

В квартиру 31 кв.м.
кухня, коридор,
зал

9 300 €

18.0 9.25 3.76

В квартиру 43 кв.м.
кухня, коридор,
зал, спальня

13 500 €

8.9 12.4 4.0 18.3

Башеко
www.basheko.ru
ул. Володарского, 1
офис 5

-50%

8 (917) 44-73-911

Работаем без выходных, с 9.00 до 21.00

ПОТОЛКИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ. БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, НЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ГОРЕНИЕ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



Пора ОРВИ – в самом разгаре. Зима теплая, запас питательных веществ в организме подходит к концу, а солнца еще недостаточно, чтобы впрянуть духом. Как и прогнозировалось, пик простудных заболеваний начался 25 января. Это подтвердила нам и участковый врач-педиатр ГБ №3 2. Стерлитамака Хакимова Лилия Гайсаровна.

– Уже в субботу, 25 января, пациентов стало значительно больше. Я как раз была на дежурстве. Далеко не у всех грипп, конечно, но гриппом болеют именно не привитые дети. К сожалению, многие родители отказываются от прививок, это плохо.

– Понятно, что если ребенок уже заболел, нужно обращаться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением. Но можно ли сейчас как-то предотвратить ОРВИ у ребенка? Что можно делать?

– Во-первых, постарайтесь ограничить посещение ребенком мест большого скопления людей. Торговые центры, кинотеатры, клубы по увлечениям и даже походы в гости – все это можно пока отложить. Желательно избегать, при возможности, поездок в общественном транспорте. Можно пользоваться медицинскими масками, но полной гарантии они не дают, особен-

НАЧАЛОСЬ! КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ОРВИ?

– Чем отличаются дети, которые часто болеют от тех, кто практически никогда к вам не обращается? И есть ли здоровые дети сегодня?

– Есть у меня на участке около 900 детей, из них около ста – это те дети, которые приходят только за справками в школу или лагерь. И не потому, что они ходят в частные клиники, нет – просто практически не болеют. Мы их вытравливаем на плановые диспансеризации и видим, что они действительно здоровы. Сейчас таких пациентов у меня меньше в процентном соотношении. Раньше их было порядка 25%. Как правило, эти дети занимают в спортивных секциях, имеют здоровые пищевые привычки, закаляются.

На прошлой неделе город да и всю республику, взбудоражила новость о том, что в Стерлитамаке обнаружили ребенка с коронавирусом. Есть данные, что ребенок учится в школе №33, и что весь его класс изолировали от остальных детей.

– Слухи такие действительно были, но они оказались ложными. И это абсолютно точно: в Стерлитамаке коронавируса нет.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

После того, как официальная медицина вынесла свой вердикт и назначила схему лечения, можно и самолечения немало добавить, по старым проверенным (лучше на себе) рецептам. Важно, как нас лечили дома наши мамы и бабушки.

– Когда температура становилась стабильно высокой, ребенку давали горячий чай с малиной и затем плотно укутывали в одеяло, следя за тем, чтобы ножурку выглядывала только голова. Ребенок обильно потел, и температура падала. Спустя некоторое время «пациента» надо было быстро переодеть, дать ему теплой воды и другое, более легкое одеяло.

– Еще высокую температуру сбивали укусанными обтираниями. В этом случае потеть было не обязательно.

– Не у каждого хвостик мужества съест пара зубчиков чеснока или сырого лука, тем более у ребенка. Тем не менее, это была распространенная домашняя практика. Заболел – ешь чеснок. Но только после еды и вприкуску с чем-нибудь менее острым – кусочком хлеба, сыром, макаронами или борщом. А еще во время эпидемий ОРВИ дома ставили чашки с тертым чесноком и луком. Вирусы боялись такой смеси. Сейчас – не знаю.

– Было и более вкусное «витаминное» средство: компот из лимонов. На небольшую кастрюлю (4-5 литров) брали два лимона, резали их на кусочки вместе с кожурой, заливали водой, добавляли сахар по вкусу и доводили на огне до кипения. Затем компот должен был немного настояться, и можно было пить вместо чая. Компоты варили и из шиповника – для этого шиповник собирали осенью в лесу и сушили его на зиму.

– От насморка хорошо помогало свекольный сок. Сырую свеклу протирали, процеживали через марлю сок, затем пипеткой или маленькой ложечкой закапывали его в нос. Вообще, борщ – это самое лучшее блюдо до время простуды: во-первых, в нем есть свекла, которая является хорошим противовоспалительным и общеукрепляющим средством, во-вторых, это самое сбалансированное сезонное блюдо, если использовать овощи, которые правильно хранили зимой.

Ольга Дорогова