

Краіна Здарова

Выпуск № 34 (203)



СПІЁКА НА ТРАІХ

Ён + Яна

ЁўРАПЕЙКІ НЕ ВЫНОСЯЦЬ ДЭСПАТЫ
Жанчынам не падабаюцца дэспаты. Як паведамляе партал «Псіхалагічны навігатар», да такіх высока прыйшлі італьянскія псіхологі, апатушы 50 тым. жанчын ва ўзросце ад 25 да 50 гадоў з Італіі, Францыі і Аб'яднанага Каралеўства.

Тыранства не выносяць 77 % жанчын. Другое месца прадставіць цудоўнай паловы дружна аддалі п'яносту (59 %). «Бронзу» заваявала скеапнасць. Супраць скапых мужчын прагаласавалі звыш 38 % жанчын.

Сярод іншых адмоўных якасцяў дамы таксама назвалі неахайнасць, матаўства, слабыхарактарнасць і хлупіваць.

РАЗВОД АКАЗАЎСЯ ЗАРАЗНЫМ

Развод валодае «эфектам даміно» і ўплывае не толькі на найбліжэйшы асяродак людзей, якія расстаюцца, паведамляюць амерыканскія вучоныя.

Група даследчыкаў прааналізавала звесткі 12 тысяч амерыканцаў. Паводле вынікаў даследавання, навукоўцы зрабілі выснову, што рызыка разводу павышаецца на 75 працэнтаў у выпадку, калі разводзіцца хтосьці з сяброў, калегаў або сваякоў людзей, якія знаходзяцца ў шлюб.

Аднак, сцвярджаюць спецыялісты, «вірус» разводу таксама распаўсюджваецца праз адно зьяно, а менавіта — на найбліжэйшы асяродак сяброў і калегаў разведзеных. Гэта адбываецца нават у тым выпадку, калі яны не знаёмыя з парай, якая вырашыла расстацца. Для «другога зьяна» рызыка разводу павышаецца на 33 працэнты. Найўнясць дзяцей у шлюбе на гэтыя паказчыкі не ўплывае.

Даследчыкі тлумачаць «эфект даміно» так: развод адных падахоўвае іншым парам паглядзець на свае адносныя крытычна.

МАМЫ ХВАЛЯЦЦА ДЗІЦЬЦЫМІ ГАРШКАМІ

Многія мамі любяць адзначаць дні нараджэння дзяцей таму, што гэта з'яўляецца выдатнай нагодай паказаць сваё і пажаліцца адпаведна дзіцяці перад іншымі, паказала апытанне, праведзенае на сайце Mum Roll. Паводле меркавання прадставіцкі сайту, жанчыны наогул супярэчлівае адна з адной больш за мужчын, але мамі са скуру вылузваюцца, каб выглядаць лепш за іншых.

У апытанні ўдзельнічалі 3 тысячы мамі. 50 % з іх адказалі, што адрывалі вясельне гонар у тым выпадку, калі іх дзіця пачынала хадзіць, поўзаць, гаварыць або

Завочная прамая лінія «МЁРТВЫ» ЗУБ — ПАТЭНЦЫЙНАЯ БОМБА, або Смерць наступіла ад зубной інфекцыі

На пытанні чытачоў адказаў доктар стаматалагічнага факультэта Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта, доктар медыцынскіх навук, прафесар кафедры сківічна-тварнай хірургіі Аляксандр ЛАСТАУКА.

(Заканчэнне. Пачатак у нумары за 17 ліпеня.)
— Гродна, Ала. Мне 34 гады. Не так даўно адлакутавала, пакуль рэзаўся, здаецца, апошні зуб мудрасці. Кажуць, што нічога добрага ў такіх зубах няма, ад іх нават імкнуцца хутэй пазабавляцца. Што трэба рабіць з такімі зубамі?

— Сапраўды, існуе меркаванне, што так званыя зубы мудрасці абсалютна не патрэбныя. Абумоўлена гэта можа быць і тым, што перыяд закладкі і прарэзвання такіх зубоў выпадае на перыяд жыцця чалавека, калі падобныя працэсы аслабляюцца і могуць прайсці не надта паўнаватрасна. Тым не менш, дзёсці ў паловы людзей працэс гэты прайсціць нармальна. Больш за тае, зубы мудрасці часам сплужа даўжэй за іншыя, і ў рэшце рэшт застаюцца той адзінай магчымай, якая дазваляе ўстанавіць мастападобны пратэз. Выдаленне зубоў мудрасці патрабуйць толькі ў выпадку адуэнасці магчымасці іх захавання.
— Мінск, Аляксей Ягоравіч. У нас прымяняюцца найсучаснейшыя метады пратэзавання. Наколькі ідэальнай можа быць імпантцыя зубоў?

— Дэнталная імпантцыя — гэта ўжывленне іншароднага цэла, якое імтуе апору для пратэза. Прымяненне такіх сучасных тэхналогій спрыяе ўтварэнню злучэння, якое набліжаецца да фізіялагічнага. Але які і любы іншы метады — гэта таксама не панацяя. У адных такіх імпантцыі трымаюцца 10 і болей гадоў, а ў іншых страчаюць функцыю ўжо на працягу года. Як і для любога метады лячэння, для дэнталнай імпантцыі існуюць пэўныя паказанні і супрацьпаказанні, і ігнараваць іх нельга. Да тае ж, гэта досыць дарагі метады лячэння.
— Асіповічы, Ала Івануна. Сыну 19 гадоў. Апошнія два гады ў яго шчоўкаюць саставы сківіцы, калі ён адкрывае рот. У стаматалагічнай паліклініцы ка-

жуць, што гэта звязана з алергічным рынітам. Няўжо нічога нельга зрабіць у такой сітуацыі? Усё ж такі гэта выклікае пэўныя нязручнасці.

— Алергія тут ні пры чым... Паталогіяй саставу займаюцца два спецыялісты стаматалагічнага профілю. Стаматолагі-артэпеды, або пратэзісты, і стаматолагі — сківічна-тварныя хірургі. Шчоўкане з'яўляецца за кошт парушэння ў структурах ніжнясківічнага саставу. Гэта могуць быць нейкія змены з боку галаўкі саставу або з боку састайнага упадзіна чэрапа, паміж якімі знаходзіцца састайна дыск. Часцей за ўсё, шчоўкане тлумачыцца высокванне гэтага дыска. У 90 працэнтаў такіх пацыентаў шчоўка звязаны з з'яўленнем сківічнага саставу могуць насіць нават сістэмы характар, калі мае месца рэўматоідны палартрыт, які пашкоджае каленныя саставы, саставы кісціў. І лячэнне тады павінна быць не мясцовае, а агульным.

І ўсё ж у першую чаргу такой праблемай займаюцца артэпеды, паколькі лячэнне звязана з карэкцыяй зубных радоў. Праводзіцца пратэзаванне, нават прымяняюцца спецыяльныя артэледычныя канструкцыі, якія карэктуюць такі стан. Бяда ў тым, што паталогія гэта складаная, шматпрофільная і не заўсёды артэпеды ахоўта бяруцца за яе. Калі ж артэпеды па месцы жыхарства не разбярэцца з праблемай вашага сына, яму трэба звярнуцца для кансультацыі на кафедру артэледычнага стаматалагіі Белдзярмедуніверсітэта, што па вул. Сухой, 28. Можна і наспрасада па адрасу Наумовіча, загадкава гэтай кафедрой.

— Барысыйскі раён, Таяцна Вячаславаўна, 54 гады. Спладчыны парадэнтасу. У 50 гадоў ужо ўсе зубы страціла. Цяпер разбураецца касцявая тканка верхняй і ніжняй сківіцы. Клею

пратэзы, але работа звязана з маўленнем. Куды можна звярнуцца з такой праблемай?

— Вам трэба звярнуцца да стаматалага-артэпеды. Добрая фіксацыя здымнага пратэза заснавана на ідэальным супадзенні пратэза з тым рэльефам тканкі, куды ён накладваецца. У працэсе жыццядзейнасці чалавека часткова адбываецца атрафія сківіцы, змяншаецца рэльеф пратэзага ложка, і гэтай адпаведнасці нестае. Тады пратэз пачынае дрэнна трымацца. Таму перыядычна трэба праводзіць карэкцыю або пераапрацоўку пратэзаў. На жаль, многія пацыенты лічаць, што дастаткова набыць пратэз адзін раз у жыцці — і праблема вырашана. Трэба мець на ўвазе, што калі пратэз падагананы не ідэальна, ён сам з'яўляецца прычынай актывізацыі названых парушэнняў.

— Віцебск, Уладзімір Мікалаевіч, 74 гады. На шчаці, пад вочамі, з'явіўся нейкі тлушчавік. Ён мяне не турбуе. Але ж гэтым гэта можа пагражаць і што з гэтым рабіць?

— Тое, што вы называеце тлушчавіком, можа быць і пухлінкай, і пухлінкападобным працэсам. Трэба паказацца хірургу-стаматолагу або афтальмолагу. Калі будзе вядома дакладны дыягназ, стане вядома, што варта рабіць з такім утварэннем.

— Мінская вобласць, Галіна Івануна, 60 гадоў. У дзяцінстве ўпаў, і на лёбе, над вочамі, заставіўся гузак. Бацькам калясціцы гаварылі, што гэтую ямку ці тлумачуць тую гзітку, якую ўз'яўляюць прычынай з'яўлення гэтага гуска. Ці можна трапіць на прыём менавіта да вас?

— Выключна ў эстэтычных мэтах мы такой праблемай не займаемся. Хіба яна суправаджаецца функцыянальнымі парушэннямі — ёсць, напрыклад, незвычайнае губ, парушэнне насовага дыханья. Калі вы хочаце зрабіць эстэтычны карэкцыю, то яна будзе платнай. Звэрнуцца па такую дапамогу можна ў Мінскі цэнтр пластычнай хірургіі па вул. Багдановіча або ў іншы пластычны клінікі, дзе выконваюць падобныя ўмяшанні.

— Брэст, Людміла. Унучцы — 8 месяцаў. На пераносы бач-

ныя венкі. Ствараецца эфект цёмнай плямы. Гэта можа прайсці ці трэба нешта з гэтым рабіць?

— Гэта можа быць не проста сасудзістая меланюма. Трэба пераканацца, што там няма дабражакансай сасудзістай пухліны — гемангіёмы. Звычайная такая пляма выглядае як сінняя або чырвоная ў залежнасці ад таго, за кошт якіх сасудаў харчуецца. Калі пляма цёмная, то «харчуецца» вясной крывёй, а калі чырвоная, то артрэрыяльнай. Трэба паказаць дзіця хірургу-стаматолагу, які пры неабходнасці накіруе вас да адпаведнага спецыяліста.

— Дзяўчыцы 3,5 года. На пераносы і лёбе — дробныя чырвоныя радзійныя плямкі. Урачы гаварылі, што да гэта прайдзе. Але не прайшоў. Што рабіць?

— Вергадой за ўсё, размова ідзе пра тую ж дабражакансую сасудзістую пухліну — гемангіём. Рэкамендуецца ў гэтым выпадку будзь такімі ж.

— Стаўбійскі раён, Антаніна Івануна, 60 гадоў. У дзяцінстве ўпаў, і на лёбе, над вочамі, заставіўся гузак. Бацькам калясціцы гаварылі, што гэтую ямку ці тлумачуць тую гзітку, якую ўз'яўляюць прычынай з'яўлення гэтага гуска. Ці можна трапіць на прыём менавіта да вас?

— Неабходна паказацца хірургу-стаматолагу Мінскай абласной клінічнай бальніцы, які накіруе вас на неабходнае даабследаванне. У выніку траўмы можа мець месца асумкаваная гематома, калі ў тканку трапіла рэтома. Калі мела месца пашкоджанне мяккіх тканак, то ў выніку рубцовага працэсу маглі ўтварыцца атэром — кіста салёнай залозы скуры. І нават калі меў месца пералома лобнай коскі, маглі ўтварыцца мазгаваа грыжа. Каб удакладніць гэта, трэба абследавацца.

— Брэсцкая вобласць, Крысына Юрэўна. Дзіцці 2,5 года. У яго — праліферуючыя неус правай шчакі. Размаішчаецца ён калі вуха, там, дзе нерв твару. Хірург у Брэсце сказаў, што гэта гусяная ляпка. Неус трымаецца таму, хацела са б вядзь, ці варта яго выдаліць?

— Гусяная ляпка ніякага дачынення да неусу не мае, паколькі неус закрэнае толькі глыбіню ску-

ры, іншымі словамі, гэта паражэнне з боку скуры. А гусяная ляпка знаходзіцца ў тоўшы калывушчой залозы, значна глыбей. Перш за ўсё неабходна паказацца анкалогу.
— Пінскі раён, Святлана Андрэеўна. Дачка 15 гадоў. Калі ёй было гадоў дзевяць, атрымала траўму носа. У бальніцы яго сцывілі, але заставіўся шрам і сам нос прыўзняўся ўгору. Мы хацелі б зрабіць апэрацыю, каб выдаліць загані. Дзе гэта зрабіць? Колькі каштуе такая апэрацыя? У якім узросце лепей яе выконваць?

— Калі праблема не звязана з функцыянальнымі парушэннямі, то дапамога не будзе бясплатнай. Узровень для карэкцыі значэння не мае. Можна рабіць апэрацыю хоць зараз. Звэртайцеся для кансультацыі, калі ласка, у Брэсцкую абласную або Мінскую дзіцячую абласную клініку. Кошт апэрацыі будзе вядомым толькі пасля тае, які спецыялісты атрымаюць, што і ў якім агулым тэрміне будзь выканана.

— Мінск, Галіна Арлоўская. Чула пра вас вельмі шмат добрага. Дай вам Бог здароўя! А пытанне такое: кажучы, у Маскве пры гэтым гаварылі, што гэтую ямку ці тлумачуць тую гзітку, якую ўз'яўляюць прычынай з'яўлення гэтага гуска. Ці можна трапіць на прыём менавіта да вас?

— Праблема з паухамі можа быць абумоўлена некалькімі прычынамі — запаленнем, кістамі, пухлінкай. Усё гэта можа ўстрымацца як гаймарыт. Таму для тае, каб вы значыцца з лячэннем, заўсёды трэба спачатку ўстанавіць дакладны дыягназ. Каб такога абследавання трэба паказацца оталарыналогу.

Каб нечым прамяць пауху, іх трэба прамяць праз шостку. Пауха знаходзіцца ўнутры касцявой структуры. Каб трымаць праз шостку, патрабуйцца эндаскапічнае апытанне абсталаванне, якім валодае РНПЦ оталарыналогіі. Бяда ў тым, што не заўсёды магчыма нават гэтай эндаскапічнай оптичнай трапіць у натуральную адтуліну, якая знаходзіцца ў сярэднім насавым ходзе. Таму, каб пауху прамяць, часцей даводзіцца рабіць пракол.
Святлана БАРЫСЕНКА.



Эпідагляд

КУЛЕКСЫ ВЫБІРАЮЦЬ ВЯЛІКІЯ ГАРАДЫ

Кожнае лета жыхары гарадскіх кватэр пакутуюць ад нашэсця надзвычайна дудкачывых гаўсцяў — дробных камароў. Гэтыя наскомыя не толькі раздражняюць сваім начным піскам, балюча кусаюцца і прымушаюць бясконца чухацца — яны рэччэ могуць быць прычынай алергічных рэакцыяў у людзей, сільных да гэтага. Сёлетні год не выключэнне. Больш падрабязна пра гэтых крывасмокаў нам раскажа энтамалаг Рэспубліканскага цэнтру гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Святлана ЯШКОВА.

Гэтыя камары адносяцца да тае звананага роду кулексы. Яшчэ іх называюць гарадскімі камарамі, бо месцам свайго жыхарства яны выбіраюць вялікія гарады. Кулексы вельмі надкачлівыя наскомыя рудога адцення. І хоць яны не малапрынытны, усё ж з'яўляюцца пераносчыкамі іншых інфекцыйных паразітарных захворванняў — такіх, як сібірская язва, бруцэльоз, філярыоз, ліхаманка КУ.

Крывасмокі могуць плазціцца ў пахярных бочках, дробных лужынах, канавых, ямах. З надыходам халоду брабійнасць з іх гіне, але частка брабійнасць у памяшканні, дзе цёпла і вільготна.

З падвалу па вентыляцыйных шахтах камары трапляюць у кватэры. Яны дабраюцца нават да васьмага дзявятата паверхі.

Летам наскомыя могуць разлятацца ў іншыя дамы, знаходзячы сабе новыя месцы выпладу — не толькі падвалы, але і вадаёмы на адлегласці ад 1,5 да 2 кіламетраў. І там энду адбываецца развіццё кулексаў.

Дамы, дзе выяўлены выплад, ставяць на ўліку на працягу аднаго года. І здымаюцца з агульнага тады, калі там праведзена дзінфекцыя, няма вады і камароў. Можна быць праведзена і паўторная апрацоўка.

У рэспубліцы ёсць пабудовы, у якіх на працягу некалькі гадоў плазціцца крывасмокі. Але, зразумела, выяўленне выпладу

Народныя медыцына таксама прапануе расіныя сродкі супраць крывасмокаў:

- 1. Карані пырніку тройчы ускіяпціць у 1,5 л вады. Гэтым адварам праіраць скуру.
- 2. На падканоі можна раскласці вату, намочаную ў алеі гваздзика, эўкаліпта, анісу. Калі няма алергіі, алеі можна нясці на скуру.
- 3. Вазоны з клешчавінай варта паставіць у кожным пакоі.
- 4. Некалькі разоў на месяц праіраць вокны і дзверы лаўровым алеем.
- 5. Зусім не даспадобы камарам пах чорнай бузыні і зялёнага татнатага бацінныя.

залежыць не толькі ад работы энтамалагаў. Вельмі важна, дзе і як пабудаваны дом. Спецыялісты эпідэміялагічнай службы ўдзельнічаюць у санітарным нагляды пры будаўніцтве жылля. Перад узвядзеннем дома і выбарам зямельнага участка абавязкова кантралюецца, наколькі глыбока залягаюць грунтовыя воды. Найбольш спрыяюць для забудовы лічынца тэрыторыя, дзе грунтовыя воды залягаюць на тры і больш метраў ад паверхні.

— Што могуць супрацьстаяць самі гараджане атакам кулексаў?

— Варта закрыць сеткай форці, нацянціць дробначэстную сетку на вентыляцыйныя шахты, асабліва калі адбываецца выплад. Летам трэба прымяняць розныя рэпеленты, адлужчальныя рэчывы, электрафумігатары з пясцічанкі фумітокс.

Падвалы павінны быць асветленыя, у іх не павінна знаходзіцца смецце, нечысціты. Варта адламаваць вяду з падвала, высушыць памашчанне, правесці дзінфекцыю. Падвал заўсёды трэба трымаць чыстым.

Акрамя таго, уваходныя дзверы павінны шычына прылягаць да касцяў, вентыляцыйны адекі неабходна абараніць здымнымі рашоткамі, а вокны зашкліць. І яшчэ варта лівідаваць бліжэйшыя дажджавыя лужыны, ямы з вады. Бо там, дзе вада, там і камары.

Вольга ШАЎКО.

Жаночыя сакрэты

Галавамайка па навуцы!

Валасы здаюцца неахайнымі, цымянымі, выглядаюць тлумстымі ўжо ўвечары, нават калі вы памылі галаву з ранаці? Хутчай за ўсё, прычына — у няправільным доглядзе. Магчыма, вам не падыходзяць шампунь, кандыцйнер або маска. Калі мыцце галавы стала для вас кашмарам, прыслухайцеся да рэкамендацый прафесіяналаў.

Мыцце валасы кожны дзень або два разы на дзень — ранаціяй і ўвечары? Занадта частае мыцце, калі вы няправільна падабралі шампунь і кандыцйнер, не толькі бескарыснае, але і шкоднае. Рэч у тым, што калі шампунь вам не падыходзіць, і вы часта яго выкарыстоўваеце, скура галавы перасушаецца, і гэта з'яўляецца сігналам да яшчэ больш інтэнсіўнай работы тлушчавых залоз. Чым больш вы стараецеся, тым больш неахайна выглядаюць вашы валасы.

Перад мыццём карысна ўцерці ў скуру галавы кіслае малако або сок алёз. Для тлустых валасоў добра падыходзяць шампуні з экстрактамі крапівы, шафэра, падбелу, палывога хвацху, кары дубы, календулы, марскіх водарасцяў, кітайскага лімонніку, а таксама спецыяльныя лекыяя шампуні.

Пасля бальзаму-аполюсквальніка прамыце валасы адварам гаючых траў: шышацх хмелю, крапівы, кораня лопуху; 2 ст. лыжкі травы заліце літрам кіпеню, закіпячце і дайце пастаяць 20 хвілін, затым працэдзіце.

Цёмныя валасы лепш за ўсё апалюскаваць вадой з выцманам (1 ст. лыжка на літр вады), а светлыя — настоем рамону (2 ст. лыжкі на 2 літры вады) з дабаўленнем лімоннага соку або лімоннай кіслаты.

Калі валасы вельмі тлустыя, дадайце ў вяду для апалюсквання нашатырны спірт з разліку 1 ч. лыжка на літр вады.

Валасы не рэкамендуецца расчэсваць занадта часта — дастаткова трох разоў на дзень, паколькі частае расчэсванне стымуляе тлушчавыя залозы. Пасля расчэсвання абавязкова прамыце расчосу з шампунем пад гарачай праточнай вадой. Інакш тлусты, які застаўся на ёй, энду патрапіць на валасы.

Існуе меркаванне, што шампунь трэба мыць кожныя 3—4 месяцы, каб валасы да яго не прывыклі, каб не з'яўлялася перахца. Касметолагі гэтага не пацверджаюць. Наадварот, яны лічаць: калі вы падабралі шампунь і іншыя сродкі да догляду валасоў, які сэнс энду эксперыментавець?

І яшчэ адзін момант — сачыце за харчаваннем. Калі валасы хутка забруджваюцца, скарачце ўжыванне салодкага, кавы, алкаголю, тлустых прадуктаў, вэндліны. Вам вельмі карысныя вітаміны В і С, а таксама вітаміныя комплексы з утрыманнем жалеза і серы.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.



Жаночыя сакрэты

Шчасце знутры

Чаму, калі ў нас дрэнны настрой, заўсёды хочацца чаго-небудзь салодкага? Рэч у тым, што некэрысны цукар і каларыйныя шакалэдэ садзеінічаюць выпрацоўцы сератаніну, тае звананага «гармону шчасця». Але пакінем такі метады павышэння настрою на краіні выпадкі...

Сератанін — рэчыва, якое з'яўляецца хімічным перадатчыкам імпульсу паміж клеткамі галаўнога мозга, кантралюе апетыт, сон, эмоцыі чалавека. Для тае, каб сератанін сінтэзаваўся ў арганізме ў нармальнай колькасці, неабходна, каб з ежай паступала незамённая амінакіслата трыптафан — менавіта ён з'яўляецца папярэднікам сератаніну. Таксама для выпрацоўкі «гармону радасці» абавязкова патрэбнае святло, недахоп якога ў зімовую пару і з'яўляецца прычынай такой распаўсюджанай сезоннай дэпрэсіі.

- Функцыі сератаніну:**
- актывізуе вобласці мозга, адказныя за пазнавальны працэс;
 - паліпаўша рухальную функцыю і павышае мышачны тонус;
 - садзейнічае загойванню ран, выдзяляючыся на месцы пашкоджання;
 - ўплывае на матарыку і сакрэцыю ў страўнікава-кішачным тракце;
 - удзельнічае ў працэсе авуляцыі — утрыманне сератаніну (і шоразу іншых біялагічна актыўных рэчываў) ў фалікулярнай вадкасці павялічваецца непасрэдна перад разрывам фалікула, што, відаць, прыводзіць да павелічэння ўнутрыфалікулярнага ціску;
 - аказвае значны ўплыў на працэсы ўбоджэння і тармажэння ў сістэме палавых органаў — павелічэнне канцэнтрацыі гэтага рэчыва ў мужчын затрымлівае наступленне эякуляцыі;
 - падмае настрой.

Калі ў арганізме недастаткова сератаніну, любая дробяз можа вывесці з раўнавагі. Недахоп «гармону шчасця» ўплывае нават на усрэмнанне болю.

ШТО РАБІЦЬ? Для нармальнай выпрацоўкі сератаніну неабходна харчавацца ежай, багатай на трыптафан і вулгновы, займацца спортам, бываць на свежым паветры, вылучаць дастаткова часу на сон.
ВАЖНА. Прычына-выніковая сувязь паміж колькасцю сератаніну ў арганізме і настроем — двухбаковая. Калі расце ўзровень сератаніну, у нас паліпаўшаецца настрой, і калі настрой добры — пачынае выпрацоўвацца сератанін.
Лічыцца, што даросламу чалавеку патрабуйцца 1—2 г трыптафану ў суткі. Простыя цукры (цукар,

самастойна карыстацца гаршком раней, чым іншыя. Кожная пятая прызналася, што любіць хваліцца перад іншымі жанчынамі сваім любімым мужам. Яшчэ адна прычына для мацырынскага гонару — знешні выгляд пасля цяжарнасці. 27 % жанчын прызналіся, што замучылі сябе дзіцямі і фізічным практыкаваннямі пасля родаў, а 19 % сказалі, што імкнуліся апрагнацца лепш за ўсё.

Між тым, 78 % апытаных прызналіся, што лічаць падобнае выхваляенне смешным, але 38 % з іх дадалі, што не могуць нічога з гэтым рабіць.

СЯМЕЙНАЕ ЖЫЦЦЁ — ГАЛОУНАЯ КРЫНІЦА СТРЭСУ

Сямейнае жыццё, а не праца з'яўляецца для большасці людзей асноўнай крыніцай стрэсу, паказала даследаванне брытанскіх навукоўцаў.

Група даследчыкаў апытала 3 тысячы мужчын і жанчын, якія знаходзіцца ў шлюбе.

43 % апытаных сказалі, што падвяргаюцца сур'ёзнаму стрэсу на працы. Астатнія 57 % прызналіся, што найбольшае напружанне адчуваюць не на працы, а дома.

Пры гэтым 18 % жанчын і 12 % мужчын назвалі галоўнай крыніцай дыскамфорту адносіны з партнёрам.

На думку спецыялістаў, сямейныя канфлікты ў вялікай ступені адбываюцца з-за тае, што людзі не умеюць пакадаць свае працоўныя праблемы «за парогам».

АМАЛЬ ТЫДЗЕНЬ У ГОД ЖОНКІ МАРНУЮЦЬ НА БУРЧ