

# МОСКВА *Забота*



**Александр  
Чернышенко**

Заведующий отделением,  
врач-рентгенолог  
Центра диагностики  
и телемедицины

## *115 лет Боткинской больнице:*

**ТРАДИЦИИ ПРОШЛОГО И МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО**

**СТР. 4**

**«ЗИМА В ГОРОДЕ»  
ЖДЁТ  
НА ВОРОБЬЁВЫХ  
ГОРАХ!**

СТР. 2

**ЗИМНИЕ  
АДРЕСА  
СЧАСТЬЯ**

СТР. 6

**ЭКОМАТЕРИАЛЫ  
И МИНИМАЛИЗМ:  
КАК СТИЛЬНО  
УКРАСИТЬ КЛАСС  
К НОВОМУ ГОДУ**

СТР. 8

**ГЛАВНОЕ –  
АТМОСФЕРА:  
КАК ПРОВЕСТИ  
ЗИМНИЕ  
КАНИКУЛЫ  
В ГОРОДЕ**

СТР. 10

**НОВЫЙ ГОД  
ДЛЯ РАЗНЫХ  
ПОКОЛЕНИЙ:  
КАК СОВМЕСТИТЬ  
СОВРЕМЕННЫЙ  
И ТРАДИЦИОННЫЙ  
НОВЫЙ ГОД**

СТР. 12



Новости  
Московской  
Медицины

# «Зима в Москве» ЖДЁТ НА ВОРОБЬЁВЫХ ГОРАХ!

СКОРО В КАЖДЫЙ ДОМ СТРАНЫ ПРИДЁТ НОВЫЙ ГОД. ДЛЯ МНОГИХ ЭТОТ ПРАЗДНИК САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ В ГОДУ, ПОТОМУ ЧТО ОН АССОЦИИРУЕТСЯ У НАС С ВЕРОЙ В ДОБРУЮ СКАЗКУ И НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО. А ЕЩЁ НОВЫЙ ГОД – ЭТО КАНИКУЛЫ, КОТОРЫЕ МЫ ПРОВОДИМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ, А ЛЮБИМАЯ СТОЛИЦА ВСЕГДА ГОТОВА ПРЕДЛОЖИТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ДОСУГА, КОТОРЫЙ БУДЕТ ИНТЕРЕСЕН МОСКВИЧАМ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА, ОТ ПОЖИЛЫХ ДО САМЫХ МАЛЕНЬКИХ!

Одна из самых интересных локаций фестиваля «Зима в Москве» расположена на территории Дворца пионеров на Воробьёвых горах. Многие поколения москвичей помнят советские здания, где располагались самые интересные кружки для детей. Несколько лет назад комплекс отреставрировали, теперь это крупнейшая территория дополнительного образования с лабораториями, спортивными и творческими секциями, концертным залом и, конечно, сезонными развлечениями для всей семьи.

Здесь появится большое городское пространство с бесплатным катком под открытым небом, лыжными трассами, ярмаркой с праздничными товарами, креативной лабораторией, уникальным световым шоу и первым рестораном московских колледжей, где студенты будут готовить вместе со своими наставниками.



Одним из главных мест притяжения станет каток площадью более 4 тысяч квадратных метров. Благодаря искусственному ледовому покрытию он сможет работать в любую погоду, а посетителям будет доступна аренда коньков и специальных пингвинов-помощников для детей. Кроме того, в зоне проката появится стильное кафе, где можно согреться горячим напитком и сделать паузу перед выходом на лёд. Чтобы попасть на сеанс, нужна предварительная регистрация на портале mos.ru.

Ежедневно гостей Дворца пионеров будет ждать впечатляющее вечернее шоу. Фасад главного здания превратится в сцену мультимедийного представления: свет, звук и проекции объединятся в праздничные сюжеты, создающие ощущение зимней сказки и предновогоднего ожидания. В парковой зоне гости смогут увидеть северное

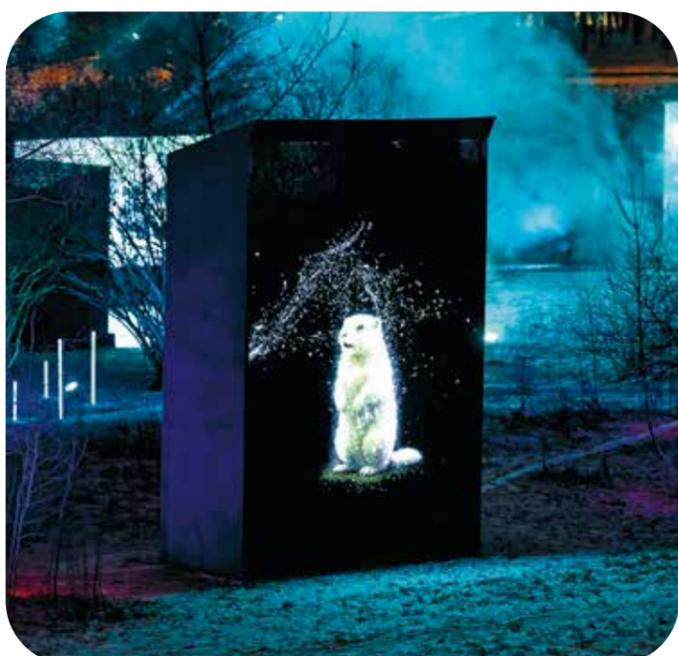
сияние и встретить волшебных животных, которые будто появляются среди деревьев и кустов. Благодаря использованным технологиям природная среда органично входит в художественный замысел: световое шоу становится частью ландшафта и делает природу главным участником действия.

На новогодней ярмарке будут представлены товары, созданные студентами столичных колледжей: кружки, вязаные брелоки, декоративные деревянные светильники, календари, а также вкусные угощения – бельгийские вафли и трдельники.

В здании Дворца пионеров будет работать креативная лаборатория для детей и взрослых, где участники смогут создать ароматические свечи, украшения из эпоксидной смолы, гипсовые фигурки, флорариумы, игрушки из фетра и украшенные пайетками салфетки.



Также на площадке появится первый ресторан московских колледжей. Меню разработано самими студентами – есть и современные авторские позиции, и классика. Посетители смогут увидеть работу молодых поваров, попробовать фирменные сезонные блюда и принять участие в креативной кулинарной лаборатории, занятия в которой будут проходить в течение всей зимы. Для студентов ресторан станет серьезной профессиональной практикой, а для горожан возможностью открыть новое место, созданное будущими звездами столичной гастрономии.



## РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ «ЗИМЫ В МОСКВЕ» НА ВОРОБЬЕВЫХ ГОРАХ

### КАТОК И ЛЫЖНЯ

с 10:00 до 21:30, пн–вс

Вход бесплатный,  
для посещения катка  
нужна предварительная  
регистрация



### РЕСТОРАН

с 8:30 до 22 часов, пн–вс



### ЯРМАРКА

с 10 до 22 часов,  
пн–вс



### МАСТЕР-КЛАССЫ

По отдельному расписанию и предварительной регистрации

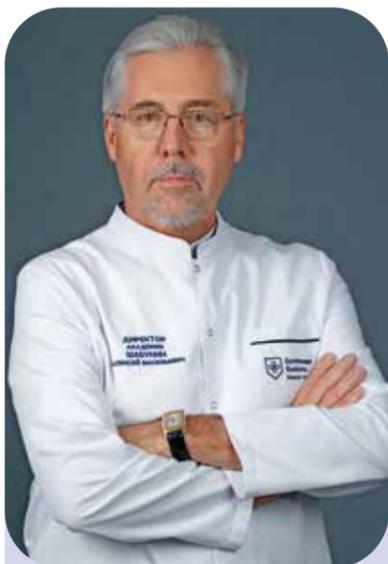


Все подробности  
можно узнать на сайте  
[zima.mos.ru/vorobyovy-gory](http://zima.mos.ru/vorobyovy-gory)



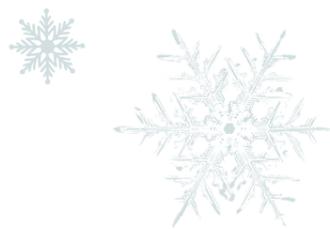
# БОТКИНСКАЯ БОЛЬНИЦА: 115 ЛЕТ СЛУЖЕНИЯ ЛЮДЯМ

## ТРАДИЦИИ ПРОШЛОГО И МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО



**АЛЕКСЕЙ  
ШАБУНИН**

Директор Боткинской  
больницы, академик  
РАН



МОСКОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ИМЕНИ СЕРГЕЯ ПЕТРОВИЧА БОТКИНА УЖЕ ДАВНО СТАЛ ЛЕГЕНДОЙ СТОЛИЧНОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. КАКИЕ ТРАДИЦИИ ПОДДЕРЖИВАЮТСЯ ДО СИХ ПОР, КАК ВСТРАИВАЮТСЯ В КОМАНДУ МОЛОДЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ, КАК УСТРОЕНА РАБОТА БОЛЬНИЦЫ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ – ОБ ЭТОМ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ДИРЕКТОРОМ ЭТОГО ЗНАМЕНИТОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АЛЕКСЕЕМ ВАСИЛЬЕВИЧЕМ ШАБУНИНЫМ.

– В этом году Центр отмечает 115-летие. Что для вас означает эта дата и как Боткинский центр встречает юбилей? – 115 лет – это не только историческая отметка. Это ответственность перед городом и отраслью и одновременно точка роста. ММНКЦ им. С.П. Боткина всегда было учреждением, которое определяет стандарты: сегодня это мощный научно-клинический центр, прошедший глубокую модернизацию инфраструктуры и процессов, с фокусом на высокотехнологичную помощь, науку и подготовку кадров. С опытом вековой истории Центр переживает второе рождение – в инновациях и прорывных технологиях в диагностике и лечении.

За последние годы мы выстроили единую модель оказания помощи, где все необходимые компетенции работают в связке – от экстренной службы 24/7 до плановых стационарных отделений, центра реанимации, операционных блоков и консультативных приёмов в амбулаторном звене. Юбилей для нас не итог, а рубеж, после которого мы двигаемся дальше: переходим на новый уровень в хирургии, наращиваем исследовательскую повестку, внедряем цифровые решения и укрепляем образовательную вертикаль. Это и есть современная «боткинская школа»: современная клиника, наука, образование и непрерывное улучшение качества.

**ЗА БОЛЕЕ ЧЕМ ВЕКОВУЮ ИСТОРИЮ ВРАЧИ ЦЕНТРА ИМЕНИ С. П. БОТКИНА ВЕРНУЛИ ЗДОРОВЬЕ ДЕСЯТКАМ ТЫСЯЧ ЛЮДЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ МНОГИМ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ И ИХ РОДНЫМ. МЫ ПОПРОСИЛИ НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ИСТОРИЯМИ СПАСЕНИЯ.**



**“** Прекрасные, высоко-профессиональные врачи Центра имени Боткина спасли жизнь самому дорогому человеку на свете: моей любимой маме.

Она много лет жила на диализе и как будто медленно угасала. Мы получили направление в Боткинскую больницу и думали, что ей снова сделают диализ, может быть, что-то ещё подлечат, но уже смирились с тем, что мама проигрывает заболеванию.

Вердикт врачей был таков: готовиться к трансплантации почки. Это очень серьёзная операция, но наша семья решила: репутация Боткинской такова, что кому доверять, как не врачам оттуда? Если не профессионалы Боткинской, то кто?

Не буду утомлять подробностями, но с тех пор прошёл год. Мама говорит, что внутренне помолодела лет на десять: почка прижилась, она ведёт активный образ жизни, о котором давно забыла и даже пошла учиться водить машину. Она снова стала такой, какой мы уже отвыкли её видеть, и эту новую жизнь ей подарили профессионалы из Центра имени Боткина, которые для нас теперь самые родные люди. Дорогие врачи, дорогие сотрудники больницы, поздравляем вас с праздником. Каждый день вам благодарны десятки тысяч людей, которых вы спасли, и их родственники, пусть наши тёплые пожелания согреют вас в самый холодный зимний рабочий день!»

Николай, 45 лет.



**“** Несколько лет назад у моего мужа начал болеть глаз. Мы думали, что это обычный конъюнктивит, и не стали обращаться к врачу, пока однажды муж не проснулся утром и не обнаружил, что глаз не видит. Мы побежали к терапевту, вердикт был: немедленная госпитализация в Центр имени Боткина. Оказалось, что у мужа началась язва роговицы, зрение на этот глаз под угрозой.

Помню, в те дни я просто твердила себе: «Он в Боткин-

ской. Если есть на свете врачи, которые могут спасти зрение, — они там. В Боткинской помогут». И действительно, если мы зашли в приёмный покой, уже пытаюсь смириться с предстоящей потерей глаза, то в итоге не понадобилась даже операция по пересадке роговицы.

Мы каждый день и на всю жизнь благодарны врачам, сохранившим мужу возможность видеть и радоваться жизни. С юбилеем!»

Алиса, 36 лет.

**– Научно-клинический центр носит имя Сергея Петровича Боткина. В чём сегодня проявляется преемственность его идей?**

– Принцип Сергея Петровича «лечить не болезнь, а больного» мы реализуем через мультидисциплинарность. Для каждого сложного клинического случая формируется команда специалистов, решения принимаются консилиумом высококлассных специалистов. Ещё один аспект преемственности – готовность служить городу в самые напряжённые периоды. Наш флагманский центр экстренной медицинской помощи – это круглосуточно работающая служба со скорой диагностикой и одномоментным доступом к операционным и реанимации, где сосредоточено оборудование последнего поколения.

**– Праздничные дни традиционно напряжены для медицины. Как организована работа Центра в этот период?**

– Здоровье не знает выходных. Мы заранее утверждаем регламент непрерывной работы всех подразделений, обеспечиваем круглосуточную готовность всех служб. Флагманский центр экстренной помощи, стационар и приёмные отделения работают 24/7, на весь период сформирован необходимый запас медикаментов и расходных материалов, а передача дежурств идёт по чётким стандартам. Пациент в праздничные дни получает помощь в том же объёме и качестве, что и в любой будний день.



## СОФИЯ ПАВЛОВА

Медицинский психолог  
Центра ментального здоровья  
на ул. Рабочей

### КАК НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА ЕЖЕДНЕВНУЮ ЗАБОТУ О ЗДОРОВЬЕ В НОВОМ ГОДУ?

- 1 Начните с малого.** Не пытайтесь изменить всё и сразу. Выберите одно-два направления, которые вам кажутся наиболее актуальными и достижимыми. Например, если это питание, начните с того, чтобы добавить один фрукт или овощ в каждый приём пищи или замените сладкие напитки на воду. Постепенное внедрение привычек гораздо эффективнее, чем резкие скачки, которые часто приводят к выгоранию, а потому быстро забрасываются.
- 2 Поставьте реалистичные цели.** Цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, релевантными и ограниченными по времени (SMART-цели). Вместо «хочу быть здоровее» поставьте цель «ходить пешком 30 минут 5 раз в неделю в течение первого месяца». Записывайте свои цели, чтобы визуализировать их и отслеживать прогресс.
- 3 Найдите свою мотивацию.** Почему для вас важно заботиться о здоровье? Возможно, вы хотите иметь больше энергии, проводить больше времени с близкими, чувствовать себя увереннее или предотвратить хронические заболевания. Понимание своих глубинных причин поможет вам оставаться мотивированным в трудные моменты и не бросать начатое.
- 4 Создайте поддерживающую среду.** Расскажите о своих намерениях друзьям или семье, которые также заботятся о здоровье. Возможно, вы сможете вместе заниматься спортом, готовить полезную еду или просто поддерживать друг друга советами.
- 5 Отмечайте свои успехи.** Каждое достижение, даже самое маленькое, заслуживает похвалы. Поощряйте себя за проделанную работу. Это может быть что-то простое: новая книга, приятная ванна или простое «Спасибо, что стараешься; я – молодец».



## СЕРГЕЙ СОБЯНИН

Мэр Москвы

Мэр Москвы Сергей Собянин дал старт строительству больницы будущего – нового комплекса НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского на Большой Сухаревской площади.

Строительство больниц будущего – это крупный проект обновления медицинской инфраструктуры, создание комплексных центров, которые будут оборудованы по последнему слову техники, но также создадут комфортную среду, которая будет способствовать эффективной реабилитации пациентов.

Завершить строительство комплекса НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского планируется в 2028 году. Но и нынешним пациентам волноваться не стоит: всё это время Склиф продолжит работу в штатном режиме. Основную нагрузку по приёму пациентов возьмёт на себя флагманский центр.

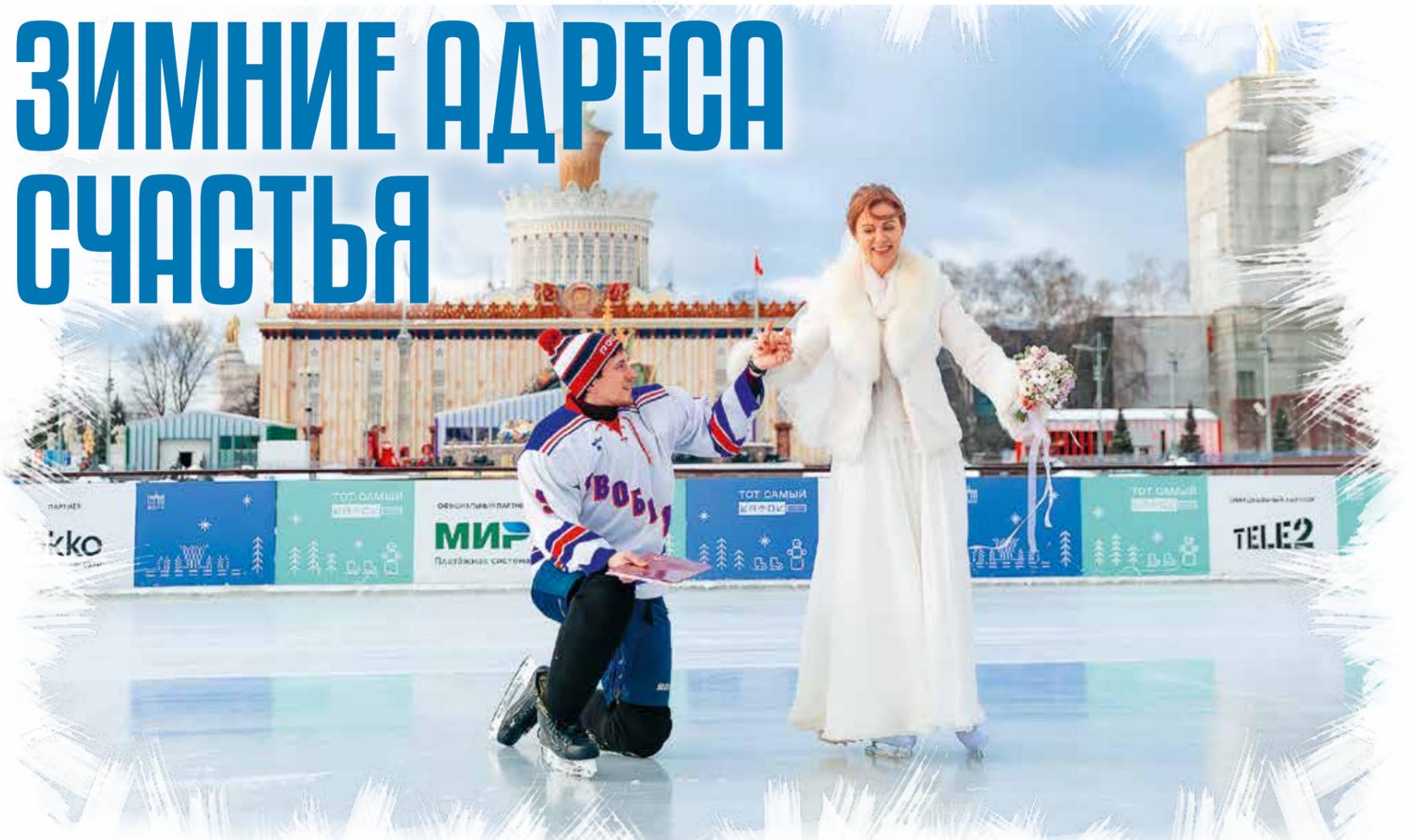
С 2020 по 2030 год в Москве планируется создать несколько медицинских центров будущего. Всего будет построено 34 новых и реконструировано 116 действующих больничных корпусов. Инновации в медицине в таких центрах будут совмещены с заботой о комфорте для пациентов на каждом этапе лечения.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ – ЭТО МАРАФОН, А НЕ СПРИНТ. ГЛАВНОЕ – РЕГУЛЯРНОСТЬ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ. УДАЧИ ВАМ В НОВОМ ГОДУ!**

Подробнее о медицине и здоровье читайте здесь:



# ЗИМНИЕ АДРЕСА СЧАСТЬЯ



**КОГДА ИГРАТЬ СВАДЬБУ? СТАРАЯ ТРАДИЦИЯ ГЛАСИТ: «ТОЛЬКО НЕ В МАЕ – ВСЮ ЖИЗНЬ БУДЕТЕ МАЯТЬСЯ». А КАК НАСЧЁТ СВАДЬБЫ В ДЕКАБРЕ?**

– Андрей, давай поженимся в июне в Кусково? Только надо быстрее занимать дату, – торопила Андрея Юля. Он сделал ей долгожданное для обоих предложение три дня назад, в ноябре.

Юля и Андрей встретились, когда девушка уже начала разочаровываться и в мужчинах, и в самой себе. Ответственная Юля легко находила на свою голову ветреных кавалеров, у которых были вечные трудности с работой, родителями, им было негде жить, нечего есть, никаких планов на будущее и, как в итоге выяснилось, и на Юлю тоже. С Андреем они столкнулись по работе: он был организатором мероприятий и стал подрядчиком на профессиональной выставке. Теперь всё было иначе: Юля поняла, что нашла человека, который никогда её не предаст, рядом всегда будет его плечо, а её спокойная рассудительность воспринималась Андреем не как «занудство» (так как-то раз выразился один из бывших кавалеров), а как знак того, что эта девушка будет ему самым надёжным партнёром на всю жизнь.

Вот только...

– Андрей же организовал сотню мероприятий, он умеет планировать. Но почему предложение – в ноябре? Получается, нам придётся ждать до свадьбы более полугод, чтобы, как все, пожениться летом, в красивом открытом платье, чтобы банкет на свежем воздухе, фотосессия в цветах, – недоумевала Юля.

– Юль, подожди. Это – наша свадьба. Не «как у людей», а наше мероприятие, ты же знаешь,

сколько я их проводил. Послушай, пожалуйста, мою идею. Ты у меня – настоящая русская красавица. Давай поженимся зимой! Будет фотосессия в санях, будет не только свадебное платье, но и свадебное пальто! И банкет в русском стиле! – внезапно предложил Андрей.

Юля сперва начала возражать: «Но ведь все...» – и тут осеклась. И правда: а что им «все»? Зима даёт возможность сделать свадьбу оригинальной: вместо цветочного луга будет сказочный зимний лес, гирлянды с огнями расцветят событие, а что касается регистрации – так, где тут вкладка «Наша свадьба» на мос.ру? Ведь «Новые адреса счастья» – красивые локации для выездных регистраций – работают не только летом!

**Подать заявление на регистрацию брака на выездных площадках проекта мэра Москвы «Новые адреса счастья» можно при личном визите во дворец бракосочетания или онлайн на порталах Госуслуг и мос.ру. Церемонии бракосочетания на выездных площадках проводятся бесплатно. Необходимо оплатить только госпошину – 350 рублей.**

## ЗИМНЯЯ НЕВЕСТА: ОТ КОКОШНИКА ДО МИНИМАЛИЗМА

«Безусловно зимой число свадеб снижается по сравнению с летним сезоном. Связано это с погодными условиями, сезонными праздниками. Однако это не значит, что зимние свадьбы непопулярны. Напротив, их выбирают целенаправленно – ради неповторимой атмосферы и особых достоинств сезона. У зимней свадьбы есть преимущества, которые делают её по-своему волшебной. Например, сказочные пейзажи – снежные просторы, заснеженные деревья, иней на ветках создают естественный «декор» – фотографии получаются кинематографичными, будто из зимней сказки. Зимняя свадьба даёт большую свободу в выборе стиля – можно воплотить самые разные задумки – новогодняя атмосфера, сказочный русский колорит или же сдержанная элегантность», – объясняет ведущая торжественных церемоний Дворца бракосочетания №5 Анна Чапаева.

Какие мелочи стоит продумать «зимней невесте»? Чапаева уверена: выходить замуж зимой – это красиво и уютно, если грамотно продумать образ.

«Главное – сохранить комфорт, не жертвуя эстетикой. Свадебное платье лучше выбирать из плотных материалов. Хорошо смотрятся модели с длинными рукавами, многослойными юбками или фактурными деталями – они не только согреют, но и подчеркнут зимнюю эстетику.

## АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития



«Сегодня традиционное восприятие ЗАГСов изменилось. Теперь это не просто государственные учреждения, а место, где молодожёны могут создать свои неповторимые воспоминания. Более того, для города крайне важно, чтобы каждый имел возможность создать семью независимо от обстоятельств. Поэтому столичные ЗАГСы готовы поддержать пары, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации: в исключительных случаях молодожёнам предлагают регистрацию брака на дому, в больнице. В 2024 году было проведено более 100 таких церемоний бракосочетания.

## ПЛОЩАДКИ ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ «НОВЫЕ АДРЕСА СЧАСТЬЯ», НА КОТОРЫХ МОЖНО ПОЖЕНИТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ЛЕТОМ, НО И ЗИМОЙ:

- ★ Парк-отель «Даниловский»
- ★ Библиотека-читальня им. А. С. Пушкина
- ★ Башня «Око», ресторан Birds
- ★ Пространство «Яуза»
- ★ Гостиница «Националь»
- ★ Башня «Федерация», «Панорама 360»
- ★ Особняк на Малой Ордынке
- ★ Ресторан «Турандот»
- ★ Ресторан «Романтик»
- ★ Усадьба Муравьевых-Апостолов
- ★ Центр искусств Храма Христа Спасителя
- ★ Усадьба Зубовых
- ★ Усадьба Васильчиковых (Музей военной формы)
- ★ Москвариум
- ★ Дом торжеств «Сафиса»
- ★ Усадьба Н. С. Третьякова (Библиотека имени А. П. Боголюбова)
- ★ Павильон «Космос» (Центр «Космонавтика и авиация»)
- ★ Оперный дом музея-заповедника «Царицыно»



Ознакомьтесь с площадками проекта «Новые адреса счастья» можно на сервисе «Наша свадьба»



«Чтобы не мёрзнуть на улице, можно подобрать элегантную верхнюю одежду: изящную шубку, тёплое пальто или стильный жакет. Стоит подумать и об обуви. Для фотосессии и прогулки на морозе подойдут тёплые ботинки или зимние сапожки, подобранные в тон аксессуарам или образу жениха. А для церемонии бракосочетания можно подготовить нарядные туфли», – говорит ведущая церемоний.

Конечно, зимой как никогда популярны свадьбы в русском стиле: невеста может надеть красивый полушубок и, возможно, даже кокошник с фатой. Впрочем, для таких локаций, как, например, башня «Федерация» или башня «Око» в Москва-Сити образ может быть и современно-минималистичный. В конце концов, кто сказал, что платье невесты непременно должно быть пышным и воздушным? Тяжёлый белый бархат и даже сукно создадут строгий силуэт королевы зимнего мегаполиса, пришедшей на регистрацию брака напрямую с самого модного подиума. Те, кто, наоборот, любит летящие воздушные фактуры, могут играть с многослойными юбками и заменить полушубок или пальто палантином из натурального или эко-меха.

**СОТРУДНИК ЗАГСА:  
НЕ БЮРОКРАТ, А ВЕДУЩИЙ  
ТОРЖЕСТВА**

Главное в свадьбе – это её индивидуальность. Не бойтесь отойти от стандартных программ: от банкета до увеселения гостей, ведь это – лично ваша мечта.

Тут стоит поговорить уже не о зимнем, а о всесезонном опасении будущих молодожёнов: что торжественная церемония начала семейной жизни в ЗАГСе превратится в скучный бюрократический бубнёж и жениху и невесте надо будет продержаться до конца речи, не заснув.

Анна Чапаева помогает нам развеять этот стереотип:

«С 2019 года появились выездные площадки – «Новые адреса счастья». С ними наша работа стала более разнообразной и интересной. Происходит смена картинки.

На каждой площадке – уникальная атмосфера. Даже церемонии бракосочетания ощущаются совершенно по-разному. Например, в Библиотеке-читальне им. Пушкина у нас всегда звучит прекрасная живая музыка. Музыканты подбирают репертуар для каждой пары прямо в процессе, поэтому каждая церемония становится особенной». Более того, у каждой ведущей торжественных церемоний складывается свой неповторимый стиль: текст мероприятия она, как правило, готовит индивидуально, рассказывает Чапаева: «В сценарии обязательно присутствуют закреплённые законом фразы – без них регистрация брака не может считаться действительной. Всё остальное – пространство для творчества: ведущая подбирает слова, интонации и акценты, чтобы церемония отражала характер пары и создавала особую атмосферу». Она признаёт, что благодаря площадкам работа сотрудников ЗАГСов стала более разнообразной, это помогает избежать выгорания, которое часто бывает у тех, кто работает в режиме «день сурка». На выездных площадках количество гостей ограничено, церемонии более камерные и душевные, чем во дворце. Кстати, оказывается, сотрудники столичных ЗАГСов теперь проходят специальное обучение.



## ЭМОЦИИ ВМЕСТО ПАФОСА

Модные тенденции свадеб зимы 2025/2026 – это отказ от помпезности и размаха в пользу искренности и эмоций, а также персонализация сценария под себя. Ключевой ориентир – это гармония между традициями и личными предпочтениями.

«Подготовка к свадьбе – волнительный, но порой непростой процесс, и главное здесь – не потерять друг в друге то самое тёплое, живое чувство, ради которого всё и затевается».

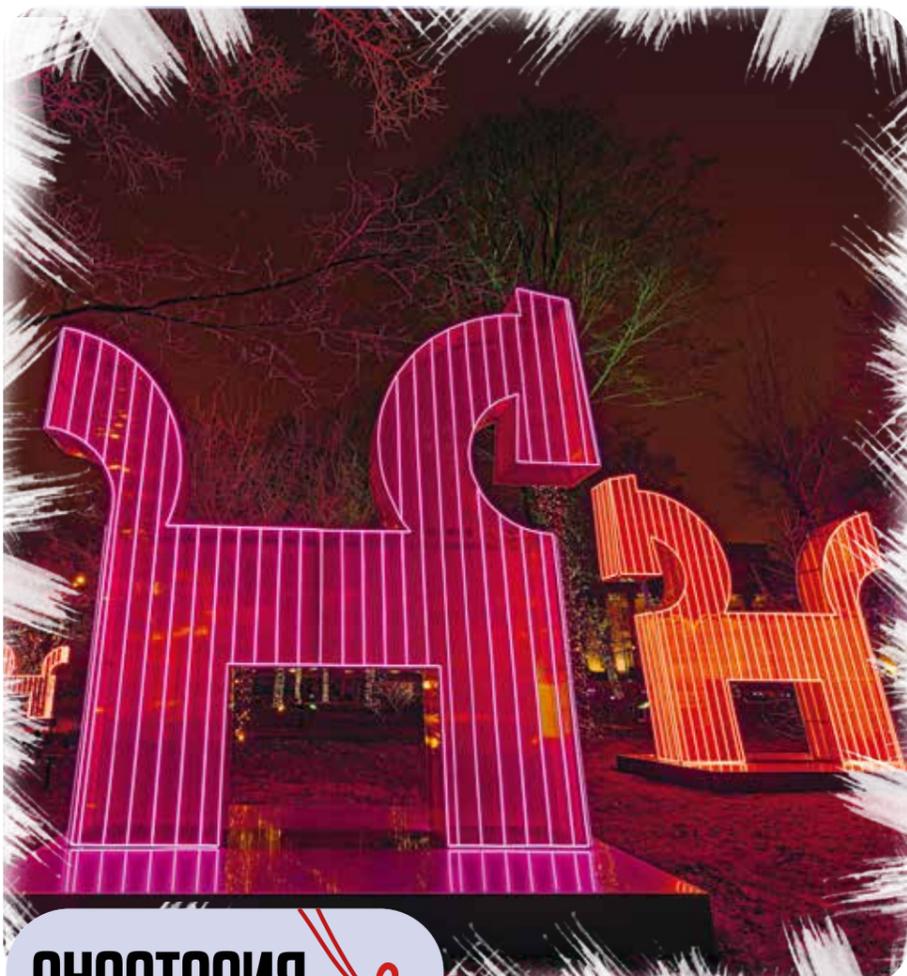
А теперь давайте признаемся честно-честно. Мы часто следим за «самыми роскошными свадьбами мира». Но были ли те свадьбы по-настоящему красивы или просто демонстрировали, что жених и невеста могут позволить себе всё что угодно? Вот женятся дети долларовых миллионеров, они оба увешаны золотом, а от сияния бриллиантов можно ослепнуть. Но сияют ли их глаза? Счастливы ли они?

Еще лет пятнадцать назад многие, услышав такой вопрос, махнули бы рукой: «Денег у них хватит, свадьбу отгуляли красиво, а там хоть трава не расти, если что, разведутся».

За пятнадцать лет преобразился наш любимый город, да и мы, москвичи, кажется, немного повзрослели вместе с ним. Сейчас в моде свадьбы, от которых на душе становится не завидно, а тепло. Не гулять, как в последний раз, а реализовать мечту. Не бросить пыль в глаза окружающим, а думать друг о друге. Такова сейчас наша московская свадебная мода, и знаете, будет здорово, если эти тенденции сохранятся у каждой семейной пары на всю жизнь!

...Кстати, какие там остались свободные даты на январь для торжественной регистрации в библиотеке-читальне имени А. С. Пушкина? Пусть музыканты подберут музыку и для моего счастья.

**КЛЮЧЕВОЙ  
ОРИЕНТИР-ЭТО  
БАЛАНС МЕЖДУ  
ТРАДИЦИЯМИ  
И ЛИЧНЫМИ ПРЕД-  
ПОЧТЕНИЯМИ**



**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. Я очень надеюсь, что зимнее убранство городских поликлиник и больниц понравится москвичам, и они с ещё большим удовольствием будут заботиться о своём здоровье.

**Я ХОЧУ ПОЖЕЛАТЬ В НОВОМ ГОДУ ВСЕМ МОСКВИЧАМ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЗДОРОВЬЯ, НАЙТИ СЕБЕ ИНТЕРЕСЫ В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА, И БОЛЬШОГО СЧАСТЬЯ КАЖДОЙ МОСКОВСКОЙ СЕМЬЕ!**

**ТРАДИЦИОННО ПРАЗДНИЧНЫЕ УКРАШЕНИЯ ПОЯВЯТСЯ И У СТОЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ: ОНИ ПРЕВРАТИЛИСЬ В ПОДАРКИ МОСКВИЧАМ.**

В новогодние наряды оделись все социальные учреждения города: центры «Мои документы» и ЗАГСы, Центры женского здоровья и больницы, школы и поликлиники. Все ждут Нового года и теперь заботятся о москвичах в праздничной «одежде»!



В новом комплексе **Детской городской больницы святого Владимира** на большом цифровом экране в виде подарочной ленты будут транслироваться тёплые слова для врачей, пациентов и медперсонала, которые можно будет оставить на специальной панели прямо в фойе больницы.

Фасады **Центров женского здоровья** украсили гирлянды с тематической анимацией. Перед зданиями установлены большие ледяные скульптуры с подсвеченными изнутри замёрзшими цветами.



Лицо с облачками



## АЛЕКСАНДР ЧЕРНЫШЕНКО

Заведующий отделением,  
врач-рентгенолог  
Центра диагностики  
и телемедицины

В течение всего этого года «Москва. Забота» рассказывала вам о том, как меняются сейчас в столице медицина, образование, социальная помощь, как работают самые разные службы. Конечно, мы спросили наших экспертов и о том, как они готовятся к Новому году и какие советы могут дать.

### В ПРАЗДНИК – С ЗАБОТОЙ: КАК ВОСПРИНИМАЮТ НОВЫЙ ГОД ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ?

“ Приближается самый волшебный, самый семейный праздник – Новый год. Для меня в работе это время особенное. И люблю я его не за бой курантов, а за ту уникальную атмосферу надежды, которая появляется в глазах моих пациентов. В канун праздника люди словно дают себе обещание: «С нового года начну новую жизнь! Брошу курить, буду больше гулять, правильно питаться». Эта искренняя вера в лучшее и всеобщее стремление к здоровому образу жизни – вот что согревает меня больше всего и за что я искренне люблю этот праздник.

Новый год – это отличный старт для позитивных перемен! И чтобы этот старт был действительно удачным, а праздники оставили после себя только приятные воспоминания, давайте позаботимся о самом главном – о нашем с вами здоровье. Длинные выходные – прекрасный повод выбраться на природу, покататься на лыжах, коньках, санках или тюбингах. Но не забывайте о технике безопасности. Катайтесь только на оборудованных местах. Вы-

бирая горку для катания, убедитесь, что она вдали от дорог и свободна от препятствий. Используйте средства защиты – шлем может спасти от травм. И, конечно, одевайтесь по погоде: многослойная одежда и непромокаемая тёплая обувь уберегут вас от переохлаждения и позволят в полной мере насладиться зимними забавами. Ну и без чего многие не представляют Новый год? Конечно, без фейерверков! Но чтобы яркие огни в небе не обернулись ожогами и травмами, строго соблюдайте технику безопасности! Никогда не запускайте пиротехнику рядом с жилыми домами, под деревьями и линиями электропередачи. Читайте инструкцию! Помните: лучше наблюдать за салютом издали, чем рисковать своим здоровьем и провести праздники в больнице.

Пусть этот Новый год станет для вас временем уюта, радости и заботы о себе и своих близких. Желаю вам встретить его в кругу семьи, с ясными мыслями и лёгким сердцем. Пусть в вашем доме царят здоровье, гармония и взаимопонимание!



### МАРИЯ ДВОРЯНКОВА

Учитель технологии  
школы № 1566

## ЭКОМАТЕРИАЛЫ И МИНИМАЛИЗМ:

### КАК СТИЛЬНО УКРАСИТЬ КЛАСС К НОВОМУ ГОДУ

Мне кажется, важно, чтобы дети принимали активное участие в украшении школы. Отличная идея – повесить на одну стену зелёную или тёмно-зелёную ткань, которая станет фоном для новогоднего панно. На ней можно разместить поделки – например, ёлочки из фетра, фоамирана или бумаги. Внизу поставить ряд весёлых гномиков или Дедов Морозов, сделанных руками учеников. Сейчас детям особенно нравятся эти забавные фигурки с длинными колпаками, круглыми носами и подвижными ножками. Получится очень нарядная композиция: сверху зелёный лес ёлок, а внизу добрые зимние персонажи.

Я советую брать за основу северные орнаменты и их героев: белок, мишек, птиц. Они выглядят не вычурно и очень актуально.

Помимо стен можно декорировать окна – расписать их морозными узорами или украсить объёмным снегом из спрея. Но вот потолок, на мой взгляд, перегружать не стоит. Дождик и ватные «облачка» уже выглядят устаревшими.



СКОРО НАСТУПАТ ДОЛГОЖДАННЫЕ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ – ЦЕЛЫХ ДВЕНАДЦАТЬ ДНЕЙ, КОГДА У ВАС И ВАШЕГО РЕБЁНКА ПОЯВИТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. ЭТО НЕ ПРОСТО ПЕРЕРЫВ В УЧЁБЕ, А ШАНС ОТДОХНУТЬ, НАБРАТЬСЯ СИЛ, УКРЕПИТЬ СВЯЗЬ И ПОДАРИТЬ ДРУГ ДРУГУ НАСТОЯЩЕЕ ВНИМАНИЕ.



# Главное – атмосфера:

## КАК ПРОВЕСТИ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ В ГОРОДЕ

**Т**О, КАК МЫ ПРОВОДИМ ВРЕМЯ С ДЕТЬМИ, КАКИЕ КАЧЕСТВА В НИХ ПОДДЕРЖИВАЕМ И КАК РЕАГИРУЕМ НА ИХ ДЕЙСТВИЯ, ВО МНОГОМ ФОРМИРУЕТ ИХ ЛИЧНОСТЬ – И В КОНЕЧНОМ СЧЁТЕ ИХ БУДУЩЕЕ. КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОТДЫХ БЫЛ НЕ ТОЛЬКО

ВЕСЁЛЫМ, НО И ПОЛЕЗНЫМ, РАССКАЗАЛ ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ГОРОДСКОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА СТОЛИЧНОГО ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГРИГОРИЙ БЕСЕДИН.

Если вы остаётесь в городе, особенно важно помочь ребёнку наполнить каникулы смыслом, радостью и живым общением. Без чёткого ритма и интересных занятий дни легко превращаются в череду скучного «зависания» у экрана – а это

не идёт на пользу ни физическому, ни эмоциональному здоровью. Даже в городских условиях можно организовать насыщенные, тёплые и развивающие каникулы. Главное – подойти вопросу с любовью и использовать планирование.

### ЧТО ВАЖНО РАЗВИВАТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА?

Чтобы зимние каникулы пошли ребёнку на пользу, важно поддерживать те качества, которые особенно активно формируются в его возрасте.

Исследования известных психологов – Эрика Эриксона, Даниила Эльконина и Лоуренса Кольберга показывают:

**В КАЖДЫЙ ПЕРИОД ДЕТСТВА ЗАКЛАДЫВАЮТСЯ СВОИ КЛЮЧЕВЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ. ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ – СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ, В КОТОРЫХ ОНИ СМОГУТ РАСКРЫТЬСЯ.**

#### ДОШКОЛЬНИКИ (3-7 ЛЕТ)

Поддерживайте речь, самостоятельность, инициативность и первые волевые усилия (например, довести начатое до конца). Хвалите за попытки, даже если результат пока неидеален.



#### МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ (7-11 ЛЕТ)

Помогайте учиться управлять поведением, ставить цели (например, сделать новогоднюю поделку), радоваться достижениям и работать в коллективе.



#### ПОДРОСТКИ (12-17 ЛЕТ)

Поддерживайте развитие самоконтроля, рефлексии и способности критически, но доброжелательно оценивать себя и других. Дайте пространство для самостоятельности, но оставайтесь рядом как опора.



### ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОЛЕЗНОГО ОТДЫХА

Сохраняйте мягкий ритм. Полный хаос в режиме вызывает усталость и раздражительность. Но каникулы – не школа. Важно найти баланс. Например:

- завтрак не позже 10 утра
- активность или прогулка днём
- спокойный вечер (чтение, игры, разговоры).

Это даёт ребёнку ощущение стабильности и свободы одновременно.

Экранное время – с умом. Полный запрет на гаджеты может вызвать сопротивление. Лучше договориться, например: «30 минут мультиков – 1 час прогулки», «Утром – книги или конструктор, вечером – 30 минут планшета».

А ещё эффективнее – предложить альтернативу: настольные игры, рисование, выпечка. Часто дети с радостью откладывают гаджеты, если рядом интересное «живое» занятие.

Хвалите искренне и часто. Организуя отдых ребёнка, помните: в любом возрасте ему важно чувствовать, что его усилия замечены и ценны. Не скупитесь на похвалу,

даже если достижение кажется небольшим. Нарисованная открытка, помощь в сервировке стола или участие в уборке – всё это достойно признания. Искреннее «Молодец!»



вдохновляет гораздо сильнее, чем любая критика. А в праздничные дни особенно важно, чтобы ребёнок чувствовал себя значимым и любимым.

### КАКИЕ ВИДЫ ОТДЫХА МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ?

Отдых – это не просто перерыв в учёбе. Для ребёнка он должен быть психологически эффективным: помогать снять накопившееся за учебную четверть эмоциональное

# ИДЕИ ДЛЯ ИНТЕРЕСНОГО И ПОЛЕЗНОГО ОТДЫХА

Счастливых вам зимних каникул!

## СЕМЕЙНЫЙ ПОХОД В НОВЫЕ МЕСТА

Сходите туда, где ещё не бывали: в музей, библиотеку с мастер-классом, на каток, в необычное кафе. В городе много красивых и интересных мест! Пусть ребёнок станет «главным организатором» – решит, что нужно взять с собой, предложит маршрут и вид транспорта, подготовит вещи по погоде – это развивает инициативу и ответственность



## ДОМАШНИЙ КОНЦЕРТ ИЛИ СПЕКТАКЛЬ

Каждый готовит мини-номер: стих, песню, танец, фокус. Такое творчество в привычной обстановке сближает всех членов семьи и помогает ребёнку раскрыться без страха ошибиться.



## КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

Приготовьте что-то особенное для новогоднего стола. Экспериментируйте с рецептами и подачей – совместное приготовление блюд объединяет и учит творчеству.



## НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ И КВИЗЫ

Они развивают мышление, умение договариваться и следовать правилам, радоваться ярким моментам игры, уметь принимать проигрыш. Устройте семейный игровой вечер или сходите на квиз.



## МАЛЕНЬКАЯ ПЕРЕСТАНОВКА

Обновите комнату ребёнка вместе: создайте уголок для чтения, украсьте стены рисунками. Позвольте школьнику самому внести идеи по изменению интерьера. Это укрепляет чувство безопасности и контроля над своим пространством.



и физическое напряжение, восстановить внутренние ресурсы и вернуть радость от жизни. При этом важно понимать: восстановление – это не «ничего неделание». Даже спокойное, размеренное время требует осмысленного подхода. Оно должно быть наполнено теплом и возможностью для ребёнка почувствовать себя услышанным, значимым и свободным. Задача родителей – научить детей отдыхать с пользой и удовольствием. Вот несколько идей, которые помогут сделать зимние каникулы по-настоящему восстанавливающими и развивающими.

Даже в городе, даже без дорогих поездок, даже в самый обычный день можно подарить ребёнку настоящее волшебство – через участие, внимание и совместное время.



## ПРОСМОТР МУЛЬТФИЛЬМОВ ИЛИ КИНОФИЛЬМОВ

При просмотре можно использовать интересные приёмы: остановите фильм в ключевой момент: «Что будет дальше?», предложите придумать новое окончание или нарисовать сцену из продолжения. После просмотра обсудите:

- кто тебе понравился больше всего и почему?
- какой момент был самым трогательным или смешным?
- кто бы ты сделал на месте героя?
- кому учит эта история?

Такой подход развивает эмпатию, воображение и помогает ребёнку лучше понимать себя и других.



## ГЛАВНОЕ – КАЧЕСТВО, А НЕ КОЛИЧЕСТВО

Пусть вас не пугает список идей. Не нужно делать всё сразу. Вечер за чашкой какао и разговором «обо всём на свете» станет для ребёнка настоящим отдыхом, если он чувствует ваше внимание, интерес и поддержку.

Провести каникулы с пользой – не значит «загрузить» детей занятиями. Это значит создать атмосферу, в которой они чувствуют себя спокойно, интересно и значимо. Чтобы такие каникулы запомнились ребёнку надолго.

# Новый год

## ДЛЯ РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЙ: КАК СОВМЕСТИТЬ СОВРЕМЕННЫЙ И ТРАДИЦИОННЫЙ НОВЫЙ ГОД



**ЕКАТЕРИНА  
ИГОНИНА**

Психолог  
Московской службы  
психологической  
помощи населению  
Департамента труда  
и социальной защиты  
населения



Ох уж этот Новый год! Бабушка и дедушка ждут всю семью к традиционному столу. Дочь-подросток отпрашивается встречать праздник с друзьями, а мама и папа хотят просто полежать на диване и заказать оливье в доставке. Как встретить праздник в семье, где есть люди разного возраста и не поссориться ещё до курантов? Мы спросили совета у психолога Екатерины Игониной.

**– Насколько совместимы сценарии празднования Нового года разных поколений в один день в одной семье?**

– На самом деле совместить возможно практически любые планы, ведь дело не столько в их содержании, сколько в качестве семейных отношений, гибкости и взаимном уважении домочадцев. На-

пример, видеть всех членов семьи в момент, когда бьют куранты, может быть очень важным для бабушки. В таком случае любящий внук обязательно постарается остаться дома хотя бы на первые часы Нового года. Бывает иначе: когда самое старшее поколение настаивает, чтобы младшие члены семьи шли веселиться в компании сверстников – мол, чего с нами сидеть, мы старые «Огоньки» будем пересматривать.

Для того, чтобы накануне встречи Нового года избежать семейных противоречий и обид, стоит помнить о компромиссе. Так, если для старших важны традиционные блюда на новогоднем столе, а в одиночку маме трудно это обеспечить, есть несколько решений. К примеру, можно привлечь к готовке остальных,

в том числе, по возможности, и бабушку с дедушкой. Или же часть блюд купить готовыми, а «Оливье» и фирменный торт сделать самим.

**– Если дети хотят идти праздновать Новый год к друзьям, как принять то, что они уже выросли?**

– Если вы осознаёте, что дети выросли, значит, вы уже готовы к принятию этого факта, что очень важно. В первую очередь нужно распознать и признать свои чувства, а также определить причины, по которым они возникли: почему вам грустно, обидно, тревожно или больно?

Затем постепенно смещайте фокус своего внимания с «потерянного» на «приобретённое». Другими словами, избегайте сосредотачиваться на том, что ваш ребёнок уже не хочет вместе с родителями встречать Новый год и скоро покинет дом. Лучше думать о том, что вы хорошо его воспитали, у него есть друзья и он самостоятельный. И третий момент – профилактика беспокойства. Для того, чтобы не провести весь праздник в тревоге и переживаниях, а также дать возможность веселиться ребёнку, заранее поговорите с ним о том, что вас волнует. Пусть кратко расскажет о компании и её планах, когда вернётся домой, и что ему может понадобиться (деньги на такси или «сладчину»), а также попросите у сына или дочери связаться с вами – например, в полдень следующего дня.

## УЧАСТНИКИ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ» РАССКАЗАЛИ НАМ, КАКИЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ НАВСЕГДА ОСТАЛИСЬ У НИХ В ПАМЯТИ

**ЮРИЙ  
ШАБАЕВ:**



Что же можно было ожидать на день рождения в СССР? Вариантов было немного, но каждый имел свою прелесть: сладости из кондитерского отдела – конфеты, печенье, торт; игрушки местного производства – куклы, машинки, конструкторы; практичные – одежда или обувь.

Но истинная ценность подарка заключалась не в его стоимости, а в том, как его преподносили. Вспоминается история: в 10 лет отец привёл меня в кафе и вынес из буфета не просто угощение, а целый ящик лимонада и гору песочных коржиков – будто организовал маленький праздник-сюрприз. Или помню машинку с управлением, похожую на правительственный ЗИЛ, привезённую в деревню к бабушке: ожидание, волнение и момент вручения создавали неповторимую атмосферу чуда.

Эти воспоминания учат нас важному: счастье рождается не из количества вещей, а из тепла, заботы и умения ценить моменты, когда близкие делают всё, чтобы подарить нам радость.

**ЛЮДМИЛА  
КЛИМЕНКО:**



Однажды в магазине я увидела сказки Шарля Перро и тут же попросила Деда Мороза принести мне такую же книгу. Чудо произошло!

В 1959 году вышли «Волшебник Изумрудного города» и «Семь подземных королей». Во втором классе я случайно увидела эти книги в библиотеке. Библиотекарь отказывалась выдавать их мне – мол, ещё мала. Но я так умоляла, что в конце концов получила заветные тома.

И больше всего я мечтала о туфельках, как у Элли. И представьте – в тот Новый год под ёлкой лежали красные туфельки с пряжками!

А в 1965 году случилось настоящее чудо: папа подарил мне сразу все три книги трилогии Александра Волкова.

В 14 лет я получила ещё один незабываемый подарок – билет на «Сильву» в Театр оперетты. С тех пор у меня сложилась привычка начинать готовиться к Новому году заранее: придумывать наряд, составлять меню и программу новогодней ночи. Сейчас я с удовольствием делаю новогодние поделки своими руками.

**МОСКВА. ЗАБОТА**

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется бесплатно. № 3, 2025

**Учредитель и издатель:** ГАУ «Медиацентр». **Главный редактор:** Худин Никита Андреевич.

**Адреса редакции и издателя:** 107076, г. Москва, 1-й Зборовский пер., д. 3; mc@mc-ksr.mos.ru

Зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Центральному федеральному округу, регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: серия ПИ № ТУ50-03143 от 17.10.2025.

Использование публикаций допускается только с письменного согласия правообладателя.

Отпечатано в филиале ОАО «ПФОП «Волоколамская типография», 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9. **Дата выхода в свет:** 15.12.2025. **Тираж:** 100 000 **Заказ №:** 1981-25. Для читателей 12 лет и старше.