



**Праздники  
с пользой  
для здоровья**

Врач по спортивной  
медицине Николай Бувалин  
рассказал, как провести  
каникулы с пользой.

<< **СТР. 6**



**В новый год  
без стресса**

Медицинский психолог  
Екатерина Дронова  
о сохранении душевного  
равновесия в праздничной  
суете.

<< **СТР. 7**



**Любимая  
газета –  
в онлайн-формате.  
Переходите  
на сайт  
по QR-коду**



**ВРЕМЯ ЧУДЕС**

▲ Дети были рады увидеть сказочных героев за окнами больницы

По традиции в столичных больницах проходят «Новогодний десант» и «Добрая ёлка мэра Москвы». «Мы создадим для юных москвичей настоящую праздничную атмосферу. В 15 городских стационарах пройдёт «Добрая ёлка мэра Москвы», ставшая уже традиционной. Ребят ждут развлечения, увлекательные мероприятия и свыше восьми тысяч подарков в соответствии с их возрастом. Это различные развивающие и настольные игры, книги, пазлы, сумки и многое другое. Также десант Дедов Морозов поздравит детей необычным способом – спасатели спустятся с крыш восьми больниц», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. << **СТР. 4**



**Современный онкокомплекс**



Фото: mos.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин в телеграм-канале сообщил, что в 2025 году на территории международного медицинского кластера в Сколково достроят новый комплекс Московской городской онкологической больницы

№ 62: «Возводим два современных корпуса общей площадью свыше 60 тысяч квадратных метров. Первый – амбулаторно-стационарный, рассчитанный на 410 коек и 90 кресел для химиотерапии. Здесь будет полный спектр онкологической помощи. Оснастим здание новейшей медтехникой, включая МРТ- и КТ-аппараты. Сейчас идут отделочные работы и монтаж инженерных систем. Второй корпус – операционно-реанимационный». Также на территории строят центр паллиативной помощи. В его составе откроются детское и реабилитационные отделения, а также отделения гериатрии и сестринского ухода.

**Цифровизация: итоги**



Фото: mos.ru

С этого года все больницы и городские поликлиники столицы стали полностью цифровыми, рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова:

«Цифровизация проникает во все сферы нашей жизни. Даже такую сложную и консервативную, как медицина. Если мы хотим быть мировыми лидерами, то мы просто не можем отставать от этого процесса, не быть в его авангарде. Поэтому на протяжении многих лет мы активно занимаемся цифровизацией всех медицинских процессов и внедрением искусственного интеллекта. С этого года все московские больницы и поликлиники работают исключительно в цифровом формате. Это значит, что у врачей больше нет бумажных историй болезни и журналов. Зато у каждого врача и у каждой медсестры есть планшет и ноутбук, куда стекается вся медицинская информация». Цифровизация позволяет сделать систему здравоохранения максимально прозрачной. Как только человек попадает в больницу, его медицинская карта или история болезни становятся доступными как врачу, так и ему самому.

**Рождённые в 2024 году**

Более 110 тысяч москвичей родились в этом году.

«В целом мы наблюдаем снижение рождаемости как в Москве, так и в стране. Отчасти это последствия той демографической ямы, которая сформировалась в 90-х. К сожалению, женщин фертильного возраста сейчас объективно меньше. С другой стороны, это второй

демографический переход. Москва – большой город, мегаполис. Женщины здесь активные, образованные, большое внимание они уделяют карьере и, как следствие, чаще всего откладывают материнство на более поздний срок. И это в том числе влияет на рождаемость. Сейчас средний возраст рождения первенца составляет 29 лет», – рассказала заместитель мэра Москвы в Правительстве

Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

В сентябре этого года в столице стартовал уникальный проект для планирования беременности. Он позволяет женщинам в возрасте от 18 до 40 лет грамотно подойти к вопросу с учётом репродуктивных возможностей.

<< **СТР. 3**



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Анастасия Ракова в эфире телеканала «Москва 24»

## Заслуги перед Отечеством

Главный врач Городской клинической больницы № 52 Марьяна Лысенко награждена орденом «За заслуги перед Отечеством» IV степени. Высокую награду вручил президент России Владимир Путин в День Конституции РФ.



«Уважаемый Владимир Владимирович! Дорогие друзья, коллеги! Я закончила Московскую медицинскую академию в 1994 году. Это не так давно, но перспектива, которая была у нас тогда, когда мы заканчивали вуз, существенно отличается от того, что происходит сегодня. Сейчас есть искусственный интеллект, электронная история болезни, генно-модифицированные препараты. Сейчас абсолютно спокойно мы противостояем всем вызовам нашего времени – действительно, российские медики доказали, что могут абсолютно

всё. Это возможно благодаря тому, что есть поддержка государства. Поэтому благодарность, низкий поклон и за то, что создаются условия, в которых люди могут развиваться и достигать совершенно невероятных высот. Потому что, конечно, медицина – это люди, и мы строим, наверное, единственную такую пациентоцентричную медицину в сравнении со всем миром», – сказала Марьяна Лысенко.

Фото: mosgorzdrav.ru

## Статус «московский врач»

Почти три тысячи заявок на получение статуса «Московский врач» подали врачи после изменения правил оценочных мероприятий.

Кандидату больше не нужно самому собирать информацию о профессиональной деятельности. Данные будут получены из Единой медицинской информационно-аналитической системы (ЕМИАС). Это упростит подачу заявки на получение статуса «московский врач», сообщила заместитель мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Мы очень рады тому, что проект вызывает такой большой интерес со стороны врачей. Количество поданных заявок после введения новых правил уже достигло почти трёх тысяч, а в оценочных мероприятиях приняли

участие свыше 1400 врачей. Мы расширили перечень специальностей, представители которых могут принять участие в проекте, – сейчас их уже 48, упростили алгоритм подачи заявлений, а также увеличили вдвое размер ежемесячной выплаты почётным врачам – теперь она составляет 30 тысяч рублей. Важно, что по новой процедуре учитываются в том числе достигнутые практические результаты работы конкретного специалиста, а не только его теоретические знания и практические навыки. Врачу не требуется самостоятельно собирать информацию о своей профессиональной деятельности – это будет

сделано на основании объективных данных из ЕМИАС. На сегодняшний день первые 104 специалиста уже официально стали обладателями почётного статуса «московский врач» по новым правилам».

С 2024 года изменился порядок подачи заявки и прохождения процедур для получения статуса «московский врач». Разработаны новые средства проверки знаний и навыков специалистов с участием экспертов из профессионального медицинского сообщества. Специалисты проходят компьютерное тестирование на знание теории, демонстрируют практические навыки и решают ситуационные задачи на клиническое мышление. Также учитываются объективные показатели их деятельности из информационной системы.

## Марафон поздравлений

В социальных сетях «Московская медицина. Сито» в преддверии Нового года медицинские работники Департамента здравоохранения города Москвы поздравляют коллег и пациентов с наступающими праздниками.



Фото: НИИОЗММ

**Анна Дынчева – врач – анестезиолог-реаниматолог Детской городской клинической больницы имени Н. Ф. Филатова**

«От Детской Филатовской больницы хочу всех поздравить с новым, 2025 годом! Желаем всем здоровья, сил в лечении и преодолении заболеваний. В праздничные дни мы продолжаем оказывать медицинскую помощь маленьким пациентам. У нас в отделении существует традиция: в новогоднюю ночь в полночь мы собираемся в ординаторской, поздравляем друг друга с Новым годом, дарим маленькие подарочки и желаем друг другу добра».



Фото: 67gkb.ru

**Екатерина Кочановская – заместитель директора по кадрам Городской клинической больницы № 67 имени Л. А. Ворохобова**

«Дорогие коллеги! Городская клиническая больница № 67 от всей души и всего сердца поздравляет с наступающим Новым годом! Мы желаем крепкого здоровья, сил, энергии, душевного тепла, равновесия и, конечно, исполнения самых заветных желаний!»

Больше поздравлений на страничке ВКонтакте и телеграм-канале.



## Необычные ёлки

Медицинские работники – изобретательные люди с хорошим вкусом. Они делают всё, чтобы и в больничных стенах ощущался приближающийся праздник. В социальных сетях «Московская медицина. Сито» проходит социальный шеринг #ЕлкаДобрыхСердец. Делимся подборкой зелёных красавиц.



Фото: пресс-службы больниц



# ВЕРА КОРЕННАЯ: «НАША МИССИЯ – СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН»

В столице создан уникальный проект «Будет жизнь», который поможет москвичкам позаботиться о своём репродуктивном здоровье и запланировать беременность. О новых возможностях в данной сфере рассказала главный специалист по гинекологии Департамента здравоохранения города Москвы, заместитель главного врача по перспективному развитию Городской клинической больницы № 52 Вера Коренная.



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Вера Коренная

**– Рождение здоровых детей – задача государственной важности. В чём заключается профессиональная роль акушеров-гинекологов в этом процессе?**

– Сохранение репродуктивного здоровья женщин – наша главная профессиональная миссия, которая включает много задач. Для решения некоторых в московском здравоохранении стартовал уникальный проект «Будет жизнь», не имеющий аналогов в мире. Он направлен на то, чтобы женщины оценили потенциал своего организма до наступления беременности и на основе полученных данных спланировали дальнейшую жизнь.

Если репродуктивный потенциал низкий, женщина может бесплатно получить лечение или воспользоваться программой ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение), а если беременность она пока не планирует, можно также бесплатно сохранить яйцеклетки или эмбрионы в специализированном биобанке с помощью заморозки – криоконсервации.

Кроме того, мы ведём проактивную работу с пациентками, имеющими гинекологические заболевания, которые можно вылечить или взять под контроль, ведь именно запущенная болезнь в дальнейшем становится препятствием

для материнства, например эндометриоз. Ещё одна важная задача – помочь женщинам, имеющим хронические, системные заболевания, которые негативно влияют на репродуктивный прогноз.

**– Почему так важно оценить репродуктивный потенциал?**

– Часто женщины откладывают беременность до того момента, когда приходится прибегать уже к помощи ЭКО. Такие проблемы, конечно, возникают не у каждой пациентки, но если имеются предпосылки, то лучше узнать об этом заранее.

**– Что такое овариальный резерв и как он измеряется?**

– Овариальный резерв – интегральный показатель состояния яйцеклеток в количественном и качественном отношении. Скрининговый тест (быстрая и первичная оценка), который мы предлагаем пройти москвичкам, – это анализ крови на уровень антимюллера гормона (АМГ). При достаточном овариальном резерве уровень АМГ выше 1,5 нг/л. Если он меньше 1,2 нг/л, это свидетельствует о снижении овариального резерва. Такой показатель не означает, что беременность никогда не наступит. Однако у женщины могут возникнуть некоторые сложности на пути к ней.



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ Репродуктивная анатомическая модель



Фото: Алексей Зеленин/НИИОЗММ

▲ На приёме у гинеколога



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Проводится УЗ-исследование

Запас яйцеклеток в течение жизни расходуется и не восстанавливается. В яичниках новорождённой девочки около 500 тысяч яйцеклеток. Со временем их количество снижается, и чем старше женщина, тем меньше её овариальный резерв. На качество и количество яйцеклеток также влияют и иные факторы, включая наследственность, операции на яичниках, опухоли, воздействие токсических веществ, эндометриоз. Всё это может критично снизить овариальный резерв и у молодых женщин. Главная задача теста на АМГ – предоставить женщинам информацию для принятия решения в отношении беременности.

**– Может ли женщина, у которой уже есть дети, сдать анализ на антимюллеров гормон?**

– Мы приглашаем сдать тест всех москвичек в возрасте от 25 до 40 лет, за исключением случаев, когда женщина уже беременна или недавно родила. Мы также приглашаем на скрининг девушек в возрасте

от 18 до 24 лет включительно, если у них были операции на яичниках или у ближайших родственниц была выявлена преждевременная менопауза. Женщины старше 40 лет, которые хотят родить ребёнка и испытывают проблемы с наступлением беременности, могут обратиться в женскую консультацию или в центр женского здоровья и после консультации получить направление на анализ.

**– Сколько попыток пройти ЭКО по полису ОМС есть у женщины, если первая из них оказалась неудачной?**

– Количество протоколов ЭКО не ограничивается, но криозаморозку эмбрионов или яйцеклеток в рамках проекта «Будет жизнь» можно провести только один раз.

**– Что делать, если у женщины есть серьёзные хронические заболевания?**

– Болезни, при которых раньше врачи запрещали беременность, сегодня перестали быть препятствием для рождения здорового ребёнка. Слово «нет» женщинам, желающим стать мамами, врачи говорят всё реже. Важной предпосылкой для этого стало включение роддомов и женских консультаций в структуру многопрофильных стационаров. Например, основные специализации Городской клинической больницы № 52 – нефрология, гематология, аллергология-иммунология, ревматология и системные заболевания. Часто при лечении данных патологий возникают нестандартные ситуации, требующие междисциплинарного подхода. Пациенток с такими проблемами команда специалистов совместно с акушерами и гинекологами готовит к беременности и сопровождает во время беременности и родов.

**«Будет жизнь» – проект московского здравоохранения, не имеющий аналогов в мире.**



Фото: пресс-служба ГКБ № 52

▲ Во время занятий в школе будущих мам

# ВРЕМЯ ЧУДЕС

К окошкам отделения санаторно-курортного лечения НИИ неотложной детской хирургии и травматологии прильнули ребята. Они с нетерпением ждут появления Дедушек Морозов и Снегурочек. Вглядываются, держат в руках письма и угощения и верят в сказку, которая вот-вот случится.

В декабре сотрудники Пожарно-спасательного центра Москвы, Московской городской поисково-спасательной службы на водных объектах и Московского авиационного центра надевают нарядные костюмы и перевоплощаются в Дедов Морозов. Они используют специальное альпинистское снаряжение, потому что задача порой стоит непростая: приходится преодолевать наледи, сугробы, проходить по тонким парапетам и карнизам. Но все трудности забываются, стоит только увидеть восторженные глаза и улыбки детей!

На земле Дедов Морозов поддерживают Снегурочки – работники Департамента по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности города Москвы.

«Мы каждый год приходим с этой прекрасной миссией – творить чудо, делать добро деткам. Они обожают Дедов

▲ Деды Морозы запускали конфетти и общались с детьми

Морозов! Пишут им письма, делают сердечки. Наш десант – это всегда вера в праздник и во всё хорошее. Снегурочки – помощницы Дедов Морозов, наша миссия – поддерживать их, создавать радостное настроение и поддерживать волшебную атмосферу», – рассказала начальник отдела психологического обеспечения Управления кадров и социально-психологической работы Пожарно-спасательного центра Москвы Наталья Евдокимова.

## Декабрь – время, когда в детских больницах столицы оживает сказка.



▲ Интерактивный спектакль очень нравится детям



▲ Сказочные волшебники прощаются с пациентами и отправляются в следующую больницу

Новогодний десант посетит семь учреждений по восьми адресам: Научно-исследовательский институт неотложной детской хирургии и травматологии, Детская городская клиническая больница имени З. А. Башляевой, Детская городская клиническая больница № 9 имени Г. Н. Сперанского, Научно-практический центр специализированной медицинской помощи детям имени В. Ф. Войно-Ясенецкого, Морозовская детская городская клиническая больница, Городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского, Московский многопрофильный клинический центр «Коммунарка».

### Утренник в больницах

Помимо десанта Дедов Морозов, для детей традиционно проводится «Добрая ёлка мэра Москвы». В акции поучаствуют 15 городских стационаров:

- Инфекционная клиническая больница № 1;
- Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой;
- Научно-практический центр детской психоневрологии;
- Детская городская клиническая больница святого Владимира;
- Научно-исследовательский институт неотложной детской хирургии и травматологии;
- Детская городская клиническая больница имени З. А. Башляевой;
- Детская городская клиническая больница № 9 имени Г. Н. Сперанского;
- Научно-практический центр специализированной медицинской помощи детям имени В. Ф. Войно-Ясенецкого;
- Московский городской научно-практический центр борьбы с туберкулёзом;



▲ Ни один малыш не остался без внимания

- Московский многопрофильный центр паллиативной помощи;
- Детская городская клиническая больница имени Н. Ф. Филатова;
- Морозовская детская городская клиническая больница;
- Центр патологии речи и нейрореабилитации;
- Городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского;
- Московский многопрофильный клинический центр «Коммунарка». Ребята ждут развлечения, увлекательные мероприятия и более восьми тысяч подарков.

Сказочные герои не только разыграют представление, но поиграют с ребятами, проведут творческие мастер-классы, вручат развивающие и настольные игры, наборы для творчества и книги. Как и всегда, в Новый год в столичных больницах не останется ни одного ребёнка, который не встретился бы с чудом и выписался бы без подарка!



▲ Снегурочка порадовала ребят песнями

# ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД

10 декабря состоялось награждение победителей и призёров творческих конкурсов в рамках ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни».



Фото: пресс-служба фестиваля «Формула жизни»

▲ Победители творческих конкурсов

«В течение нескольких месяцев 2024 года Департамент здравоохранения города Москвы проводил творческие конкурсы среди работников подведомственных организаций. Цель конкурсов – раскрыть и поддержать творческий потенциал

работников организаций государственной системы здравоохранения города Москвы, помочь коллегам в свободное время отвлечься от ежедневного ответственного и очень нужного всем нам дела, переключиться на любимое

увлечение и перезагрузиться для новых свершений на трудовом и личном пути», – сказала заместитель председателя Организационного комитета ежегодного Московского фестиваля «Формула жизни» Департамента здравоохранения города Москвы Елена Ефремова.

## Большой финал

По итогам семи конкурсов в 17 номинациях определили 66 призёров, среди которых не только работники медицинских организаций, но и их дети. Конкурсы охватывали самые разные увлечения: музыку, искусство фотографии, декламацию стихов и прозы, кулинарное и изобразительное искусство и другие.

Фотографии с церемонии награждения, а также информация о проведении творческих конкурсов опубликованы в телеграм-канале «Формула жизни».

**Цель конкурсов – раскрыть и поддержать творческий потенциал работников.**



## События

# «ЗИМА В МОСКВЕ»

До 12 января в столице будет проходить фестиваль «Путешествие в Рождество». Это часть масштабного проекта «Зима в Москве», который продлится до 28 февраля.

Для гостей фестиваля в разных районах города подготовили праздничные угощения, детские утренники, ледовые шоу с известными фигуристами, концерты, спектакли, кулинарные, научные и творческие занятия.

На Тверской площади посетители изобразят на ёлочных игрушках персонажей известных анимационных картин, а на глиняных тарелках – зимние пейзажи. Между площадью Революции и Манежной площадью пройдут мастер-классы по изготовлению масок из фетра, новогодних

бренелок для сумок, гирлянд из бумаги и многого другого.

Примерить роль режиссёра можно в районе Куркино, где гости фестиваля создадут клип в стиле телепередачи «В гостях у сказки». Участникам расскажут о техниках дубляжа, помогут развить актёрские таланты.

На 17 площадках, включая районы Кузьминки, Коптево и Марьино, гостей ждут кулинарные мастер-классы. Желающие испекут московские плюшки с вареньем и сахарной корочкой, булочки с изюмом и ватрушки с творогом и ягодами, приготовят новогоднюю скоблянку, салат «Столичный», курицу с ароматными специями и румяным картофелем и другие блюда.

## Выбираем локацию

Адреса всех площадок и афиша мероприятий опубликованы на странице фестиваля. Чтобы посмотреть расписание занятий, нужно выбрать интересующую площадку на интерактивной карте.

◀ Дед Мороз – главный герой мероприятий



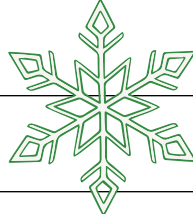
▲ На мастер-классах научат делать забавные игрушки

**Более 1,9 тысячи локаций будет представлено в рамках проекта «Зима в Москве».**

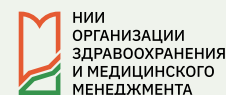


Фото: mos.ru

Фото: mos.ru



## ПРАЗДНИКИ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Другие  
памятки  
смотрите  
по QR-коду



Фото: НИИОЗММ

Несколько советов даёт заведующий организационно-методическим отделом по спортивной медицине Департамента здравоохранения города Москвы, врач по спортивной медицине Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины имени С. И. Спасокукоцкого **Николай Бувалин**



Часто люди мечтают провести новогодние праздники сидя дома за просмотром фильмов и сериалов, что точно не идёт на пользу организму. По статистике, во время зимних каникул мы часто едим больше обычного, меньше двигаемся и быстро набираем избыточный вес. Регулярные упражнения и адекватная физическая нагрузка помогают оставаться энергичными, контролировать вес и поддерживать здоровье. А ещё активность помогает сохранить привычный режим дня во время праздников, чтобы с лёгкостью войти в рабочий режим

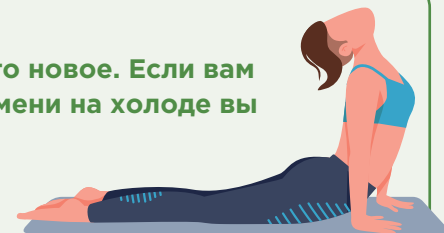
### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА. НАПРИМЕР, ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА:

- ✓ **улучшают кровообращение.** Это помогает организму лучше справляться с перепадами температур и холодом
- ✓ **укрепляют иммунную систему.** Регулярные занятия спортом снижают риск развития простудных заболеваний
- ✓ **повышают настроение.** Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья. Это помогает бороться с сезонной депрессией и стрессом, который накопился перед праздниками
- ✓ **снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.** Умеренные физические нагрузки помогают поддерживать здоровье сердца и сосудов

### БОЛЬШЕ АКТИВНОСТИ

Новогодние праздники – шанс попробовать что-то новое. Если вам не хватает активностей, но проводить много времени на холоде вы не можете, есть много домашних альтернатив.

- ✓ **Йога и пилатес.** Эти современные и популярные виды тренировок помогут укрепить мышцы, улучшить гибкость и координацию движений
- ✓ **Растяжка.** Упражнения на растяжку помогут улучшить гибкость, снять напряжение в мышцах и суставах, а также подготовить тело к более активным тренировкам. Растяжку можно выполнять как самостоятельно, так и в сочетании с другими видами упражнений. Этот вид активности не устаревает никогда
- ✓ **Прогулки в зимних парках.** Самый лучший вид физической активности – им можно заниматься как в одиночестве, если вы интроверт, под любимую музыку в плеере, так и в компании семьи или лучших друзей. В любом случае самый древний и самый полезный вид физической активности человека – ходьба – вдвойне приятен, если вокруг вас зимняя сказка

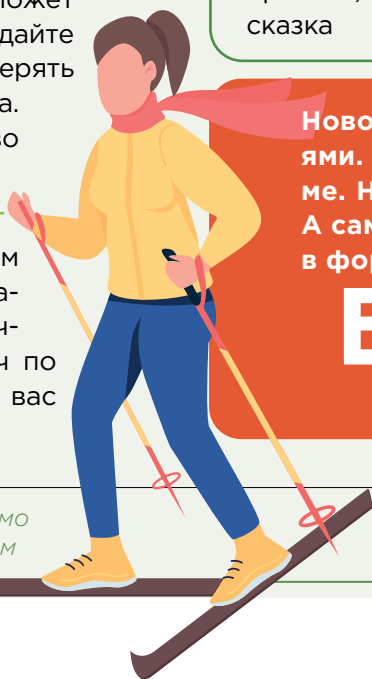


### ЗИМНИЙ ДОСУГ

**Новогодние каникулы** – это отличный повод провести время с друзьями и семьёй. Занятия на свежем воздухе, например катание на коньках, лыжах или сноуборде, укрепляют связь с близкими и друзьями и дарят приятные воспоминания. Если у вас нет никакой спортивной подготовки, то не стоит отчаиваться – нельзя забывать про активности, которые не требуют специальной подготовки, но влияют на укрепление отношений в семье – совместные катания на санках или лыжах, катание на коньках

**На зимние прогулки выбирайте правильную одежду:** она должна быть тёплой, непромокаемой и не сковывать движения. При этом не забывайте о безопасности: перед тренировкой необходимо провести разминку, чтобы разогреть мышцы и суставы. Это поможет предотвратить травмы. И, конечно, соблюдайте питьевой режим. Зимой организм может терять больше жидкости из-за холодного воздуха. Поэтому важно не забывать пить воду до, во время и после физической активности

**Но самое важное правило** – перед началом любой новой физической активности не забудьте проконсультироваться с врачом (лучше всех в этом вопросе разбирается врач по спортивной медицине) о допустимых для вас уровнях нагрузки



Новогодние праздники – это время отдыха, встреч с близкими и друзьями. Однако не стоит забывать о своём здоровье и физической форме. Найдите время для игр, танцев или других активных развлечений. А самое главное, уделите время своим родным и близким, желательно в формате весёлой совместной физической активности!

# Будьте здоровы!

# В НОВЫЙ ГОД БЕЗ СТРЕССА

Как сохранить ментальное здоровье перед новогодними праздниками, рассказывает медицинский психолог Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева Екатерина Дронова.



Фото: пресс-служба ПКБ № 1 им. Н. А. Алексеева

▲ Екатерина Дронова

Основные источники стресса – подведение итогов и завершение дел за год. Почти каждый сталкивается с этим: на работе нужно подготовить отчёты, закрыть проекты. К концу года наваливается всё, что мы откладывали до этого.

Многим знакомы обещания в наступающем году похудеть, поменять машину или работу, поехать в отпуск на море. Но не всегда желания исполняются так, как нам хочется. И вот год подходит к концу, а что-то из задуманного не сбылось. И это становится поводом для недовольства собой. Все эти переживания сваливаются на голову в последний месяц года.

Ещё один источник стресса – планирование и организация праздника. Как выбрать подарки, которые всем понравятся? Где и с кем отметить Новый год? Чем себя занять? Какие развлечения придумать?

А ещё есть привычные источники стресса для женщин: привести себя в порядок, сходить к парикмахеру, выбрать наряд, навести дома порядок и накрыть праздничный стол. И чем больше у нас планов перед Новым годом и чем идеальнее мы представляем праздник, тем больше стресса испытываем, потому что всё часто идёт не так, как задумано.

## Чуда не случилось

Предновогодний стресс влияет на здоровье так же, как и любой другой, – негативно. Он вызывает тревогу, нервно-психическое истощение и чувство разочарования: «Я столько готовился, столько

**Основные источники стресса – подведение итогов и завершение дел за год.**

сделал», – а ожидаемого ощущения волшебства и радости нет. Чем больше человек готовится к празднику и берёт на себя дел, тем меньше положительных эмоций он получит. Если вы стали раздражительным, плохо спите, быстро устаёте и хуже работаете, испытываете тревогу или апатию, вам сложно сосредоточиться, часто болит голова или мышцы, снизился иммунитет и вы чаще болеете простудой – это может говорить о сильном влиянии стресса на организм. А короткий световой день, холод и перепады температур – дополнительные источники стресса.

## Как быть спокойным в предпраздничный сезон

Чтобы праздники приносили радость вам и вашим близким, нужно следовать нескольким простым правилам.

### СОСТАВЬТЕ СПИСОК ДЕЛ И ОБСУДИТЕ ЕГО С СЕМЬЁЙ.

После этого приступайте к подготовке.

**ДЕЛЕГИРУЙТЕ ОБЯЗАННОСТИ.** Да, вы организуете праздник лучше всех, но вы можете заказать доставку продуктов и разделить с семьёй дела по уборке квартиры – так вам будет легче.

**ПЛАНИРУЙТЕ ДЕЛА, РАССТАВЛЯЯ ПРИОРИТЕТЫ.** Решите, что действительно важно сейчас, а что можно отложить или сделать иначе. Снимите перфекционистские требования к себе и вычеркните из списка предновогодних дел то, что на самом деле не обязательно делать перед праздником (например, перестирать шторы).

**РАССТАВЬТЕ ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ.** Это ещё одно простое правило, про которое мы часто забываем в суете. Для каждого дела есть свои разумные временные ограничения, но также надо не забывать и про время на отдых, на дорогу из магазина домой и подобные мелочи. Время на выполнение любого дела надо брать с запасом – это поможет избежать постоянного ощущения спешки и заметно снизит стресс.

**ПЛАНИРУЙТЕ ОТДЫХ.** Новый год и праздники всё ближе, и мы часто думаем: «Вот начнутся каникулы – тогда и отдохну». Но это ошибка. Чтобы были силы на радостную встречу Нового года и развлечения после, нужно отдыхать уже сейчас. Здоровый сон необходим в любой период жизни. Не откладывайте дела, которые приносят радость здесь и сейчас: сходите на массаж, полежите в ванной, проведите

Главное – остановиться на несколько минут и насладиться моментом.

## Достижения в удовольствие

Мы уже говорили, что часто предновогодний стресс возникает из-за несбывшихся желаний и незавершённых дел. Но совсем не планировать будущее и не ставить цели тоже неправильно. Нужно научиться более гибко и взвешенно подходить к планированию.

Обещания, данные себе на новый год, должны быть реальными и выполнимыми. Мало просто загадать желание – нужно продумать стратегию его достижения, расписать шаги и установить сроки для решения задач. Тогда это будет не просто мечта, а план, который вы сможете осуществить. При этом даже самый продуманный план может не сработать или привести не к тем результатам, которые ожидалось. Здесь нужны гибкость и снисходительность к себе и другим, умение адаптироваться в процессе выполнения задач и воспринимать неудачи как опыт. Такой подход к новогодним обещаниям позволит избежать лишнего стресса в конце следующего года из-за очередного несбывшегося желания.

## Разумный баланс

Чтобы праздники не были слишком напряжёнными, лучше отказаться от алкоголя или хотя бы сократить его употребление. Стоит чередовать застолья с активным от-

**Получайте удовольствие от праздничной атмосферы. С наступающим новым, 2025 годом!**

пару часов в музее, театре или на катке. Это забота о себе, а такие занятия помогут почувствовать новогоднее настроение, что позитивно скажется на нас до и во время праздников.

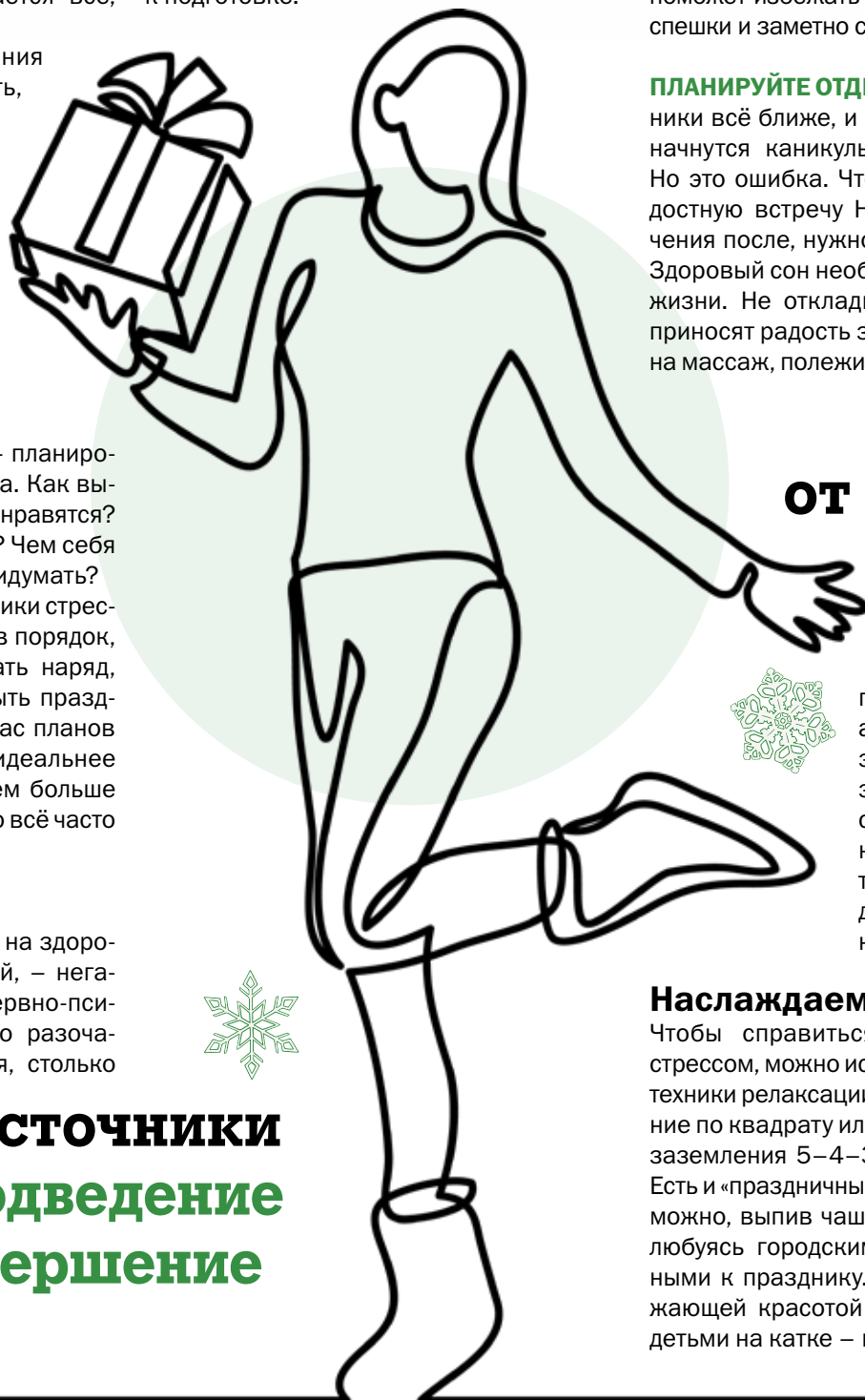
## Наслаждаемся моментом

Чтобы справиться с предновогодним стрессом, можно использовать различные техники релаксации. Это может быть дыхание по квадрату или диафрагмой, техника заземления 5–4–3–2–1 или медитация. Есть и «праздничные техники»: успокоиться можно, выпив чашку какао со специями, любясь городскими улицами, украшенными к празднику. Наблюдение за окружающей красотой – падающим снегом, детьми на катке – позволит заземлиться.

дыхом на свежем воздухе и культурными мероприятиями. Зимой можно кататься на коньках и лыжах, гулять в парке, строить снежные крепости с детьми или осваивать сноуборд.

Но и про спокойный отдых забывать не стоит. Прогулки по парку, кормление белок, кино, настольные игры или семейная лепка пельменей – такие занятия тоже важны.

Полностью избежать предновогоднего стресса вряд ли получится, да это и не нужно. А чтобы снизить уровень стресса, делайте перерывы в предновогодних хлопотах и уделяйте время себе. Составляйте списки дел, делитесь задачами с близкими и иногда доверьте часть забот профессионалам, например службам доставки или кейтеринга. И конечно, получайте удовольствие от праздничной атмосферы. С наступающим новым, 2025 годом!





# ЗДОРОВОЕ МЕНЮ НА НОВЫЙ ГОД

Как совместить новогоднее застолье и правильное питание? Ответ на этот вопрос знают диетологи НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента. Предлагаем вам простые и полезные рецепты, которые точно понравятся всем членам семьи.

## «Маффины» из индейки

**Вам потребуется (на четыре-пять порций):**

- фарш из грудки индейки – 400 г;
- хлопья овсяные – 80 г;
- масло сливочное – 5 г;
- петрушка – 20 г;
- молоко 2,5 % – 30 г;
- яйцо – 1 шт.;
- лук – 50 г;
- морковь – 50 г;
- соль, чёрный перец – по вкусу.

**Как приготовить**

Зелень и лук мелко порубить ножом, морковь натереть на мелкой тёрке. Залить овсяные хлопья молоком, оставить на 15–20 минут. Перемешать фарш, овощи,

зелень, овсяные хлопья, яйцо, соль. Разложить по формочкам и запекать в духовке при 180 °С до готовности. Подавать с гарниром из бурого риса и овощей.

**Калорийность:** в 100 г блюда – 118 ккал.



## Форель с апельсинами

**Вам потребуется (на две порции):**

- замороженные стейки форели – 300 г;
- апельсины – 2 шт.;
- кукурузный крахмал – 10 г;
- сливочное масло – 20 г;
- белый молотый перец, соль – по вкусу.

**Как приготовить**

Стейки очистить от чешуи и костей, не разрезая кожу на спинке, посолить, поперчить. С одного края чуть отделить кожу, завернуть стейк внутрь, закрепив кулинарным шпагатом. Запекать в духовке при 160 °С до готовности.

**Для соуса:** с одного апельсина удалить цедру. Из двух апельсинов выжать сок. Нагреть сок вместе с цедрой и крахмалом, за минуту до закипания добавить масло, специи, варить на медленном огне до загустения. Готовую рыбу выложить в форму для запекания, полить соусом, запекать ещё три-четыре минуты.

**Калорийность:** в 100 г блюда – 118 ккал.



## Тёплый салат из баклажанов

**Вам потребуется (на три порции):**

- баклажаны свежие – 450 г;
- помидоры свежие – 250 г;
- лук репчатый сладкий – 100 г;
- чеснок – два зубчика;
- масло оливковое холодного отжима – 30 г;
- зелень кинзы свежая – 30 г;
- соль, перец – по вкусу.

**Как приготовить**

Баклажаны нарезать кружочками толщиной сантиметр, выложить в миску, слегка подсолить, оставить на 10–15 минут. Ополоснуть холодной водой в дуршлаге, промокнуть полотенцем. Лук нарезать полукольцами, помидоры – крупными ломтиками, зелень мелко порубить, чеснок измельчить. Приготовить баклажаны на сковороде-гриль. Сложить все овощи в салатник, посолить, поперчить, заправить маслом, добавить зелень, перемешать.

**Калорийность:** в 100 г блюда – 63 ккал.



## Банановое мороженое

**Вам потребуется (на шесть-семь порций):**

- спелый банан – 2 шт.;
- ванильный сахар – 15 г;
- глюкозный сироп или мёд – 2 ст. л.;
- лимонный сок – 2 ст. л.;
- сливки 23 % – 250 г.

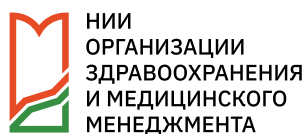
**Как приготовить**

Бананы крупно нарезать, сбрызнуть лимонным соком, добавить ванильный сахар, мёд или сироп, размять в пюре. Взбить блендером, понемногу вливая сливки. Переложить смесь в форму, выложить на поверхность плёнку и убрать в холодильник минимум на восемь часов. Подавать со свежими ягодами и фруктами.

**Калорийность:** в 100 г блюда – 220 ккал.



Больше идей для полезного и разнообразного питания – на портале «Московское здоровье».



НИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
И МЕДИЦИНСКОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Председатель**

Леонид Михайлович Печатников

**Члены редакционного совета**

Т. В. Амплеева, Е. Е. Андреева, М. Б. Анциферов,  
Е. М. Богородская, Е. Ю. Васильева,

В. В. Горев, А. И. Загребнева,  
О. В. Зайратьянц, О. В. Князев, Г. П. Костюк,  
А. И. Крюков, А. И. Мазус, Н. Е. Мантурова,  
И. А. Назарова, З. Г. Орджоникидзе,  
И. М. Османов, Н. Ф. Плавунов, Н. Н. Потеев,  
Д. Н. Проценко, Д. Ю. Пушкар, Н. К. Рунихина,

Д. В. Скрыпник, С. В. Сметанина,  
И. А. Урванова, В. В. Фомин, И. Е. Хатьков,  
М. Ш. Хубутя, А. В. Шабунин,  
Н. А. Шамалов.  
**Главный редактор**  
Алексей Иванович Хрипун

12+

Регистрационное свидетельство ПИ № ФС 77 – 71880 от 13 декабря 2017 г. Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Учредитель: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Адрес редакции и издателя: 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9. Контакты: +7 (495) 530-12-89, niiozmm@zdrav.mos.ru.

Представителем авторов публикаций в газете «Московская медицина» является издатель. Перепечатка только с согласия авторов (издателя). Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Над выпуском работали: Управление коммуникаций НИИОЗММ ДЗМ.

Шеф-редактор: Евгения Воробьева.

Авторы: Ирина Степанова, Надежда Владимировна.

Корректор: Людмила Базылевич.

Дизайнер-верстальщик: Рената Хайрудинова.

Время подписания в печать: по графику – 15:00, фактическое – 15:00.

Тираж: 23 000 экз. Распространяется бесплатно.

Адрес типографии: г. Москва, ул. Кировоградская, д. 23.

«Московская медицина. Сито» в социальных сетях:



© – Обозначение является товарным знаком, охраняемым на территории Российской Федерации. Несанкционированное использование товарного знака или сходных с ним обозначений преследуется по закону.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ