимать необходимые меры при заболевании. Его симптомы: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головная боль, озноб, слабость. Могут отмечаться диарея и рвота. Короче, они схожи с обыкновенным сезонным гриппом.

Защита от заражения гриппом обычная. Избегайте тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами, стараясь держаться от них на расстоянии примерно одного метра. Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или протирайте их спиртосодержащим средством для обработки рук, особенно если вы прикасаетесь ко рту, носу или к потенциально зараженным поверхностям. По возможности, сокращайте время пребывания в местах скопления людей, регулярно проветривайте помещения. Ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь, сохраняйте физическую активность.

При обнаружении симптомов гриппа свяжитесь по телефону с медучреждением, прежде чем направиться туда самим, и выясните, есть ли у вас угроза заболевания гриппом А/Н1N1. При подтверждении диагноза сообщите на работу, друзьям, родственникам о болезни, избегайте контактов с другими людьми. Строго соблюдайте рекомендации медиков, пейте больше жидкости, используйте маску, чтобы избежать распространения воздушно-капельных выделений.

Большой может обнаружить симптомы гриппа как в первые сутки после заражения, так и в течение семи последующих дней. Самостоятельно не следует приобретать препараты для предупреждения или лечения нового гриппа без предписания врача. В большинстве случаев для выздоровления достаточно поддерживать ухода в домашних условиях – отдых, обильное питье и применение болеутоляющих и жаропонижающих средств.

Вирусы гриппа типа А/Н1N1 не передаются с пищей; продукты из свинины, приготовленные надлежащим образом, безопасны. При заболевании гриппом кормящих матерей не следует бросать грудное вскармливание.

> КРАСОТА

Кошмар за деньги

ЕСТЬ МНЕНИЕ: женщины меняют свой облик в основном для того, чтобы покрасоваться перед другими женщинами. И немножко перед мужчинами.

Ну, казалось бы, и пусть. Но пластические операции наносят вред не только внешнему виду, но и здоровью. Рассмотрим возможные последствия самых популярных операций.

Подтяжка кожи лба и вокруг бровей. Чрезвато неподвижностью или расслаблением лицевых мышц, рубцами, асимметрией сторон лица.

Коррекция формы век (блефаропластика). Возможно временное двоение в глазах, потеря четкости, кровотечение, отечность, ощущение сухости в глазах, неспособность полностью закрыть глаза, слепота.

Круговая подтяжка лица (ритидэктомия). Не исключены паралич лицевых мышц, кровотечение, образование рубцов, изменение внешности с непредсказуемым эффектом.

Удаление жировых отложений (липосакция). Грозит сморщиванием или отвисанием кожи, появлением пигментных пятен, повреждениями кожи, ожогами. Возможен шок от чрезмерной потери жидкости, вплоть до остановки сердца.

Изменение формы носа (ринопластика). Возможны повреждения мелких кровеносных сосудов, в результате чего на носу появляются красные пятна.

Подтяжка живота (абдоминопластика). Могут образоваться тромбы, шрамы.

При всех операциях возможна послеоперационная инфекция.

Иногда пластическая хирургия – единственное средство начать нормальную жизнь. Врожденное уродство или последствия пожаров и катастроф можно ликвидировать только таким путем. Но когда визит к хирургу не обоснован этими причинами, следует задуматься: а стоит ли он того? Многие операции дают эффект только на ограниченный период времени – до нескольких лет. Затем – придется снова все «ремонтировать», пока, на радость подружкам, лицо не превратится в неподвижную маску, путающую своей онемелостью.

ТАТЬЯНА ТРОФИМОВА

Живу и близких втягиваю в жизнь

> Вера Васильева против искусственной моды на здоровье

НАРОДНУЮ АРТИСТКУ СССР Веру Васильеву часто спрашивают, как ей удается всегда хорошо и молодо выглядеть. Вера Кузьминична не скрывает своих секретов.

Один из главных – постоянное стремление к положительным эмоциям.

– Мне кажется, надо быть благодарной просто за то, что мы живем, – считает она. – Живем, видя природу, которая еще не совсем уничтожена, видя любимых людей, занимаясь работой – это же счастье, больше которого вообще ничего быть не может. Пока я работаю, нахожусь в состоянии самой настоящей влюбленности. Хочу нравиться, но не кому-то конкретному, а публике. Я не хочу, чтобы зрители сказали: «Она не должна уже это играть». Мои роли в спектаклях театра Сатиры и в театре «Модерн» полны таких полнокровных чувств, каких я в жизни никогда не испытывала. На сцене живу так, как будто мне тридцать лет, у меня роман, может быть, любовный треугольник, из которого не знаешь, как вырваться. Эмоции и возвышенные чувства переполняют. Это – роли. Но они же во мне, у меня другой жизни нет. Поэтому я очень хочу соответствовать тому, что играю. А играю я пока еще не бабушек и не тетушек.

– Вера Кузьминична, ваша красота очень естественна. А как вы относитесь к современным поветриям, к несколько искусственной моде на здоровье, заставляющей людей хорошо выглядеть во что бы то ни стало?

– Культ собственного удовольствия и удовольствия от своей внешности, культ материального благополучия мне чужд. Мне сложно его осуждать, это не мой мир. Но мне не нравится, когда человек демонстрирует то, чем он окружен, хвастается машиной, дачей, пальто и своей превосходной внешностью. На каждом шагу олигарх женится на манекенщице. Даже жена входит в набор предметов, обозначающих статус. Но неплохо, конечно, когда человек хорошо одет. И я даже понимаю женщин, рискующих делать пластические операции. Висящий подбородок часто неприятен, возможно, лучше его убрать. Но страсть изуродовать себя большим количеством подтяжек и постоянно изменять себя... Таких женщин становится жалко. Не так страшно быть пожилым человеком. Конечно, надо поддерживать себя, не опускаться. Бывает и так, что человек теряет стимул бороться за жизнь, ему даже не хочется вставить зубы. Вот это, я считаю, грех. Человек обязан за себя бороться. Быть неприятным плохо не только по отношению к окружающим, но и по отношению к самому себе.

– А ваша хорошая физическая форма тоже требует постоянной работы?

– Стараюсь не полнеть. Правда, диеты себя не утомляю, но всегда помню, какой у меня костюм: если я из него вылезу, эту роль уже играть не смогу. С другой фигурой я себя в этом образе



не представляю. У меня все подчинено тому, что я делаю на сцене. Но это подчинение возвышает и над повседневной суетой, и над бытом.

– И, наверное, помогает преодолевать трудности?

– Их у меня много в жизни. Болеют очень близкие мне люди. Мне их безумно жалко. Но я считаю своей обязанностью не сидеть по нуру рядом с больными, а рассказываю им о театре, о своих впечатлениях или высказываю им свои возмущения по поводу увиденного по телевизору. В общем, втягиваю моих больных в жизнь. Это требует сил. Но почти никогда не бывает

отчаяния, что уже ничего нельзя сделать. Много грустного. Но театр и роли – это счастье! И столько любви я получаю от чужих людей! Дай бы бог каждому хоть десятую долю, уже тогда жить было бы легко. Иногда едешь в троллейбусе, кто-то выходит, поглядит руку и скажет: «Спасибо вам! Будьте здоровы!» В этом есть такая деликатность, ничего не спрашивают, а просто говорят что-то очень доброе. И за это тоже хочется сказать спасибо. Не хочется унывать, потому что слишком много хорошего дано в жизни ☺

Беседавала ЕЛЕНА ГУБАЙДУЛЛИНА
ФОТО > ИТАР-ТАСС

Психология, а не физиология

Мы решили начать новую жизнь с понедельника. И даже нашли такой понедельник, с которого начинается новый месяц, чтобы решимость донести зарядку, бросить курить и перестать есть жирное или жареное означала полную смену стиля жизни. Здорово!

Эти стремления похвальные, но, скорее всего, увя, недолговечны. Уже следуя своей понедельничной мы почти наверняка встретим с сигаретой и тарелкой жареной свинины в компании телевизора. Почему? Потому, что, во-первых, нет привычки к здоровому образу жизни, а, во-вторых, где-то глубоко внутри себя мы не прочувствовали его необходимость. Почему в городском парке подавляющее число бегунов пожилого возраста? Просто они со всей очевидностью поняли – их здоровье зависит только от них.

Это подтверждают данные Всемирной организации здравоохранения. Здесь задался вопросом: почему, при всех высоких достижениях медицины, уровень заболеваемости растет? Итоги исследования очень любопытны. Здоровье человека зависит от уровня медицинских услуг всего на 10–15 процентов. На 15–20 процентов оно обусловлено генетическими особенностями организма. Еще 25 процентов от общего состояния здоровья отнимают экологические факторы. И на 50–55 процентов оно зависит от

образа жизни человека. От нас самих. В понимании же большинства россиян, выросших в условиях условно-бесплатной медицины, именно она дает здоровье. Мы склонны лечиться, а не предупреждать свои заболевания, что в корне противоречит известной формуле «Болезнь легче предупредить, чем лечить».

Однако представим, что у вас железная сила воли и вы продолжаете заниматься физкультурой через «не хочу». Это само по себе неправильно – если физические упражнения не доставляют удовольствия, никакие доводы разума не заставят ими заниматься регулярно. Будет накапливаться усталость, найдутся доводы отложить на завтра зарядку или пробежку. Кроме того, непродуманные условия таких занятий могут принести значительный вред. В США, где около 20 лет назад было повальное увлечение бегом, энтузиасты бежали вдоль автомобильных трасс – и дом рядом, и дорога хорошая. Медики отметили следующую тенденцию: при снижении уровня сердечно-сосудистых заболеваний (числа болезней дыхательной системы у бегунов резко возросло). Так сказывались на здоровье выхлопные газы автомобилей. С тех пор местом пробежек стали городские и загородные парки.

ДМИТРИЙ КАРМАНОВ

Запад снова впереди

> Смеется тот, кто смеется последним

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ юмористы любят строить свои выступления на высмеивании американцев и европейцев. Смеются над их зашоренностью, ограниченностью, непониманием нашего менталитета.

Единственное, чего они не затрагивают, это продолжительность жизни. Тут уж не до смеха: в среднем на Западе живут на 14 лет больше, чем у нас в России. Тут уж хоть плачь. Почему так?

Питание. Менталитет у них, действительно, свой. Наш человек знает, что хлеб – всему голова, а на Западе этого не знают. Доля хлеба в структуре питания там незначительна. В приоритете – продукты, обеспечивающие организм максимальное количество витаминов, минералов, аминокислот. У нас привычное сочетание картошки с котлетой и хлебом дает чувство сытости. У них сочетание молока, мяса, морепродуктов, овощей,

фруктов, столовой зелени, злаков дает здоровье.

Безопасность. С введением в России высоких штрафов за непристегнутый ремень статистика смертей и травм на дорогах улучшилась. На Западе езда с ремнем безопасности даже на заднем сиденье является нормой, а в японских такси пассажира пристегивают автоматически. У нас же до сих пор можно услышать байку, как кто-то выбил головой лобовое стекло и остался жив, а вот если бы он был пристегнут, то разбился бы насмерть.

Культура питья. У нас это национальная проблема, и неважно, что происходит она от неустрашенности, неуверенности в завтрашнем дне, среднерусской тоски. У них тоже пьют, но каким-то образом находят вкус в виноградных винах, а не в суррогате с сивушными маслами. И культура питья у них предполагает не только алкоголь. Но и, например, соков – дорогих свежесжатых или идентичных им

пакетированных – на Западе пьют намного больше, чем в России. Сюда же мы отнесем и традицию пить молоко, прививаемую с детства через национальные программы. Каждый школьник на Западе расскажет, сколько в молоке витаминов, минералов, аминокислот, как оно полезно для здоровья. Эта привычка формировалась настолько долго, что когда пару десятков лет назад правительство Великобритании отменило бесплатное молоко в школах, страна вышла на массовые демонстрации. У нас же в стране программа «Школьное молоко» пока только набирает обороты.

Здоровый образ жизни. Возможно, наши сатирики и найдут что-то смешное в том, что европейцы и американцы постоянно бегают, прыгают или плавают. Ничего, кроме пользы, это не приносит. В тонусе оказывается нервная, сердечно-сосудистая системы, желудочно-кишечный тракт, мышечная масса и кожный покров.

На Западе постоянно возникают новые виды спорта только потому, что, по мнению специалистов, физические упражнения должны приносить радость. Новые спортивные снаряды и развлечения на открытом воздухе призваны удовлетворить постоянный спрос на что-то новое, интересное, доставляющее удовольствие. Ажиотаж к ним подогревается устройством соревнований на национальном уровне.

Конечно, и у них бывают ошибки в разработке программ увеличения продолжительности жизни. Достаточно вспомнить распыление неразлагающегося химката ДДТ над полями США или повальное увлечение синтетическими витаминными комплексами. Однако, как только были обнаружены побочные эффекты этих мер, в почву стали добавлять природные минералы, а все американцы перешли на соки, обогащенные витаминами и микроэлементами ☺

ДМИТРИЙ КАРМАНОВ

> СТРАНА СОВЕТОВ

Доктор запах

АРОМАТЕРАПИЯ – использование летучих веществ, выделяемых для физического и психологического оздоровления, а также для лечения. Считается, что истоки ароматерапии лежат в обычаях древнейших африканских племен натирать свое тело маслом с экстрактами растений.

Сам термин родился во Франции. Знающие толк в запахах французы начали изучать их и пришли к выводу, что действие ароматных веществ на организм чрезвычайно разнообразно. Масла и экстракты трав действуют комплексно на обоняние, кожу, внутренние органы и, что для нас особенно важно, на психику человека. Различные запахи вызывают вполне определенные эмоции, которые могут повысить настроение или повергнуть человека в печаль и грусть.

Как же действуют ароматные вещества? Через дыхательные пути и кожу их компоненты проникают в систему кровообращения и начинают взаимодействовать с органами человека. В результате правильного подбора ароматического вещества можно поднять настроение, снять усталость, напряжение, улучшить память и сон, подавить или возбудить аппетит. Запах имбиря, к примеру, помогает при укачивании, эвкалипта – снижает сонливость, лаванды – способствует сосредоточению, жасмина – повышает настроение, лимона – сочетает в себе комплекс различных свойств.

Сегодня индустрия ароматерапевтических продуктов весьма развита. На выбор предлагаются различные ингаляторы, аромалампы, медальоны, масла, полоскатели, ароматические палочки, соли и пенки для ванн и, конечно же, парфюмерия. Подбор собственного запаха – дело сугубо индивидуальное и очень увлекательное. Уже сам поиск может доставить удовольствие. Словом, если у вас плохое настроение – смените запах!

ВИКТОРИЯ СМЕЛЯКОВА

> Наш человек знает, что хлеб – всему голова