

Тест

Как вы смеётесь?

Знаете ли вы, что манера смеяться отражает характер человека.

Типично ли для вас при смехе касаться мизинцем своих губ? Если да, то это означает, что вам нравится быть в центре внимания.

Прикрываете ли вы рот рукой, когда смеётесь? Если да, то вы несколько не уверены в себе. Часто смущаетесь, предпочитаете оставаться в тени. Наш совет: не перегибайте с самоанализом и чрезмерной самокритикой.

Часто при смехе запрокидываете голову? Если да, то вы, очевидно, доверчивы, у вас широкая натура. Иногда совершаете неожиданные поступки, соглашаясь лишь со своими чувствами. А стоит, пожалуй, больше полагаться на разум.

Касаетесь ли при смехе рукой лица или головы? Если да, то, скорее всего, вы – мечтатель. Это, конечно, неплохо, но надо ли так стараться осуществить свои грёзы, порой совсем нереальные? Больше трезвости и реалистического подхода к жизненным проблемам – вот наш совет.



Морщитесь ли вы нос, когда смеётесь? Если да, то ваши чувства и взгляды быстро и часто меняются. Вы человек эмоциональный и, видимо, капризный. Легко поддаётесь минутному настроению, что создает трудности для вас и для окружающих.

Смеетесь громко, раскрыв рот. Если да, то вы принадлежите к людям темпераментным, подвижным. Приобрести немного сдержанности, умеренности вам бы не помешало.

Наклоняете ли вы голову, прежде чем тихонько рассмеяться? Если да, то вы из людей добросердечных, сочувствующих, привыкших приспосабливаться к ситуации. Ваши чувства и поступки всегда под контролем.

Держитесь ли вы при смехе за подбородок? Если да, то, какого бы вы ни были возраста, совершенно очевидно, что в характере вы сохранили черты юности. И, наверное, поэтому поступаете часто без долгих раздумий.

Прищуриваетесь ли вы, когда смеётесь? Если да, то это свидетельствует об уравновешенности, уверенности в себе, незаурядном уме. Вы деятельны и настойчивы. Иногда, может быть, больше, чем нужно, – в таких случаях постарайтесь увидеть себя со стороны.

У вас нет определенной манеры смеяться? Если да, то, очевидно, вы принадлежите к индивидуалистам – во всём и всегда в первую очередь руководствуетесь собственным мнением. Пожалуй, это многим из вашего окружения не нравится.

kiosk.magmetall.ru
Электронный сервис
КИОСК
Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «Магнитогорский металл»

Советы



Как не подкосить здоровье антибиотиками

Современная медицина очень широко использует эти лекарства, но не стоит забывать, что они обладают серьёзными побочными эффектами

По данным статистики 15 процентов всех продаваемых в мире лекарств – антибиотики. Но, несмотря на такую популярность, как ими правильно пользоваться и снижать риск побочных эффектов, знают не все. Как избежать осложнений от приёма препаратов, рассказывает врач-остеопат, краниопостуролог Владимир Животов.

Что такое «антибиотик»?

Дословно с древнегреческого языка термин «антибиотик» переводится как «против жизни». Иными словами, это огромная группа веществ, обладающих бактерицидными свойствами и имеющих свой спектр действия. Первое упоминание о зелёной плесени с научной точки зрения относится к семидесятым годам XIX века. Позже Александр Флеминг изучил феноменальные свойства этого уникального живого организма и назвал препарат из него пенициллином. Первый антибиотик в виде лекарственного препарата появился в 1940 году.

Антибиотики назначают при лечении бактериальных инфекций в том случае, если более щадящие методы

лечения не сработали. Поводом для лечения антибиотиками является ангина, скарлатина, рожистое воспаление, а также острая респираторная вирусная инфекция, осложнённая пневмонией, отитом, синуситом. Кроме того, антибиотики необходимы для подготовки к хирургической операции, а также в послеоперационный период. Хирурги делают первый надрез, когда концентрация антибиотика в тканях пациента достигает максимальных значений. После операции больному вводят антибиотик ещё один раз. Так предотвращается развитие гнойных послеоперационных осложнений.

Как избежать побочных эффектов?

Как и у любого другого лекарственного препарата, у антибиотиков есть свои побочные действия. Чаще всего это аллергические и токсические реакции. Для того чтобы их избежать, важно понимать, что у каждого антибиотика своего принципа действия. Поэтому заниматься самолечением антибиотиками ни в коем случае нельзя. Чтобы антибиотикотерапия была эффективной и безопасной, необходимо придерживаться простых правил.

1. Без самолечения. Антибиотики назначает врач. Крайне важно, чтобы лечащий врач поставил диагноз, подобрал необходимый препарат и до-

зировку, соответствующую возрасту, телосложению, тяжести заболевания.

2. Необходимо пройти полный курс. Дело в том, что микроорганизмы вырабатывают резистентность, т. е. сопротивляемость антибиотикам. Для лечения бактериальной инфекции антибиотик принимают курсом от 7–14 дней и более. Бросать приём антибиотиков при первых улучшениях, когда кризис миновал, нельзя. У каждого микроорганизма свой цикл развития, и для того, чтобы победить инфекцию, длительность курса должна «перекрыть» несколько циклов развития, чтобы убить возбудителя на любой стадии. Если больной прекращает пить антибиотик, почувствовав улучшение, то в организме начинают формироваться штаммы, устойчивые к данному антибиотику. Это как в фильмах, когда хороший полицейский борется с плохими парнями. Вот он уже загнал «злодеев» в угол, достаёт пистолет, нажимает на курок, а патронов нет. То же самое происходит, когда лечение антибиотиками не закончено. Микроорганизм начинает быстро восстанавливаться, причём размножаются именно те формы, которые оказались устойчивы против данного антибиотика, и в следующий раз он может не сработать.

3. Принимайте препараты, обогащённые полезными микроорганизмами, или кисломолочные продукты. Наш организм не является стерильным. Когда идёт лечение антибиотиками, препарат убивает не только «плохие» бактерии, но и дружественные нам сапрофиты, главная задача которых в том, чтобы сдерживать патогенную флору. Поэтому во время приёма антибиотиков могут возникать грибковые заболевания, запоры, диарея, дисбактериоз, связанные с изменением кишечной флоры.

4. Особое внимание к выбору препарата во время беременности. Принимая антибиотики во время беременности, важно учитывать, что они проникают через плацентарный барьер и могут вызвать нарушения у плода. Поэтому к выбору препарата, который будет максимально безопасным, стоит подходить особенно ответственно. То же самое касается периода лактации.

5. Не забывайте об альтернативах. Помните об альтернативных препаратах, которые не имеют тяжёлых побочных эффектов. Это энтеросорбенты, пробиотики, иммунопрепараты, биологические средства. Также не забывайте о «природных антибиотиках». К ним относятся лук, чеснок, пряные травы, клюква, грейпфрут, яблочный уксус, масло чайного дерева, масло тимьяна, женьшень, прополис, мумие, зелёный чай, травяные сборы, растворы серебра. Одно из их неоспоримых преимуществ заключается в том, что против них микроорганизмы никогда не смогут выработать факторы защиты.

на правах рекламы

Объявления. Рубрика «Услуги» на стр. 13

Продам

- *Дрова. Т. 8-951-466-61-02.
- *Дрова, дёшево. Т. 8-982-319-73-33.
- *Дрова. Т. 8-906-899-61-68.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

Куплю

- *Квартиру. Т. 8-922-748-63-79.
- *Ноутбук. Т. 8-951-810-10-55.
- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- *Холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.
- *Холодильник, современный, неисправный, до 2 т. р. Т. 8-951-780-65-55.
- *Книги. Т. 8-909-096-58-74.
- *Сковородки. Т. 8-982-103-40-69.
- *Водомеры. Т. 8-909-095-25-28.
- *Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

- *Автовывкуп. Т. 8-951-817-13-99.
- *Ж/к телевизоры. Компьютерную цифровую технику. Т. 8-909-092-21-72.

Сдам

- *Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
- *Квартиру. Т. 8-902-864-10-20.
- *Посуточно. Т. 8-952-527-36-06.
- *Квартиру. Т. 8-922-748-63-79.

Сниму

- *Квартиру. Т. 8-919-40-90-888.

Требуются

*В группу главного геолога горно-обогатительного производства Магнитогорского металлургического комбината – геолог для работы в полевых и камеральных условиях на геологоразведочных проектах. Требование: высшее профессиональное образование с опытом работы по

специальности. Приветствуется: опыт проектирования и защиты результатов геологоразведочных работ; сертификаты обучения и опыт работы в специализированном прикладном программном обеспечении. Обращаться в рабочие дни в управление кадров ПАО «ММК»: ул. Кирова, д. 84 а, каб. 215, с 10.00 до 16.00, обед с 12.45 до 13.30.

*В группу главного геолога горно-обогатительного производства Магнитогорского металлургического комбината – техник-геолог для работы в полевых и камеральных условиях на геологоразведочных проектах. Требование: среднее техническое образование по специальности, с опытом работы в должности техника-геолога не менее 3-х лет. Приветствуется: сертификаты обучения и опыт

работы в специализированном прикладном программном обеспечении. Обращаться в рабочие дни в управление кадров ПАО «ММК»: ул. Кирова, д. 84 а, каб. 215, с 10.00 до 16.00, обед с 12.45 до 13.30.

- *Помощник библиотекаря. Т. 8-902-614-88-03.
- *Охранник. Т. 8-908-076-09-74.
- *Телефонист. Т. 8-908-578-12-35.
- *Контролер пропусков. Т. 8-922-759-14-05.
- *Упаковщик. Т. 8-922-708-18-37.
- *Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу в ресторан: официант – оплата от 15000. Гарантированный социальный пакет и полная занятость. Обращаться по телефонам: 21-40-21, 8-908-587-0333 в рабочие дни с 9.00 до 16.00.
- *В ДКМ им. С. Орджоникидзе – пекарь и кондитер на постоянную работу, повара и официанты на подработку. Заработная плата до-

стойная. Социальный пакет. Обращаться по телефону 23-51-39 или по адресу: ул. Набережная, 1.

- *Повар на полставки. Т. 8-967-867-92-13, 8-982-320-08-62.
- *В детский загородный лагерь ПАО «ММК» – медицинская сестра. Т. 24-52-89, 8-351-901-03-40.
- *Отделочники (маляры, штукатуры). Т. 8-912-403-93-13, 8-909-747-58-88, 58-03-01.
- *Ищу сиделку с проживанием. Т. 8-964-246-55-22.
- *Уборщица на полставки. Т. 49-01-46, 8-982-320-08-62.
- *Сторож (ночь). Т. 49-01-46, 49-01-47.
- *Мастер участка СМР (общестроительные работы). Т. 8-909-747-58-88, 58-03-01.
- *Уборщица (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.
- *Разнорабочие. Т. 8-963-097-44-77.