

ГОРОД И МЫ

Школьников будут кормить по-новому

На сегодняшний день свыше 80 % столичных учащихся питаются в школьных столовых. Об этом сообщила первый заместитель Мэра в Правительстве Москвы Людмила Швецова на заседании городского педагогического совета.

«Сейчас из общего числа учащихся наших школ 81% питаются в школьных столовых», — сказала Людмила Швецова. При этом она отметила, что 57% — дети из льготных категорий семей, которые получают бесплатные горячие обеды или завтраки, а оставшиеся 24% — это дети, которые питаются платно.

Было отмечено, что в новом учебном году Институт питания разработал новое 24-дневное меню для школьников. При этом качество питания в школах будет поддерживаться на высоком уровне, и за ним будет вестись строгий контроль со стороны Департамента продовольствия Москвы, Департамента потреби-



тельского рынка столицы и Роспотребнадзора.

В примерном дневном рационе школьника: тыквенная каша, йогурт, чай, выпечка, ягоды или свежие фрукты на завтрак, а в обед — салат, суп, цветная капуста с курицей, кисель и пирожное. Чипсы, шоколадки и сладкая газировка из школьных буфетов отныне уходят в прошлое.

Помочь родить и выходить

Как в столице решаются вопросы, связанные с увеличением рождаемости и снижением детской смертности? Об этом сообщила журналистам начальник отдела организации медицинской помощи матерям Департамента здравоохранения столицы Ирина Калиновская.



недоношенных детей. «Зачастую они нигде не наблюдаются, не обследуются, продолжают работать даже на больших сроках беременности», — пояснила Ирина Калиновская. Многие женщины не имеют медицинского полиса, однако московские врачи

ни разу не отказали им в помощи. Начальник отдела организации медицинской помощи матерям также рассказала, что в Москве сейчас работают 22 отделения реанимации и интенсивной терапии, в которых выхаживают недоношенных детей. «Сегодня в Москве врачи имеют возможность вынашивать детей, рожденных весом менее килограмма, и даже ниже — 500 граммов», — подчеркнула Ирина Калиновская. Она добавила, что в системе Департамента здравоохранения столицы созданы все условия для выхаживания глубоко недоношенных детей, и продолжается внедрение современных медицинских технологий для оказания помощи новорожденным детям.

По ее словам, несмотря на увеличение числа рожениц, в Москве достаточно количество родильных домов и отделений — сейчас в городе 34 стационара с родильными отделениями. «У нас есть роддома, которые нуждаются в ремонте, также мы рассматриваем возможность строительства родильных домов в новых микрорайонах. Работа по обновлению наших учреждений идет непрерывно», — рассказала Ирина Калиновская.

При этом было отмечено, что на сегодняшний день более 30% женщин, которые рожают в Москве, — гражданки ближнего и дальнего зарубежья. На их долю приходится ежемесячно рождение 700–800 детей. Большинство этих женщин рожают

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Секреты ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Аномальная жара и густой смог этого лета нарушили работу многих систем организма москвичей. Больше всего пострадали больные с хроническими заболеваниями, пожилые и дети. Все защитные процессы работали с высоким напряжением и могут быть нарушены. Как же восстановить утраченное здоровье? Сегодня для этого необходимо особенно внимательно отнестись к своему питанию.

По данным ВОЗ, среди факторов, влияющих на наше здоровье, половина связана с условиями (образом) жизни и питанием. По 20 процентов приходится на долю генетики и природных условий, а влияние здравоохранения оценивается лишь в 10 процентов. А ведь каждому хочется быть совершенно здоровым, находиться в отличном настроении и иметь сильный иммунитет. Как же мы сами можем сохранить и даже улучшить состояние своего здоровья? Нужно, в первую очередь, правильно организовать свое питание, увеличить физическую активность, постараться уменьшить отрицательное воздействие стрессов, улучшить эмоциональное состояние и нормализовать сон, а главное — отказаться от вредных привычек (опасных не только для здоровья, но и для жизни). Каждый может выделить главные факторы образа жизни, которые больше всего влияют на его здоровье. Но в любом случае, изменив свое питание на правильное (рациональное, сбалансированное), можно резко улучшить свое самочувствие.

Безусловно, Ваше питание должно состоять из максимального возможного количества экологически чистых продуктов, а также дополняться всеми необходимыми именно для Вашего организма питательными веществами. Следует отдавать предпочтение чистой питьевой воде и продуктам питания, выращенным в



экологически чистых районах. Очень важно обеспечить себя и своих близких качественными зерновыми продуктами, фруктами и ягодами, орехами, медом. Ведь именно в этих продуктах содержится наибольшее количество витаминов и микроэлементов, а также многих других биологически активных веществ, полезных для организма после экологического стресса. Важно также очистить свой организм от вредных и опасных веществ, которые могут привести к болезням.

В последние годы резко помолодели, так называемые «болезни цивилизации». Инфаркты и инсульты, онкологические заболевания поражают молодых людей в возрасте 30–35 лет. Возросло число заболеваний, связанных с нарушением обмена, все чаще диагностируется сахарный диабет и гипертоническая болезнь. При этом постоянно увеличивается количество людей с избыточным весом, а среди них — немало детей и подростков. Широкое распростране-

ние получили желудочно-кишечные и аллергические заболевания. Увеличивается число больных с хроническими процессами, а также с множественной патологией. Даже школьники имеют букет заболеваний. У детей часто поражаются зрительная, опорно-двигательная и нервная системы, нарушается поведение и ритм сна. И нынешняя ситуация может привести к прогрессированию этих болезней.

В современных условиях каждый должен задуматься о своем здоровье, независимо от возраста, и максимально повысить заботу о себе и своих близких. Конечно, здоровье закладывается в геноме человека и зависит от генов родителей. На это мы пока не можем повлиять. Не в нашей власти внешние условия обитания и природные изменения. Но каждый может улучшить свой образ жизни. Правильно и индивидуально подобранное питание, в первую оче-

редь, поможет Вам сохранить и укрепить свое здоровье. Не надейтесь, что Ваш организм справится самостоятельно с последствиями этого жаркого лета. Также маловероятно, что Вы сами, без помощи специалистов, сможете подобрать для себя рациональное питание и дополнительные источники нужных для Вашего организма веществ. Это зависит от многих факторов, которые необходимо проанализировать.

Новый медицинский центр «Ваш любимый доктор» приглашает вас на консультацию к **Светлане Васильевне Буданцевой** (на фото), опытному врачу диетологу. Для Вас будет разработана Индивидуальная Программа Здоровья с учетом ваших заболеваний, вкусовых предпочтений и характерологических особенностей. Вы сможете начать новую, здоровую жизнь, на радость себе и своим окружающим. Думайте о своем здоровье и приходите к нам!

В новом медицинском центре (**Черноморский бульвар, 10, корп. 1, м. «Чертановская»**) ведут прием врачи: акушер-гинеколог, гастроэнтеролог, уролог-андролог, уролог-онколог, хирург, эндокринолог, невролог-вертебролог, рефлексотерапевт, терапевт-ревматолог, гомеопат, гирудотерапевт, мануальный терапевт. Здесь можно пройти УЗИ и сдать все анализы.

Запись на прием и вызов врача на дом — по телефонам: 8-495-766-68-01, 8-499-619-12-66, 8-499-619-14-66 и 8-499-619-13-22.

Продолжает работу медцентр «Ваш любимый доктор» по адресу: **Симферопольский бульвар, 17, корп. 1, м. «Каховская»**. Здесь проводится лечение боли без лекарств методом ударно-волновой терапии на швейцарском оборудовании «Swiss Dolorclast» при пяточной шпоре, артрозе суставов, остеохондрозе, межпозвоноковой грыже, кокцигодинии. Врачи медцентра помогут вам избавиться от боли в спине, локте, плече, шее, кисти и стопе, а также от головных болей, вызванных болезнями шейного отдела позвоночника. Запись на прием по телефонам: 763-35-13, 8-499-317-36-22.

Здоровье В ПОДАРОК

Говорят, что, заботясь о счастье и здоровье своих близких, мы находим свое собственное. И это действительно так. Ведь, желая благополучия дорогим сердцу людям, мы стараемся оградить их от различных недугов, и чувствуем себя счастливыми, если это удается. Вот потому среди посетителей медцентра «А-Линия» есть и такие, которые для сохранения здоровья дарят членам семьи возможность пройти комплексное профилактическое обследование, покупая подарочный сертификат на любую доступную сумму. Как же выбрать подходящий профиль диагностики? Об этом рассказывает директор медцентра А. Ю. Бородаева.



Алина Юрьевна, какие виды комплексного обследования проводят в медцентре?

— В настоящее время у нас сформировано девять комплексных программ для обследования мужчин и женщин различного возраста. Например, для женщины, которая хочет родить здорового ребенка, очень важно пройти комплекс «Планирование

беременности», включающий в себя первичный и повторный прием гинеколога, все необходимые клинические анализы, проведение УЗИ и ЭКГ. Дополнительные исследования предусмотрены для женщин, имеющих проблемы со здоровьем, в комплексе «Планирование беременности (с различными нарушениями)». Одновременно с будущей мамой желательна пройти обследование и ее спутнику жизни по программе «Будущий папа», которая включает в себя консультацию уролога, исследование клинических анализов (в том числе спермограммы) и УЗИ. Для семейной пары также предлагается программа «Комплексное обследование для мужчин и женщин», которая помогает предупредить различные заболевания, и «Урогенитальный комплекс „спящая инфекция“» — для тех, кто опасается последствий приключений на отдыхе.

— **А что Вы можете предложить для профильного обследования людей зрелого возраста?**

— Это профилактический комплекс гинекологического обследования «Женское здоровье» (первичный и повторный прием гинеколога, анализы, УЗИ органов малого таза и молочной железы), комплексное обследование «Мужское здоровье» (консультация терапевта, два посещения уролога, анализы, УЗИ, ЭКГ), комплекс для женщин старше 40 лет «Баба ягодка опять» (консультации гинеколога и терапевта, анализы, УЗИ, ЭКГ) и комплексное обследование «Климакс» (консультации гинеколога и эндокринолога, анализы, УЗИ, ЭКГ). Обследования по комплексным программам позволяют выявить даже незначительные нарушения в работе организма и начать лечение заболевания на ранней стадии.

— **В чем главные преимущества такой формы медицинского обследования?**

— Программа комплексного обследования, на которую предоставляется скидка по сравнению с общей стоимостью всех диагностических процедур, помогает сэкономить время и деньги пациента. Это оптимальный набор лабораторно-клинических

исследований, позволяющий опытному врачу установить точный диагноз заболевания или убедиться в том, что здоровье человека — в порядке либо он нуждается лишь в профилактической поддержке организма. Не все пожилые люди, к сожалению, могут следить за своим здоровьем, пользуясь услугами таких высококвалифицированных врачей, как в нашем медицинском центре, оснащенном современным диагностическим оборудованием. Поэтому получить такую возможность в подарок от детей или внуков, которые позаботились приобрести подарочный сертификат, им будет особенно приятно. Более молодые супруги, конечно, тоже оценят заботу о своем здоровье со стороны «второй половинки». А, когда кто-то о тебе позаботился, не станешь откладывать посещение врача «на потом». И, возможно, очень важный шанс в жизни не будет упущен!

Медицинский центр «А-Линия»: ул. Кировоградская, д. 24 (новый дом), тел. 315-26-18, www.aliniya.com