

■ СМАЧНО І КОРИСНО

Баклажани знижують рівень шкідливого холестерину



На Сході баклажан називають Новочем довголіття. Варто знати, що «синенькі» мають кровотворну, протисклеротичну дію, тому корисні при ішемічній хворобі серця, серцево-судинній недостатності, анемії і недокрів'ї.

Баклажани — відмінний сечогінний і протинабряковий засіб, тож лікарі радять налягати на них при недугах печінки та нирок.

Цей овоч — ідеальний вибір для тих, хто марить стрункою фігурою. Завдяки солідній дозі пектинів баклажан виводить із організму токсини, підтримує корисну

Восени до України прийде новий різновид грипу

В Україну з Америки може прийти новий різновид грипу «Перт» типу А (H3N2). «Перт» торік пройшов країнами Північної Америки — США, Канада. А в цьому сезоні він може прийти до нас, так як у нас відсутній до нього імунітет», — розповіла керівник відділу респіраторних та інших вірусних інфекцій Інституту епідеміології Алла Мироненко. За її словами, цей грип викликає більше ускладнень, особливо органів дихання. На думку епідеміологів, пік грипу можна очікувати після листопада.



Серед школярів поширені захворювання нервової системи та психіки

За десять років навчання в українських школярів зір погіршується більше ніж удвічі, а захворюваність на сколіоз збільшується у п'ять разів. Про це заявила заступник директора департаменту охорони материнства й дитинства МОЗ Олена Терещенко. «На першому місці — хвороби нервової системи, психіки. На другому — серцево-судинні. На третьому — органів дихання», — зазначила вона.

42% волинських школярів на фізкультурі займаються у спецгрупах



Підготовка до школи включає дуже багато моментів. Уже з середини літа батьки починають активно обговорювати, де б дешевше придбати форму та начиння для ранця. Проте, як зазначають лікарі, мало хто турбується, з яким багажем здоров'я дитина переступить шкільний поріг. Діти часто соромляться сказати про свої болячки, а батьки, як правило, скептично ставляться до профілактичних відвідувань медучастин. І це при тому, що абсолютно здорових школярів зовсім небагато, а близько 30% майбутніх першокласників мають ті чи інші хронічні захворювання.

Система медичного обслуговування дітей шкільного віку, що існувала до останнього часу, не забезпечувала на належному рівні ефективного вирішення проблем щодо покращення їх здоров'я та зниження захворюваності. Як каже головний спеціаліст із педіатрії управління охорони здоров'я Волинської облдержадміністрації Людмила Рожко, батьки чомусь звикли, що профілактичні медогляди, які відбувалися в школах, більш потрібні дітям, ніж батькам.

Останні два роки в Україні активно обговорювали питання залучення сім'ї до слідування за станом здоров'я дітей шкільного віку. Зрештою, торік почав діяти наказ МОЗ України, згідно з яким обов'язковий медичний огляд школярів має здійснюватися раз на рік у лікувально-профілактичних установах і за присутності батьків.

— Всіх школярів потрібно оглянути один раз у рік у педіатра, а діти 6, 11 та 14 років оглядаються ширше. Їх обстежують хірург, ортопед,

офтальмолог, ендокринолог і стоматолог. По завершенні заключення робить педіатр. За показами педіатра дитину можуть направити й до інших лікарів. Після проходження медогляду видається спеціальна довідка для школи, де є детальні відомості про стан здоров'я та вказана фізкультурна група з урахуванням індексу Руф'є, — розповіла завідувач дошкільно-шкільного відділення Луцької міської дитячої поліклініки Леся Купчинська.

Щорічний медичний огляд можна пройти протягом календарного року в будь-який зручний час. Лікарі закликають зробити це до першого вересня, аби визначити, в якій фізкультурній групі має займатись учень.

Лікар зауважує, що обов'язкова присутність батьків під час обстеження допоможе покращити стан здоров'я дитини.

— Батьки чують зауваження лікаря, його рекомендації щодо покращення здоров'я дитини, чують, в яку групу фізкультури вона може входити, дізнаються, як можна оздоровити дитину протягом літнього періоду, — каже пані Купчинська.

У санепідстанції кажуть, що

такий варіант обстеження школярів уже дає позитивні зрушення.

— Проведення медичних оглядів на базі профілактичних закладів забезпечить більш повний огляд дітей вузькопрофільними спеціалістами. Також дасть можливість провести повний набір лабораторних досліджень, чого особливо важко було досягнути в умовах сільських шкіл. Обстеження учнів у медустановах дасть змогу краще забезпечити раннє виявлення патологій чи будь-яких функціональних відхилень і допоможе запобігти розвитку захворювань у школярів, — зазначає завідувач відділення гігієни дітей і підлітків Волинської обласної СЕС Надія Костирка.

Для проведення обстежень школярів у Луцьку створені всі умови. На базі міської дитячої поліклініки функціонує Центр профілактичних оглядів дітей. Прийом ведеться з 8.00 до 20.00 за попереднім записом. Ті, хто не має часу відвідати лікарів у будні, можуть зробити це в кожному останню суботу місяця.

Школярів із сільської місцевості мають оглядати в поліклініках районних лікарень. Туди є можливість дозвезення шкільним автобусом. Як зазначає пані Рожко, в деяких районах до нової форми медогляду активно долучилися уже торік. Зокрема, у Ратнівському та Луцькому. Також школярів планують оглядати й в амбулаторіях загальної практики сімейної медицини, оскільки там також є усі необхідні умови, включаючи проведення амбулаторних досліджень.

Медики зазначають, що батьки в основному ставляться до такої форми медогляду з розумінням і прихильністю.

— Раніше часто траплялося, що батьки лише на десятому році навчання дітей дізнавалися, на що ті хворіють, і уже було пізно щось виправити. Наприклад, узяти хоча б ортопедичні вади, їх легше виправити в дитячому віці, — розповідає Людмила Рожко. — Звичайно, є й такі батьки, що не можуть звикнути до нововведення, в основному такі в сільській місцевості.

Щорічний медичний огляд можна пройти протягом календарного року в будь-який зручний час. Лікарі закликають зробити це до першого вересня, аби визначити, в якій фізкультурній групі має займатись учень. Це дасть можливість вберегти не зовсім здорового школяра від надмірного фізичного навантаження. Лікарі також наголосили, що, згідно з результатами проби Руф'є, яка призначається для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні, 42% школярів Волині на уроках фізичного виховання мають займатись у спецгрупах.

Ольга УРИНА

■ ЛІКИ З ГРЯДКИ

Болгарський перець запобігає раку молочної залози

Солодкий перець — улюбленець господинь. Цілющий овоч містить цукри (глюкоза, фруктоза, сахароза), крохмаль, вітаміни (С, В6, Р, Е), хлорофіл, каротиноїди, флавоноїди, кислоти (яблучна, лимонна, шавлева), ефірні олії, мінерали (калій, кальцій, магній, натрій, залізо, марганець, мідь, цинк, фтор, йод).

За кількістю цинку перець утворює носача чи не всім овочам, поступаючи лише часнику. А за вмістом вітаміну С він завиграшки конкурує з чорною смородиною, полуницею і лимоном. Понад те, за кількістю вітаміну А він «обганяє» моркву.

Завдяки вітаміну Р цей овоч є відмінним судинорозширювальним засобом. Перець має сечогінну, протипухлинну, протимікробну, потогінну дію, збуджує апетит, покращує травлення, тонізує роботу підшлункової залози, знижує рівень цукру в крові.

Гіпотонія, авітаміноз, анемія, ацидоз, атеросклероз, тромбофле-



біт, хронічна пневмонія, бронхіт, ГРВІ, гастрит, метеоризм, артрит, подагра, занепад сил — усе це хвороби, здолати які допоможе перець. Крім того, дослідження засвідчили, що споживання солодкого перцю щодня (хоча б 40-50 г) запобігає розвитку раку молочної залози. Понад те, він надає вологощі блиску, а нігтям — міцності.

У розпал сезону бажано ласувати свіжими овочами, та солідним джерелом вітаміну С залишається і консервовані перець.

■ ЦІЛЮЩА СМАКОТА

Виноград — універсальні ліки



Про цілющі властивості цієї ягоди відомо давно: ще у Стародавній Греції її використовували для відновлення сил і поліпшення обміну речовин. Уже в ті часи виноград був відомий як відмінний сечогінний, протинабряковий, загальнозміцнювальний засіб. Цілюща ягода має і відхаркувальну дію: кислоти подразнюють дихальні шляхи, через що полегшується відділення мокротиння й зм'якшується кашель. Так, сорт «Ізабелла» рекомендують для лікування катарів дихальних шляхів, а мускат — при запаленнях горла.

У цій унікальній ягоді є чимало мікроелементів і мінеральних солей (цинк, кальцій, залізо, мідь, марганець, магній). Особливо ба-

гато в ній калію, тому вона корисна сердечникам. Медики радять налягати на виноград і тим, хто страждає від недокрів'я, оскільки він збільшує кількість еритроцитів і підвищує рівень гемоглобіну.

Використовується практично вся ягода: починаючи від шкірки й закінчуючи листками. Корисний сік винограду. Літр напою за калорійністю не поступається півкіло яловичини або кіло риби. Сік із нестиглих ягід — прекрасний жарознижувальний засіб.

Корисні й виноградні кісточки. Біодобавки на їх основі зміцнюють стінки судин і зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань. А шампунь із кісточковою олією зміцнює та відновлює волосся.

Листя винограду багате на аскорбінову кислоту, тому його корисно додавати до будь-яких салатів.

Однак слід пам'ятати: кислоти й цукри виноградних ягід, потрапляючи на зуби, уражають карієсом, викликають біль і прискорюють руйнування. Тому дантисти радять після споживання винограду полоскати рот.

■ СЕЗОН

Диня допомагає м'яко очистити кишечник



Кінець літа — саме час побалувати себе смачною динею. Цей солодкий, ароматний і соковитий плід дарує не тільки приємний смак, але і користь.

Виводить шлаки. Диня допомагає м'яко очистити кишечник, оскільки у ній багато пектинів — харчових волокон.

Диня корисна всім, хто стежить за фігурою чи страждає від закріпів. Суть очисної дієти: один-три дні «посидіти» на дині. Загальна кількість м'якоти на день не повинна перевищувати півтора кілограма. Пити можна негазовану мінералку чи ромашковий чай.

Продовжує молодість шкіри. Альянс вітамінів (Е, С і група В), що містяться в дині, поліпшує структуру шкіри, волосся та нігтів, а також

має потужну антиоксидантну дію, перешкоджаючи появі зморщок.

Зміцнює жіноче здоров'я. Завдяки високому вмісту фолієвої кислоти й інших вітамінів групи В диня допомагає зміцнити жіноче здоров'я та захистити організм від деяких гінекологічних недуг. Крім того, ароматний смаколик корисний усім, хто планує вагітність. Диня допомагає вирівняти гормональний фон і створити в жіночому організмі всі необхідні умови для зачаття малюка.

Бороться з пігментними плямами та вуграми. Маски з дині допоможуть позбутися цих неприємностей: нанесіть подрібнений м'якуш своєї дині тонким шаром на обличчя, потримайте п'ятнадцять хвилин, змийте прохолодною водою і намастіть лице живильним кремом.