



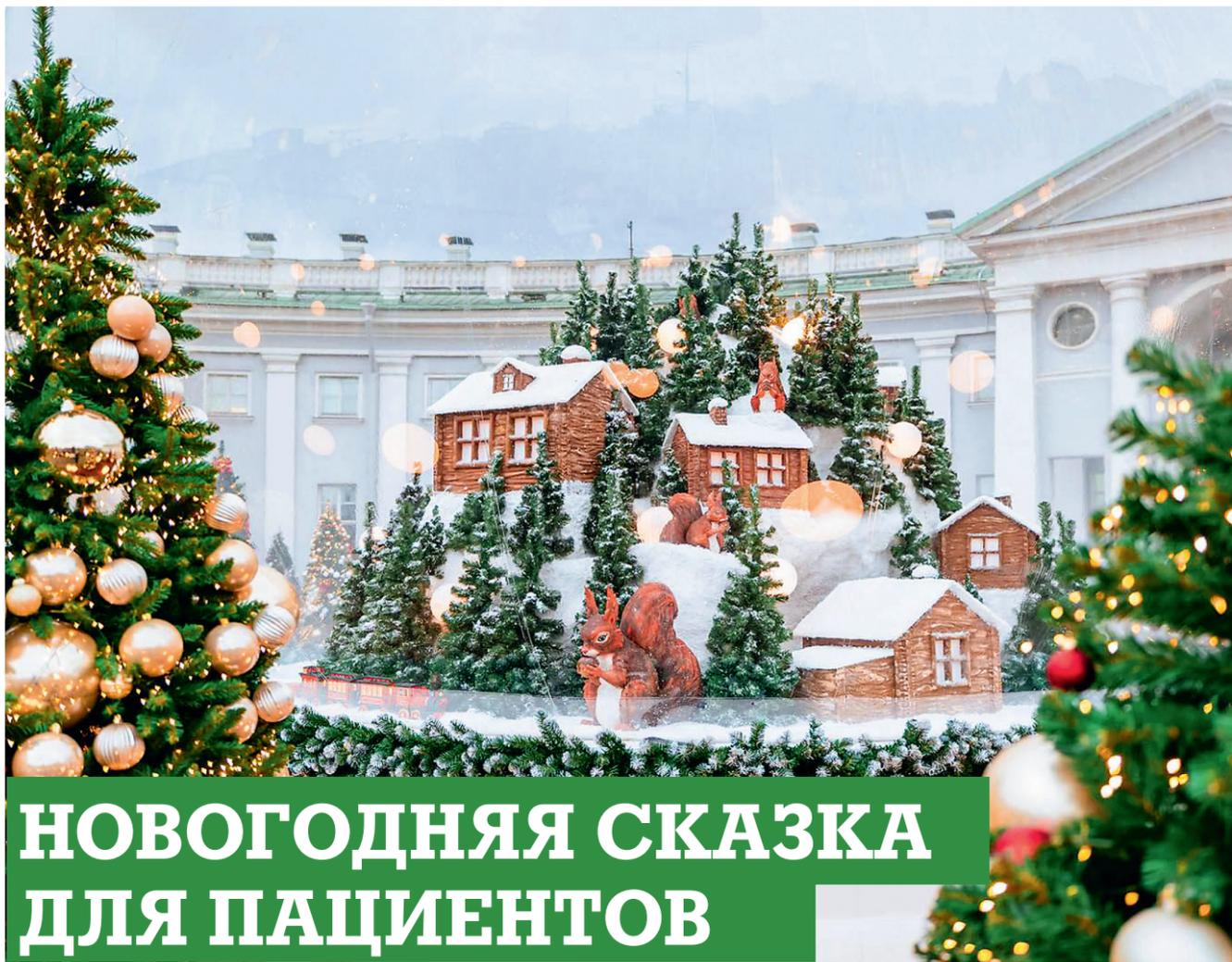
фото: пресс-служба ДЗМ

Поликлиники и больницы Москвы начали украшать к Новому году. В московских клиниках уже появились праздничные инсталляции. Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития.

“ В этом году концепцию зимнего украшения наших поликлиник, больниц, центров госуслуг “Мои документы” и других объектов нам помогли разрабатывать колледжи Москвы. Более того, студенты сделали настоящий подарок ребятам, которые будут посещать детские поликлиники, создав и установив там прекрасные новогодние инсталляции, такие как яркие паровозы, барабаны, шелкунчики и лошади. Сегодня (10 декабря. – Прим. ред.) мы открываем сад больницы имени Н. В. Склифосовского, где на смену летним цветам приходит новогоднее убранство».

Помимо Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н. В. Склифосовского, праздничные инсталляции появились и в других стационарах Москвы. На территории больницы № 1 имени Н. И. Пирогова разместились символы Нового года – лошади, в Филатовской детской больнице – яркие жирафы, а в новом комплексе больницы святого Владимира пациентов встречают разноцветные мишки.

Новогодние арт-объекты – золотых медвежат с конфетами и бантами – могут увидеть пациенты детских и взрослых поликлиник. Такой образ традиционно связан с праздником и вызывает тёплые, приятные воспоминания.



НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

▲ Наступает время чудес и исполнения желаний

фото: пресс-служба ДЗМ

Новости

Праздничные инсталляции



фото: mos.ru

В этом году студенты Московского технологического колледжа (МТК) имени И. А. Лихачёва помогли преобразить детские городские поликлиники к наступающим праздникам. Об этом **мэр Москвы Сергей Собянин** рассказал в своём канале в мессенджере МАХ.

“ Работа заняла больше полугода. Ребята вместе с медицинскими командами уже украсили необычными инсталляциями холлы и игровые зоны учреждений», – написал мэр Москвы. По словам Сергея Собянина, благодаря такому взаимодействию студентам и коллективам медицинских организаций удалось создать для детей настоящую новогоднюю сказку.



▲ В детских поликлиниках царит праздничная атмосфера

Новые поликлиники

После реконструкции двери для пациентов открыли пять поликлиник. Это головное здание Детской городской поликлиники № 32 в Тверском районе, филиал № 3 Городской поликлиники № 45 в Левобережном районе, филиал № 3 Детской городской поликлиники № 132 в Солнцево и филиал № 3 Городской поликлиники № 22 в Академическом. Кроме того, в Некрасовке открылось здание Детско-взрослой поликлиники, в котором разместили филиал № 5 Городской поликлиники № 23 и филиал № 3 Детской городской поликлиники № 120.

“ Это часть нашей непрерывной программы по улучшению качества амбулаторной помощи. В планах строительство ещё около 20 новых поликлиник», – написал **мэр Москвы Сергей Собянин** в своём канале в мессенджере МАХ.

Анонсы



Главный педиатр Москвы Исмаил Османов о том, как провести праздники с детьми.
Семейный Новый год: лайфхаки для родителей

<< **СТР. 6**



Как сделать праздничное меню полезнее, рассказывает врач-диетолог Виктория Егорова.
Оливье, холодец и... мандарины

<< **СТР. 7**



**Читайте нас онлайн.
Наведите камеру телефона на QR-код**



Фото: mos.ru

▲ Новый центр дополнит действующие клиничко-диагностический и терапевтический корпуса

Центр хронических болезней

Мэр Москвы Сергей Собянин объявил о завершении строительства центра хронических болезней в Московском международном медицинском кластере.

Сергей Собянин поздравил коллектив учреждения и напомнил, что ранее здесь построили два корпуса – терапевтический и диагностический. Они оборудованы по последнему слову техники и позволяют оказывать в том числе онкологическую помощь. «Сегодня вводим третий корпус этого медицинского комплекса, который нацелен на реанимацию, реабилитацию, паллиативную помощь, хронические заболевания, в том числе и детские хронические заболевания. Очень важное

начинание, которое очень востребовано и в Москве, и в стране. И очень важно, что это единый медицинский комплекс, который даёт представление о самых современных медицинских технологиях, протоколах, возможностях медицины. И на этой базе, я уверен, будет идти обмен опытом с нашими городскими больницами и центром паллиативной помощи. И конечно, здесь будут оказывать помощь как москвичам, так и другим гражданам России», – сказал мэр Москвы.

В шестиэтажном корпусе площадью 14,3 тысячи м², рассчитанном на 126 коек, разместят отделения гериатрии, реабилитации, паллиативной помощи, а также детское отделение, которое будет специализироваться на лечении пациентов с хроническими заболеваниями.

Уникальная операция

Хирурги Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С. П. Боткина спасли пациента с редчайшим осложнением после ДТП – повторным смещением желудка в грудную клетку.

Мужчине экстренно провели многоэтапную операцию, вернули орган на место и укрепили диафрагму. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова: «Сегодня в Москве действует принципиально иной уровень оказания экстренной медпомощи. Мы внедрили новые стандарты, открыли флагманские центры с гибридными операционными, где одновременно могут работать

специалисты разных профилей. Всё это вкуче с самым главным – опытом медиков и их слаженной работой – позволяет спасать пациентов даже с самыми редкими и тяжёлыми патологиями. Так, во флагманском центре Боткинской больницы помогли мужчине, у которого из-за травм, полученных в аварии, желудок переместился в грудную клетку».

Сначала мужчина перенёс операцию в районной больнице своего города,



Фото: пресс-служба ДЗМ

▲ Операция во флагманском центре ММНKC имени С. П. Боткина

однако через шесть дней развился тяжёлый рецидив. Выяснилось, что при ДТП произошёл разрыв диафрагмы, из-за чего желудок сместился в грудную клетку. Пациента в критическом состоянии доставили во флагманский центр Боткинской больницы, где хирурги экстренно вернули желудок в брюшную полость, удалили повреждённые ткани с выполнением рукавной резекции, восстановили диафрагму, усилили её сетчатым имплантом и закрыли сальником. После нескольких недель лечения состояние мужчины стабилизировалось, он пошёл на поправку и был выписан из стационара.



Фото: НИИОЗММ

▲ Текущий штамм гриппа протекает нетяжело

Пик эпидсезона пройден

В Москве снижается количество случаев заболевания ОРВИ и гриппом.

Департамент здравоохранения Москвы фиксирует снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом. У детей динамика особенно стабильная – примерно на 12 % по сравнению с аналогичной датой на прошлой неделе (информация от 12 декабря. – Прим. ред.).

По наблюдению врачей, текущий штамм гриппа чаще всего протекает нетяжело. Это подтверждается отсутствием большого количества госпитализаций – сейчас оно в 2,5 раза меньше, чем в 2023 году при циркулировании аналогичного штамма вируса гриппа. По словам главного

внештатного специалиста по клинической лабораторной диагностике Департамента здравоохранения Москвы Андрея Комарова, циркулирующая сейчас линия гриппа А H3N2 имеет историческое название «гонконгский грипп», поскольку впервые была описана в 1968 году в Гонконге. Этот гонконгский штамм стал родоначальником всей линии H3N2, со временем его генетическая структура значительно изменилась, и сейчас он редко вызывает тяжёлое течение болезни, однако у пожилых людей и пациентов с множественными хроническими заболеваниями грипп может

протекать сложнее. Также особенностью нынешнего эпидсезона стало отсутствие свиного гриппа (A/H1N1), который обычно даёт большой процент тяжёлых случаев. Этот факт тоже благоприятно влияет на общую картину заболеваемости. Столичные врачи напоминают о простых, но эффективных мерах профилактики: своевременная вакцинация от гриппа, регулярное проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены, особенно мытьё рук, помогают существенно снизить риск заражения даже в период сезонного подъёма инфекций.

Коротко

Новые центры и корпуса

Строительству медицинских объектов в столице уделяют особое внимание. Это нужно для развития инфраструктуры здравоохранения и создания комфортных условий для жителей города. Так, с 2011 года в столице по Адресной инвестиционной программе под кураторством столичного Департамента гражданского строительства возвели 22 больничных корпуса общей площадью 520 тысяч квадратных метров. Среди них Московский многопрофильный клинический центр «Коммунарка», новый комплекс детской городской клинической больницы святого Владимира, флагманский центр Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н. В. Склифосовского и комплекс Инфекционной клинической больницы № 1.

Успехи в фармпроизводстве

Столичная производственная площадка успешно прошла проверку Министерства промышленности и торговли Российской Федерации и получила сертификат соответствия требованиям надлежащей производственной практики Евразийского экономического союза на выпуск моноклональных антител. «Фармацевтическая отрасль – одно из приоритетных направлений развития московской промышленности. Город обеспечивает все необходимые условия для того, чтобы компании могли осваивать самые сложные технологии и выпускать инновационные лекарственные средства», – сообщил министр Правительства Москвы, руководитель Департамента инвестиционной и промышленной политики города Москвы Анатолий Гарбузов.



Актуальные события глазами ИИ

Первая в московской медицине ИИ-ведущая каждую неделю делает выжимку актуальных новостей столичного здравоохранения. Информация подаётся в видеоформате. Чтобы посмотреть выпуски, наведите камеру мобильного телефона на QR-код.

В ОЖИДАНИИ ПРАЗДНИКА

Рассказываем, как в московских больницах поздравляют с Новым годом тех, кто больше всего ждёт чуда, – маленьких пациентов.



фото: НИИОЗММ

▲ Сказочные спектакли очень нравятся детям

Новый год – самый волшебный праздник в жизни каждого ребёнка. Но для некоторых малышей он наступит не дома, а в больничной палате. Московское здравоохранение позаботилось о том, чтобы юные пациенты не остались без чуда: с 19 по 30 декабря в городе стартовала традиционная акция «Добрая ёлка мэра Москвы».

Время волшебства

В детских больницах Москвы царит предпраздничная суэта: мигают разноцветные гирлянды, сияют нарядные ёлочки, всё подобрано со вкусом и любовью. Атмосфера праздника ощущается в каждом уголке. Маленькие пациенты с нетерпением ждут встречи со сказкой: уже совсем скоро они увидят любимых героев.



фото: НИИОЗММ

▲ В преддверии Нового года

нальные актёры в сказочных костюмах переносят зрителей в волшебный мир. После представления каждому ребёнку достаётся подарок, подобранный по возрасту: малышам – развивающие игрушки и пазлы, ребятам постарше – логические и настольные игры, головоломки, наборы для творчества и рисования.

В этот праздничный день без внимания не остаётся никто. Деды Морозы и Снегурочки посещают палаты тех детей, кто не смог присутствовать на представлении. В этой ответственной миссии волшебникам помогают сотрудники больниц. Такая забота, внимание и участие медицинского персонала показывают: в стенах больницы есть место не только лечению, но и радости, волшебству и детским улыбкам.

Чудо стучится в окна

По сложившейся доброй традиции в декабре сказочными волшебниками становятся настоящие герои – сотрудники Пожарно-спасательного центра Москвы, Московской городской поисково-спасательной службы на водных объектах и Московского авиационного центра. Они перевоплощаются в Дедов Морозов и вместе со Снегурочками (работницами Департамента по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности) поднимаются на пожарных подъёмниках к окнам палат, чтобы исполнить детскую мечту о встрече с новогодним волшебником.

▲ Дети с удовольствием фотографируются с героями сказок

фото: НИИОЗММ



фото: НИИОЗММ

▲ В преддверии Нового года



фото: НИИОЗММ

▲ Во время поздравлений никто не остаётся без внимания

помощи детям имени В. Ф. Войно-Ясенецкого, Морозовскую детскую городскую клиническую больницу, Городскую клиническую больницу имени М. П. Кончаловского, Московский многопрофильный клинический центр «Коммунарка», Детскую городскую клиническую больницу святого Владимира. Как и всегда, в Новый год в столичных больницах не останется ни одного ребёнка, который не встретится с чудом!

“
Новый год – самый волшебный праздник в жизни каждого ребёнка
 ”



▲ Центральное место в развлекательной программе традиционно занимает представление

фото: НИИОЗММ

ДОБРЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ ОТ ВРАЧЕЙ

Андрей Комаров, главный внештатный специалист по клинической лабораторной диагностике Департамента здравоохранения Москвы, директор Московского научно-практического центра лабораторных исследований

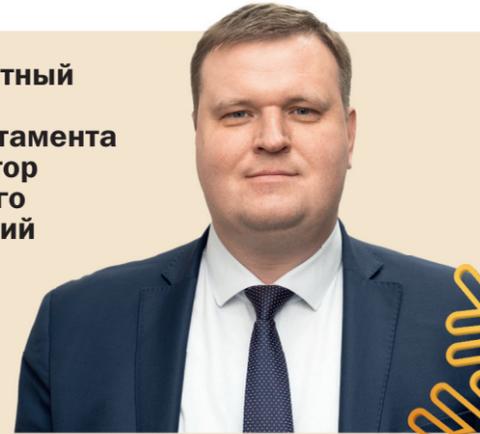


Фото: НИИОЗММ

“Уважаемые коллеги, дорогие друзья и любимые пациенты! От всего сердца поздравляю вас с наступающим новым, 2026 годом! Эти дни самые волшебные в году, когда даже воздух наполнен ожиданием чуда. Мы оглядываемся на пройденный путь, строим планы, а ещё загадываем желания и верим в чудеса. И главное: они сбываются! Потому что мы создаём их сами, своими руками. Настоящее волшебство рождается на стыке науки, веры и человеческого упорства. Сегодня наши учёные полностью секвенировали и собрали весь геном человека, а в лабораториях рядом с нами работают роботы. А ещё вчера это было фантастикой. Каждое новое решение, научное или производственное – это и есть чудо, созданное вашими знаниями и золотыми руками. От всей души желаю вам встречать на своём пути только добрых людей, единомышленников. Пусть наступающий год подарит вам как можно больше красивых и ярких эмоций, неугасающего вдохновения и той самой уверенности в завтрашнем дне, которая делает любые цели достижимыми. Пусть здоровье будет крепким, а близкие всегда будут рядом. Пусть новый год будет щедр на добрые вести. К новым горизонтам, новым открытиям и новым чудесам – вместе!»

Андрей Тяжелников, главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения Москвы, главный врач Городской поликлиники № 220



Фото: НИИОЗММ

“Дорогие коллеги и уважаемые пациенты! Поздравляю вас с наступающим Новым годом. Этот день всегда наполнен теплом, надеждой и верой в чудеса. Моих коллег благодарю за профессионализм, самоотверженность и доброжелательность, за стремление решать все поставленные задачи с максимальной отдачей. Именно благодаря вам мы ежедневно обеспечиваем высокое качество медицинской помощи и сохраняем самое ценное – здоровье людей. Нашим пациентам желаю крепкого здоровья, спокойствия, уверенности в завтрашнем дне и радости в каждом мгновении. Пусть новый, 2026 год принесёт только всё самое доброе и позитивное: благополучие, гармонию и новые силы».



Фото: НИИОЗММ

Арнольд Маркаров, главный врач Городской клинической больницы имени Ф. И. Иноземцева

“Уважаемые коллеги! Дорогие пациенты! Поздравляю вас с наступающими праздниками! Основатель отечественного здравоохранения Николай Александрович Семашко говорил: “Здоровье народа – богатство государства!” И мы ежедневно вносим вклад в это общее богатство! Врачи и вся команда московского здравоохранения – через профессионализм, пациенты – через ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких. Уважаемые пациенты, спасибо за ваше доверие, оказанное нашей команде. Пусть в каждом доме всё будет здорово и счастливо!»

Сергей Аракелов, главный врач Городской клинической больницы имени В. П. Демикова

“Уважаемые коллеги, дорогие друзья! Сердечно поздравляю всех с наступающим новым, 2026 годом и светлыми рождественскими праздниками! Пусть наступающий год наполнит вашу жизнь теплом, радостью и вдохновением. Уверен, что он принесёт много приятных событий, счастливых моментов, будет полон новых перспектив и возможностей. Желаю вам и вашим семьям крепкого здоровья, семейного благополучия, исполнения заветных желаний, неиссякаемой энергии, душевного спокойствия и гармонии. Пусть родные будут с вами рядом, а успех сопутствует каждому делу. Берегите себя и своих близких!»



Фото: НИИОЗММ

Марина Куандыкова, главный врач Городской клинической больницы № 24

“От всей души поздравляю с наступающим праздником! Пусть новый год для всех нас будет наполнен добром и надеждой. Пациентам желаю крепкого здоровья, стойкости духа и поддержки близких. Коллегам – признания, новых свершений и передовых технологий в помощь. А всем вместе – человеческого тепла и счастливых дней».



Фото: пресс-служба ГКБ № 24



Фото: НИИОЗММ

Иван Афуков, главный врач Детской городской клинической больницы № 9 имени Г. Н. Сперанского, главный внештатный детский специалист анестезиолог-реаниматолог Москвы

“ Дорогие коллеги, уважаемые родители и наши любимые дети! Поздравляю вас с праздником! Пусть новый год принесёт крепкое здоровье, внутреннее спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. Коллегам желаю профессиональных успехов, вдохновения в работе, командной поддержки и благодарных людей рядом. Пациентам – скорейшего восстановления, веры в себя и внимательного отношения к своему здоровью. Пусть новый год подарит больше радостных встреч, тёплых моментов, семейного уюта и поводов для улыбок. Счастья, благополучия и удачи вам и вашим близким!»

Валерий Горев, главный внештатный специалист неонатолог Департамента здравоохранения Москвы, главный врач Морозовской детской городской клинической больницы

“ Уважаемые коллеги, дорогие друзья! Приближается всеми любимый праздник – Новый год. Время, когда мы все, независимо от профессии, должности, возраста, загадываем желания и верим в чудо. Для нас, врачей, уходящий год, как и всегда, был наполнен важной, сложной, но такой необходимой работой. Каждый день мы вместе шли к одной цели – помогать тем, кто в этом нуждается больше всего. В наступающем году у нас много планов. На базе Морозовской больницы состоятся научные конференции, круглые столы, традиционный форум “Медицина на страже здоровья детей и подростков”, на которых

мы будем рады видеть вас. От всей нашей большой команды Морозовской детской больницы желаю вам и вашим семьям встретить 2026 год в кругу самых близких, в атмосфере тепла и уюта.

Пусть новый год станет для вас годом новых профессиональных побед и воплощённых идей, крепкого здоровья, стабильности и душевного спокойствия. Пусть сбываются ваши самые заветные мечты: и профессиональные, и личные.

С наступающим Новым годом! Веры, надежды, любви и, конечно, здоровья!»



Фото: НИИОЗММ

Георгий Костюк, главный внештатный специалист психиатр Департамента здравоохранения Москвы, главный врач Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева

“ Дорогие друзья! Примите самые тёплые поздравления с наступающим Новым годом! Этот светлый и добрый праздник всегда наполнен ожиданием чудес, теплом человеческого общения и надеждой на лучшее. Он символизирует начало нового этапа и веру в то, что впереди нас ждут только хорошие перемены. Уходящий год подарил каждому из нас свои испытания и радости, научил ценить важные моменты и искать светлую сторону в любой ситуации. Помните, что впереди новые возможности, новые встречи и новые страницы, которые предстоит заполнять теплом и новыми начинаниями. Хочется также обратиться к нашим пациентам, поблагодарить их за доверие и тёплые слова. Ваше выздоровление – это главная ценность для всех медиков и медицинских работников. Отдельные тёплые пожелания хочу адресовать коллегам. Благодаря вашему профессионализму, преданности делу и искреннему стремлению помочь людям каждый может получить внимание, поддержку и условия для восстановления. Пусть новый год принесёт вам крепкое здоровье, гармонию и внутренний покой. Пусть в жизни будет больше радости, приятных встреч, вдохновения и уверенности в собственных силах».



Фото: пресс-служба ИКБ № 1

Игорь Тюрин, главный врач Инфекционной клинической больницы № 1

“ От всей команды Инфекционной клинической больницы № 1 сердечно поздравляю москвичей с наступлением самого долгожданного и волшебного праздника! Пусть новый год принесёт нам всем главный подарок – крепкое здоровье. Я желаю, чтобы ваши дома обходили стороной не только вирусы, но и любые невзгоды. Пусть 2026 год будет светлым, спокойным и радостным, наполненным только самыми тёплыми и добрыми событиями. Берегите себя и своих родных. Бодрости духа и крепкого иммунитета вам и вашим близким!»



Фото: НИИОЗММ

СЕМЕЙНЫЙ НОВЫЙ ГОД: ЛАЙФХАКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Приближается любимый многими праздник. Как безопасно и радостно провести новогоднюю ночь и каникулы с детьми, рассказывает главный педиатр Москвы, главный врач Детской городской больницы имени З. А. Башляевой, профессор Исмаил Османов.



▲ Исмаил Османов

Можно ли разрешить школьнику в новогоднюю ночь дождаться боя курантов, или настоять на обычном режиме?

Дошкольнику лучше сохранить привычный режим и лечь не поздно, в 22:00. Школьнику, особенно младшему, раз в год можно позволить встретить полночь, если он здоров и у него нет проблем со сном. На следующий день по возможности дайте ему поспать дольше, не будите рано, постарайтесь сделать день спокойным, без больших походов и громких компаний. Питание лёгкое, дробное, больше воды, компотов, морсов, минимум сладкого и калорийного. Хорошо помогают тихие игры, чтение, тёплая ванна в конце дня. Если ребёнок капризничает, это нормально, просто окружите его спокойствием и любовью.

Как школьнику не получить травмы от фейерверков и хлопушек?

Главный принцип: ребёнок не отвечает за пиротехнику, этим занимаются только взрослые. Ваша задача – объяснить, что яркие огни на небе – это не только красиво, но и опасно. Фейерверки покупаем только сертифицированные, запускаем строго по инструкции, на открытой площадке, без деревьев, проводов и машин, на безопасном расстоянии от людей. Ребёнок не должен подходить к месту запуска и наклоняться над петардами. Если что-то не сработало, повторно не поджигаем, сразу выбрасываем. Бенгальские огни зажигаем только в вытянутой руке, вдали от волос, шарфов и одежды. Ребёнок должен усвоить правило: если что-то вызывает сомнение, он не экспериментирует, а сразу зовёт взрослого.

Как помочь школьнику вернуться к учебному режиму в последние дни каникул?

Задача родителя – сделать возврат не резким обрывом праздника, а мягким поворотом. За 3–5 дней до школы ежедневно сдвигаем время подъёма и отбоя на 15–30 минут. Вечером убираем гаджеты минимум за 1,5–2 часа до сна, заменяем их чтением, тихими играми, разговорами. Возвращаем привычный школьный ритм питания: завтрак, обед, ужин в одно и то же время. Полезно обсудить, что хорошего его ждёт в школе: друзья, любимый предмет, учителя, интересный проект.

Каникулы – это череда гостей и мероприятий. Как распознать признаки переутомления у ребёнка?

Даже самые приятные события – нагрузка для нервной системы. Переутомление и перевозбуждение часто маскируются под капризы. Ребёнок может стать плаксивым или, наоборот, сверхвозбудимым, ему сложно переключаться с активности на сон. Появляются жалобы на головную боль, боли в животе без очевидной причины, снижается аппетит, весь день возникает желание перекусить сладким. Ночью могут быть трудности с засыпанием, частые пробуждения, страшные сны. Может усилиться кусание ногтей, дёргание волос, тики. Это сигналы к тому, что пора замедлиться. В такие дни лучше отменить часть мероприятий, устроить тихий семейный вечер: настольные игры, чтение, совместный просмотр мультфильмов. Помогают объятия, спокойный голос, ритуалы перед сном. Не ругайте ребёнка за плохое поведение, это просто усталость маленького человека.

Как защититься от инфекции на новогодних ёлках?

Полностью исключить риск нельзя, но его можно снизить. Важно своевременно сделать нужные прививки, в том числе от гриппа. Объясните ребёнку простые правила: не трогать лицо руками, не брать чужие бутылки и стаканы, не доедать конфеты из чужих рук. Полезно иметь при себе антисептик и обрабатывать руки после перил, поручней, игр. Если в зале душно, много кашляющих людей, лучше сидеть ближе к выходу или сократить время пребывания. Позаботьтесь об одежде по погоде, сухих носках, своевременной смене мокрых варежек. Дома нужно помыть руки с мылом, при желании промыть нос физраствором, переодеть ребёнка в сухое и дать ему отдохнуть. И главное: если ребёнок уже заболел, лучше пропустить праздник, чем получить осложнения.

Чем можно заменить сладкую газировку, чтобы дети пили с удовольствием?

Детям важно, как подано питьё. Если налить обычную воду в красивый стакан с кусочками фруктов, для ребёнка это уже маленький праздник. Отличные варианты: домашний компот или морс из ягод с минимальным количеством сахара, тёплый фруктовый чай, вода с дольками лимона, апельсина, ягодами и листочком мяты. Пакетированный сок можно разбавлять водой 1:1 – вкус остаётся, а сахара уже вдвое меньше. Хороши «новогодние напитки»: «яблочный чай» (тёплая вода с яблоком, корицей) или «зимний морс» в красивой кружке.



ОЛИВЬЕ, ХОЛОДЕЦ И... МАНДАРИНЫ

Наши традиционные новогодние блюда не самые лучшие для здоровья. Но мы их любим и отказываться не хотим. Как сохранить традиции и добавить больше пользы праздничному меню? Секретами предновогоднего волшебства на кухне делится врач-диетолог организационно-методического отдела по диетологии Департамента здравоохранения Москвы Виктория Егорова.



ФОТО: НИИОЗММ

▲ Виктория Егорова

Оливье и селёдка под шубой: меньше порции

Самый главный новогодний салат оливье отличается высоким содержанием жиров в том числе из-за того, что заправляется он, как правило, майонезом, одна столовая ложка которого содержит около 200 ккал. Ещё в составе этого соуса много соли, как, впрочем, и в других традиционных ингредиентах: маринованных или солёных огурцах, колбасе. Сделать салат более полезным можно, заменив колбасу на отварную курицу или индейку, майонез – на йогурт или нежирную сметану, а солёные огурцы – на свежие. Если не можете представить торжество без оливье, селёдки под шубой и других новогодних блюд в их классическом исполнении, то порцию рекомендуется сократить. Чем больше блюд за новогодним столом вы хотите попробовать, тем меньше должно быть количество каждого. Хорошо, если суммарно вы не съедите более 150–200 граммов салатов.

Людам с хроническими заболеваниями важно придерживаться рекомендаций врача по питанию как в будни, так и в праздники. Блюда с высоким содержанием жиров и соли исключаются или резко ограничиваются в рационе при болезнях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете 2-го типа, ожирении, болезнях печени и почек, а также в питании пожилых людей, беременных и кормящих женщин.

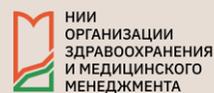
Холодец и заливное: выбираем правильно

Принято считать, что холодец укрепляет связки и суставы, делает нашу кожу более упругой благодаря содержанию в нём большого количества коллагена. На самом деле это миф. Доказано, что коллаген из пищевых продуктов значимо не влияет

на синтез собственного коллагена, и польза холодца преувеличена. Но, если вы любите это блюдо, можно иногда включать его в свой рацион, только нужно соблюдать меру: порция должна быть небольшой, 100–150 граммов. Но лучше заменить его на заливное из нежирного мяса курицы, индейки или рыбы. Хорошо, если в блюдо будут добавлены овощи и зелень: это обогатит заливное витаминами и минеральными веществами.

Икра и солёная рыба: полезно, но в меру

Бутерброды с икрой, солёной рыбой – популярное новогоднее блюдо. При этом следует учитывать общее количество калорийных и солёных блюд в новогоднем меню и не переедать. Например, калорийность одного среднего бутерброда с красной рыбой составляет около 250 ккал. Икра рыб и малосолёная рыба – источники витаминов D, A, E, B₁₂, минеральных веществ, белка, полиненасыщенных жирных кислот и лецитина. Но помните: эти продукты содержат много соли, и употреблять их здоровому человеку рекомендуется в небольших количествах, не более 20–30 граммов в день.



Другие памятки смотрите по QR-коду

НЕ ТОЛЬКО ВКУСНЫЕ, НО И ПОЛЕЗНЫЕ

Мандарины богаты витамином С

В 100 граммах мандаринов

40%

от его рекомендованной дневной нормы.

Витамин С нужен для укрепления иммунитета и профилактики сезонных респираторных заболеваний.

В 100 граммах мандаринов всего около

38

ккал.

КАК МАНДАРИНЫ СТАЛИ СИМВОЛОМ НОВОГО ГОДА

КОНЕЦ XIX ВЕКА. В Абхазии и Грузии появились мандариновые плантации. В обеспеченных семьях мандаринами в серебряной фольге стали украшать рождественскую ёлку.

Для многих мандарины – это вкус беззаботного детства.

НАЧАЛО XX ВЕКА. Фрукты зимой – большая редкость, мандарины как новогоднее чудо. Они были лакомством, доступным не всем.

1963 ГОД. В СССР прибыл первый корабль с мандаринами из Марокко. С тех пор они регулярно доставлялись к новогодним праздникам.

“ Новый год – это не только вкусное меню, но и радость общения, хорошее настроение и ожидание перемен к лучшему ”

Много мандаринов даже у здоровых взрослых могут вызывать аллергические реакции.

Детям и людям с хроническими заболеваниями нужно быть особо осторожными и не переедать цитрусовых.

Чтобы не навредить себе, ешьте не более 200–250 граммов мандаринов в день (если доктор не дал другие рекомендации).

ВАЖНО

Избыточное потребление фруктозы и клетчатки из мандаринов может привести к вздутию живота и нарушению стула.

ФОТО: НИИОЗММ

Финальный этап предновогоднего марафона объявляется открытым. Целый месяц здесь мы публиковали задания 30Ж-адвента, и вот настало время заключительных десяти. Готовимся к самой загадочной ночи года, заряжаемся энергией – уделяем время сну и активностям, выбираем здоровые праздничные блюда, фокусируемся на хорошем.

С Новым годом, друзья! Пусть он будет добрым, светлым и наполненным смыслом! Встретимся в новом, 2026 году!

Запустите челлендж «Лестница»

ЗАДАНИЕ. Откажитесь от лифта на весь день, поднимайтесь и спускайтесь только по лестнице.

ЗАЧЕМ? Это простая, но очень эффективная физическая нагрузка для мышц, суставов и дыхательной системы.



Фото: freepik



Фото: freepik

Проведите день без жалоб

ЗАДАНИЕ. Постарайтесь фокусироваться на хорошем, не жаловаться, не выражать негатив словами.

ЗАЧЕМ? Концентрация на положительных моментах тренирует позитивное мышление и показывает, как много энергии мы тратим на негативные мысли. Учитесь замечать прекрасное, и окружающий мир почти наверняка сразу ответит вам взаимностью.



Фото: freepik

Найдите новогодний 30Ж-рецепт

ЗАДАНИЕ. Соберите новые идеи для праздничных блюд. Выберите, чем вы хотите порадовать близких в новогоднюю ночь.

ЗАЧЕМ? Новые рецепты расширяют кулинарные горизонты, делают рацион разнообразным и интересным.

25 декабря «Время тишины»

ЗАДАНИЕ. Найдите 15 минут, сядьте удобно, приглушите свет, отключите звук телефона. Расслабьтесь, подумайте о чём-то хорошем.

ЗАЧЕМ? Небольшая передышка даёт перезагрузку нервной системе и снижает уровень стресса.

26 декабря Лягте спать пораньше

ЗАДАНИЕ. Отправляйтесь в кровать на час раньше обычного.

ЗАЧЕМ? Сон – лучшее лекарство. Дополнительный час сна укрепит иммунитет и освежит внешний вид.



Фото: freepik

Устройте танцевальный батл

ЗАДАНИЕ. Составьте плейлист из пяти самых зажигательных треков и... просто танцуйте! Ловите ритм, наслаждайтесь музыкой и гибкостью тела.

ЗАЧЕМ? Танцы – уникальный вид физической активности. Как и любые кардионагрузки, они улучшают работу сердца и сосудов, повышают выносливость.



Фото: freepik

Позвоните близкому

ЗАДАНИЕ. Свяжитесь с родственником/приятелем/другом, с которым давно не общались.

ЗАЧЕМ? Просто разговор по телефону может добавить радости тому, кто на другом конце провода. Сделайте доброе дело тому, кто вам близок.



Фото: freepik

Примите контрастный душ

ЗАДАНИЕ. Начните день с контрастного душа или закончите свои обычные утренние водные процедуры 30 секундами холодной воды.

ЗАЧЕМ? Чередование горячей и холодной воды снижает стресс и повышает настроение. А если контрастный душ войдёт в привычку, то иммунитет вам скажет спасибо, вирусы ему будут не так страшны.



Фото: freepik

ВСПОМНИТЕ ЛУЧШЕЕ ЗА ГОД

ЗАДАНИЕ. Выделите 15 минут, чтобы посидеть в тишине и мысленно поблагодарить прошедший год за все уроки и радости. Вспомните или запишите пять главных своих достижений уходящего года и похвалите себя за них.

ЗАЧЕМ? Отмечать результаты нужно и важно, так мы придаём завершенность нашим действиям и учимся отпускать старое, чтобы с лёгким сердцем приступить к новому.