



Первая *Ваше здоровье на первом месте!* клиническая

Корпоративная газета Новокузнецкой городской клинической больницы № 1 имени Г.П. Курбатова

№ 4 2023 год | г. Новокузнецк



Несколько дней остается до самого яркого, сказочного и веселого праздника. Смелыми шагами к нам приближается Новый год: волшебная пора каникул и Рождества. Это время подводить итоги, строить планы на будущее и говорить друг другу теплые слова.

Каждый раз подготовка к Новому году возвращает нас в детство с запахом еловой хвои и мандаринов, мишуры и серебристого дождя, бенгальских огней и подарков.

Время бежит, и по традиции в самую новогоднюю ночь мы опять собираемся в кругу друзей и близких, проводим старый год. Ставим точку в 2023 году, переворачиваем страницу и начинаем всё с чистого листа.

На пороге будущего мы все становимся едины в ожидании светлых надежд, стремлении сделать что-то важное и нужное, по-особенному верим в то, что мир должен стать лучше, добрее, что счастье и успех непременно придут в каждый дом и каждую семью.

Уходящий год подарил коллективу НГКБ № 1 немало достижений и побед, обогатил новым опытом. Мы вместе шли к намеченным целям, вместе с полной отдачей работали и завершаем его с достойными результатами.

Новый 2024 год – юбилейный для Первой городской

клинической больницы. Лечебному учреждению исполняется 95 лет. Это время пройдет под знаком важнейших событий, научных конференций и больших открытий.

В Новый год всегда загадывают желания – обыкновенные и необыкновенные, большие и маленькие, реальные или нереальные. Пусть у каждого они обязательно сбудутся!

Дорогие друзья! От всей души желаю вам праздничного настроения, исполнения желаний, крепкого здоровья, долголетия и новых сил.

Сохраняйте оптимизм, будьте стойкими, целеустремленными, позитивными — и тогда в новом году вас будет ждать много настоящих чудес. Пусть ваш ежедневный календарь-2024 будет наполнен теплыми встречами с родными и близкими, радостными событиями, плодотворными буднями.

Пусть Дед Мороз принесет вам в наступающем году в своем огромном мешке удачу, достаток и веру в завтрашний день!

С Новым годом!

**С уважением и наилучшими пожеланиями,
Главный врач ГАУЗ «НГКБ № 1»
В.В. Мальчиков.**



Калейдоскоп НОВОГОДНИХ



Уважаемые коллеги!

С наступающим вас Новым годом!

Желаю каждому из вас встретить 2024 год в кругу родных и близких людей и отвлечься от забот. В этот волшебный праздник пусть вас ожидают долгожданные и замечательные подарки!

Новый год — это время чудес. И чудесным его делаем мы, наполняя мир вокруг своими искренними мечтами, добрыми пожеланиями и светлыми надеждами.

Мы очень много работали, поэтому желаю нам также плодотворно отдохнуть хотя бы чуть-чуть. Пусть свободного времени хватает на всё, что для вас важно!

Здоровья, оптимизма и больше радостных событий всем в Новом году! Дарите добро тем, кто рядом с вами в семье или рабочем коллективе. И обязательно берегите себя!

С Новым годом, с новым счастьем!

Юлия Ковалева, зам. главного врача по лечебной работе.

Коллеги, с Новым годом!

Пусть вместе с нарядной елкой и подарками Новый год принесет вам только радость, счастье, профессиональный успех и достижение всех поставленных целей!

Хочется искренне пожелать, что все, о чем вы мечтаете и загадываете на Новый год исполнилось!

А еще пусть у вас будет больше новых свершений! Больших и маленьких! В личной жизни и на работе! Несмотря на насыщенный график, пусть остается место для общения с близкими, пусть в ваших домах всегда звучит детский смех!

Пролетел стремительно 2023 год, и он завершается с хорошими результатами, в первую очередь для амбулаторно-поликлинической службы. Много сделано, многое еще предстоит сделать нам вместе. Мы обязательно продолжим работу по улучшению нашей больницы, модернизацию первичного звена.

Спасибо моим коллегам за этот год, вы — молодцы!

От всей души желаю всем крепкого здоровья, мира, уюта, благополучия и праздничного настроения!

Альбина Рамазанова, зам. главного врача по амбулаторно-поликлинической работе

Дорогие друзья!

От имени сестринского коллектива и от себя лично поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством!

Новый год - это особенный праздник. Он связан с новыми планами, надеждами, исполнением желаний и верой в волшебство и чудеса, с теплой семейной атмосферой, вниманием и заботой. Пусть Новый год подарит энергию, хорошее настроение, благополучие и веру в добро!

А еще откроет двери в новую жизнь, где есть место только радостным новостям, приятным сюрпризам, переменам к лучшему, новым стартам и достижению вершин!

Этот год был богат для нашей службы на достижения, успехи и победы. Мы провели много мероприятий, приняли участие в десятках конференций. Спасибо вам, коллеги, за слаженную работу!

Будьте успешны и счастливы, дорогие друзья!

Тамара Букина, главная медицинская сестра.

Уважаемые коллеги, позвольте поздравить вас в этот миг счастья с душевным и прекрасным праздником — с Новым годом!

Каждый из вас заслуживает кусочек волшебства, маленького чуда, который летает где-то и ищет своего адресата.

Пусть счастье вас обязательно найдет и подарит хорошую жизнь, где царят любовь, взаимопонимание и согласие!

Трудитесь над своим будущим, шагайте навстречу удаче! Будьте со своими близкими, любите их всем сердцем: лишь вместе обретается великая сила. Пусть жизнь искрится светом добра, дарит тепло и праздничное настроение!

Ольга Лажинцева, зам. главного врача по организации медицинской помощи жителям Орджоникидзевого района.

Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!

Примите самые искренние и сердечные поздравления с Новым годом и Рождеством!

Эти замечательные праздники для многих остаются самыми любимыми и долгожданными.

Пусть грядущий 2024 год останется для всех нас годом ярких результатов и приятных событий! Пусть Новый год станет удачным во всех отношениях! И пусть он принесёт нам долгожданную стабильность, мир и покой в каждом доме!

Желаю процветания всему коллективу, а вам, дорогие, коллеги и вашим близким благополучия, добра, позитивного настроения и здоровья!

Людмила Багина, председатель профкома.



ЖЕЛАНИЙ И ПОЗДРАВЛЕНИЙ

Уважаемые коллеги, поздравляю вас с Новым годом!

Пусть в наступающем году не ослабнет командный дух, а, наоборот, продолжит крепнуть!

Желаю достижения новых высот, чтобы реализовывались самые смелые планы.

Пусть «Ариадна» начнет работать слаженно и быстро, количество мониторингов станет значимо меньше, жалобы сменятся на благодарности!

Я всем желаю успешных операций, выздоравливающих пациентов, увеличения рождаемости!

Пусть между нами царит доверие, уважение и взаимопонимание! С НОВЫМ ГОДОМ!

**Вероника Гребнева,
директор перинатального центра.**

Дорогие друзья!

С огромной радостью и от всей души поздравляем вас с Новым годом!

Желаем вам в этот чудесный зимний праздник настоящего новогоднего чуда, прекрасного настроения, исполнения желаний, крепкого здоровья, долголетия, счастья, удачи, сил, терпения.

Пусть в Новом году у вас все изменится к лучшему: увеличатся доходы, появится финансовая стабильность, расширится круг общения, жилплощадь, заведутся полезные для здоровья привычки и каждый день будет на позитиве!

Счастья и любви вам, коллеги, в Новом году!

Коллектив бухгалтерии.

Коллеги, друзья!

С Новым годом, с новым счастьем, с новыми успехами, с новыми достижениями!

Пусть следующий год будет стабильным и удачным! Пусть исполнится все намеченное и заранее запланированное! Пусть 2024-й принесет нашему коллективу новые победы!

В ожидании Нового года все мы готовимся к новому жизненному этапу, ведущему нас навстречу намеченным целям. Мы с оптимизмом смотрим в будущее и вступаем в год Дракона с четкими планами, с уверенностью в своих силах, огромным желанием помочь многим и многим людям - тем, кто нуждается в нашей помощи.

Желаем вам, чтобы с боем курантов, в новогоднюю ночь у каждого из вас случилось что-то хорошее, сбылось заветное желание, и близкие и любимые люди всегда были рядом.

Коллектив поликлиники № 1.

Дорогие друзья!

Пусть для каждого этот Новый год действительно привнесет в жизнь что-то новое, но непременно хорошее!

Пусть все сказанные теплые слова и искренние поздравления воплотятся в жизнь!

Ура, 2023 год заканчивается! Мы активно в этом году работали с населением, выполнили план по диспансеризации и медицинским осмотрам, занимались цифровизацией, вели профилактическую работу и делали доступнее, качественнее медицинскую помощь для наших пациентов.

Коллеги, желаем вам, чтобы в Новом году вы болели как можно меньше, больше заботились о своем здоровье. Чтобы ваши семьи были счастливы, чтобы родные и близкие приносили только радость.

Начните 2024 год с необыкновенного везения, радости и отличного настроения!

Коллектив поликлиники № 9.

Уважаемые коллеги, дорогие друзья!

Спешим поздравить вас с наступающим Новым годом и пожелать, конечно, здоровья!

Мы, как никто другой, знаем, что это самое ценное. Берегите себя и своих родных! Наполняйте свои дни новыми свершениями, позитивом, юмором, приятными событиями!

Желаем, чтобы в наших с вами сердцах никогда не иссяк удивительный источник доброты, любви, сострадания и тепла.

С наступающим праздником! Будьте счастливы!

Коллектив поликлиники № 3.



С НОВЫМ ГОДОМ, С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ!



Дорогие коллеги!

От всей души поздравляем вас с наступающими новогодними праздниками!

Пусть у вас в следующем году будет много-много-много всего хорошего, светлого, яркого, праздничного, а главное – крепкое здоровье!

По традиции в Новый год принято загадывать желания. В этом году у коллектива нейрохирургического отделения сбылось все, о чем мечталось. В преддверии Нового года мы получили жизненно необходимый подарок - высококлассное, новое оборудование – С-дугу, современный операционный стол. Техника уже введена в эксплуатацию.

Не бывает успехов без труда, без помощи администрации больницы, поэтому спасибо всем за модернизацию.

В наступающем году загадываем, чтобы был хороший год и чтобы энтузиазма и сил хватило на всё.

Друзья, цените каждый хороший день, делайте приятные сюрпризы людям, которых любите и уважаете, и будьте счастливы во всем!

Коллектив нейрохирургического отделения.

Уважаемые коллеги!

Коллектив эндоскопического отделения от всей души поздравляет вас с Новым годом!

Пусть этот замечательный зимний праздник для всех нас пройдет весело и даст новых сил, мотивации для движения вперед! Желаем, чтобы в новом году все цели были достигнуты, обязательства выполнены, и мы с уверенностью и с большой долей оптимизма смотрели в будущее, строили и реализовывали планы по развитию. Успехов вам, здоровья, энтузиазма, профессионального роста, удачи, семейного благополучия, хорошего отдыха и настоящей новогодней магии!

Коллектив эндоскопического отделения.

Дорогие коллеги!

Поздравляем вас с Новым годом Дракона!

Пусть он станет по-настоящему счастливым, наполненным радостными событиями и достижениями!

Дракон — символ мудрости, так пусть же этот год начнется с правильных, мудрых решений, которые приведут к вершине успеха.

Желаем всем крепкого здоровья, благополучия, мира и гармонии в семейных отношениях.

С наилучшими пожеланиями, клиника офтальмологии.

На встерчу празднику!

И все обязательно сбудется!



«Нет у меня ни одного не сбывшегося желания в моей жизни! Абсолютно всё о чем мечтаю, чего хочу и желаю - сбывается! - воодушевленно говорит заведующая отделением ультразвуковой диагностики Ольга Постникова. - Главное, в это очень сильно верить и стремиться осуществить!

В этом году моё главное желание для нашего отделения - ОТДЕЛЕНИЮ НУЖНО ОТДЕЛЕНИЕ!

Нужны рабочие кабинеты, ординаторская, медсестры мечтают о сестринской... И я верю, что наш главный Дед Мороз больницы и его главные помощники, помогут осуществить мою мечту!

А так же желаю всем Здоровья и мирного неба над головой!»

Если встретиться под Новый год, все будет отлично!



Семейная пара Шайхутдиновых – счастливый пример супружеского и профессионального союза. Павел Эдуардович и Дарья Николаевна познакомились в медицинском вузе. Крепкая студенческая дружба переросла в нежные и стабильные отношения. Сегодня Шайхутдиновы работают в Первой клинической. Он заведует отделом по организации медицинской помощи жителям Новокузнецкого округа, она работает в отделении кардиологии №2. Дарья Николаевна родом из Тяжинского района. Последовала после окончания ВУЗа за мужем на его родину. И ни чуть не жалеют, что именно здесь обосновались – первая клиническая дала возможность реализоваться талантливым специалистам. «Мы сразу заметили Новокузнецк. Как раз требовались и кардиолог, и инфекционист. Это наша удача!», - радуется Дарья Николаевна.

Павел Эдуардович раньше работал терапевтом в поликлинике № 9. Сегодня он редко трудится по своей специализации, он врач-инфекционист. Их романтическая история началась накануне новогодних праздников. Потому празд-

ника они ждут особенно трепетно, вспоминая как в предновогодней суете начинались их отношения. «Встречаем иногда новый год вместе, иногда у друзей и родственников. Года два назад приобрели костюм Деда Мороза – поздравляли

маленькую племянницу. Девочка была в восторге. Позже снова примерю его – уже для племянника», - рассказывает Павел Эдуардович.

Врачи уже опытные и дежурств непосредственно в праздничные дни не предвидится. Два года назад у Дарьи было сложное дежурство – после боя курантов привезли тяжелую пациентку. Пришлось спасать человека. В этом году доктору Шайхутдиновой можно отдохнуть. Потому использовать каникулы будут по-полной. «У меня семья религиозная. Для них важен праздник Рождества. Мы постараемся в эту неделю максимально охватить всех своим вниманием. Это же семейный праздник», - говорит Павел Эдуардович.

«У меня как у самурая – нет цели, есть путь. Ставлю цель и добиваюсь ее год. Сейчас есть желание закрыть ипотеку и жить свободно!», - делится с нами на вопрос о желаниях на следующий год Павел Эдуардович.

«Мы стараемся не сидеть на месте. Очень любим путешествовать. Хорошо, что есть финансовые возможности. Были в Турции, были в Доминикане. В этом году вместе побывали в Калининграде», - рассказывает Дарья Николаевна о своих желаниях и пожеланиях Деду Морозу.

Это год запомнится карьерным ростом супруга – именно в 2023 году Павла Эдуардовича назначили заведовать отделом организации медицинской помощи в Новокузнецком округе. И обретением любимого дела. Его хобби – превращать эпоксидную смолу

в предметы интерьера – обрело практическое и нужное воплощение. Сам сделал стол. «Он любит все делать сам. Смастерил мебель в квартиру. Есть шкафы, тумбочка, полки, которые Павел сделал сам», - с гордостью презентует мужа-мастера Дарья Николаевна. «А жена дома совсем не сидит. У нее много спорта в жизни. Йога, занятия танцами», - ответом о жене, нежно и счастливо, рассказывает супруг.

«Мы сами лепим пельмени. Один год делали даже ravioli с креветками. Ну и, конечно же, традиционно приготовим сельдь под шубой и оливье. Все на стол готовим сами», - рассказывая о вкусной подготовке к новогоднему вечеру, перечисляет Дарья Николаевна.

Самые сладкие воспоминания детства – новогодние праздники и костюмы на школьные утренники. «Я был Буратино. Почему-то именно этот костюм помню лучше других», - улыбается Павел Эдуардович. «А я была феей. И помню впечатления от того, когда нашла подарки под елкой. Это восторг и счастье!», - добавляет Дарья Николаевна.

Мы поздравляем молодую, талантливую и перспективную супружескую пару докторов Шайхутдиновых с замечательным и волшебным праздником. Пусть пути к решению задач будут легкими. Пусть в зимние каникулы вам удастся вдоволь накататься на коньках. И с нетерпением ждем выступления Павла Эдуардовича на корпоративном празднике в формате старинного и доброго фильма «Ирония судьбы». Там у нашего героя роль Ипполита.

Моя мечта!

Под бой курантов

Каждый год Наталья Савинкина, врач клинической лабораторной диагностики клинической лаборатории загадывает под бой курантов, чтобы все близкие были живы и здоровы. А в наступающем году к основным желаниям присоединилась новая мечта. В 2024 году Наталья Сергеевна хочет принять участие в конкурсе профессионального мастерства «Лучший врач года». Очень правильное и емкое желание!

Свою трудовую биографию врача клинической лабораторной диагностики Наталья Савинкина начала после окончания Томского медицинского университета и прохождения интернатуры на базе ГИДУВа г. Новокузнецка. В Первой городской больнице она работает более 20 лет, неоднократно ей поступали предложения от других учреждений, но она

остается верна своему единственному месту работы, своей больнице. Она говорит, что ей повезло, потому что её ежедневная работа стала любимым делом.

Кроме практической работы она ведет научно-исследовательскую деятельность: является автором и соавтором более 20 печатных работ, опубликованных в центральной и мест-

ной печати, участником международных, всероссийских, областных и городских научно-практических мероприятий.

У Натальи Сергеевны много планов на будущее. На первом месте, по-прежнему, остается повышение своего профессионального уровня. Она планирует принять участие в работе «Ассоциации клинических цитологов», членом данной ассоциации она является на протяжении нескольких лет. А еще - в следующем году планирует стать участником клинко-лабораторного форума специалистов лабораторной медицины.

Пожелаем коллеге реализации всех задуманных планов и новых достижений!



Кто сказал, что Дедушка Мороз не существует?!

Наши сотрудники верят в чудеса, загадывают желания и пишут письма в резиденцию Деда Мороза.

Новогодний конкурс «Почта Деда Мороза» - добрая традиция в Первой больнице.

С 1 декабря по 20 декабря нужно было опустить новогоднее послание в волшебный ящик в главном корпусе. У кого было вдохновение и желание, те и написали.

Как и обещали, письма десяти самых креативных авторов будут исполнены на праздничном мероприятии.

И какую красоту прислали Дедушке! В украшенных конвертах, новогодних коробках, в свитках, в сделанных собственными руками конфетах.

Каждый пытался рассказать волшебнику о своих успехах и победах в 2023 году, сочинял для него оригинальное поздравление с наступающим Новым годом.

Самым первым было письмо от клинической лаборатории. Оно было настолько огромное, что в почтовый ящик не вошло, и коллеги принесли его в приемную.

А там стихи собственного сочинения и пожелания с просьбой.

Письмо Морозу (автор: Светлана Мут, фельдшер-лаборант):

Ждать ничего мы уже не хотели,
На рабочее место со страхом глядели.
Мы в Ариадне, как в параллельном мире,
Учились, страдали, но... Мы из Сибири!
Нам горы - не горы, нам дали - не шири,
Нам все по плечу, ведь мы из Сибири!
Мы переезд одолели с разгона!
Без трепета смотрим в душу Дракона!
Нас закалила система "Брегис",

Мы с закрытыми глазами складываем тетрис!

Нам ремонт подарили, - мы краской дышали,

Но ни взгляда,

ни шага

не отступали!

Мы как на передовой весь фронт держали,

Мы дружно работали и дружно отдыхали.

Мы трудимся днем, трудимся ночью

Мы тоже спасаем, хоть и заочно

Мы дети Кузбасса - стальные и прочные,

Но даже мы в дежурства ночные

Очень хотим отдохнуть, хоть немного...

Чтоб ножки красивые, оставались ровными,

Чтоб лица не стали суровыми, строгими,

А оставались заботливо-нежными - милыми.

Мы очень желаем в подарок... - диван,

Мягкий, удобный, как теплый бархан,

И кресла модные для наших врачей,

Чтоб непременно из "кожи дракона"

И ножки с колесами. Цвета любого.

Коллектив клинической лаборатории поздравляет всех с наступающими новогодними праздниками и предлагает взять с собой из уходящего прошлого года здоровье, любовь, хорошее настроение.

Коллеги, верьте в чудеса и будьте счастливы!



Совет эксперта

Как загадать желание?

Психолог отделения амбулаторной медицинской реабилитации **Ольга Наумова:**

Скоро наступит Новый год. А чтобы ваши желания и мысли воплотились в жизнь, нужно грамотно загадывать. Берем листок бумаги и прописываем или прорисовываем. А лучше создать карту желаний. Посредине большого листа помещаем свою фотографию и заполняем поле картинками и пожеланиями самому себе. Но это не все. Нужно еще искать подходы и способы реализации желаемого. Обязательно проговаривать не «Я хочу», а «Я получил» - «Я уже живу в пятикомнатной квартире». И обязательно поблагодарите год за исполнение. У меня все получилось. В прошлом году из 10 моих желаний, правильно загаданных, три самых важных, уже сбылись. Замечу, что не надо торопить жизнь. Нужно все делать для исполнения желаний и ждать. Не огорчаться, если не случилось задуманное. Снова составлять карту желаний и снова работать над достижением цели.

Следующий год - год Дракона. Это мой год. Но в гороскопы я не верю. Нет такого - что-то случилось и я это списываю на гороскоп. Все случайности - стечение обстоятельств или дело наших рук собственных.

В чудо я верю. Еще с детства. Как и всем, мне хочется, чтобы год был счастливым и

произошло волшебство, исполнилось желание.

Новый год для меня - ожидание чего-то интересного, сказочного. И возможность подвести свои итоги, оценить свои старания. Наметьте другие пути. Обойти что-то мешающее.

Самый запоминающийся Новый год? Все особенные. Мы всегда празднуем в семье. Елку наряжаем в самый канун Нового года. Создаем себе праздничное настроение. Главное - настрой, понимание того, что хорошее настроение нужно тебе. Себя выводить на позитив. Подумать, чего ждешь. Вырезать снежинку как символ. Переключиться на мысли о будущем. О хорошем будущем.

Самое главное, чего желаю всем - здоровья, внутреннего спокойствия и уверенности в счастливом будущем!

Трудно ли мне сохранить спокойствие? Конечно же трудно. Ведь я, как врач-психолог, ответственна не только за свое внутреннее состояние, но и за спокойствие своих пациентов.

Предлагаю создать праздничное настроение игрой «Тайный Санта». Эта традиция нашего отделения. Вытягиваем жетончики и дарим подарки тому, чье имя оказалось на жетончике. Это приятно - получить добрый подарок анонимно.

Я жду от 2024 года здоровья. Здоровья для своих близких. И как врач я искрен-



нее желаю моим пациентам здоровья. Знайте, дорогие мои, я рада встречам с вами, рада, когда мы вместе решаем проблемы!

Дарья Сергеевна Сидилева, психолог отделения амбулаторной медицинской реабилитации:

Новый год - семейный праздник. Хочется внести в празднование побольше веселья. Обыденная жизнь - обычная. А в такие моменты мы заряжаемся позитивом на весь следующий год. Карта желаний тоже была в моем репертуаре.

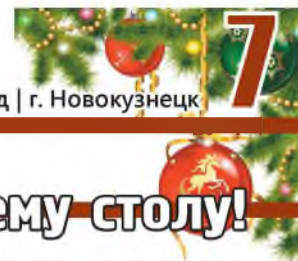
Как я загадываю желания? Жгу бумажку с желанием и выпиваю в шампанском.

Мы не придумываем желания. Они предсказуемы. Они есть в нашем подсознании. И мы маленьким шажочками идем к исполнению. Потому всегда сбывается.

Я люблю путешествия. Это я и загадала. Была на Камчатке, в Москве. Поездила еще по области.

У меня много желаний. На всю жизнь хватит!

Коллегам желаю не выгорать эмоционально. Подходить внимательно к своим пациентам. Здоровья, счастья, денег побольше. И еще - не бойтесь менять жизнь к лучшему. Если что-то вас тяготит - меняйте! И будет вам счастье.



Пирог «Эндокринологический» или с красной рыбой и шпинатом



Новый год на старте! И снова загорится елка, бенгальские огни вот-вот ярко вспыхнут, разлетаясь на искры, новогоднее застолье манит ароматами.

Кстати, о праздничном столе. С нами делится рецептом шикарного пирога, который имеет место быть на новогоднем столе, заведующая эндокринологическим отделением Юлия Королева.

«Это нежнейший пирог с красной рыбой и шпинатом запомнится своей кремовой текстурой и идеальным сочетанием вкусов, - делится своими кулинарными секретами Юлия Борисовна. - Он состоит из очень полезных продуктов, таких как шпинат, красная рыба.

Красная рыба – это источник витамина Д, В12, фосфора, ОМЕГА – 3, которые замедляют процессы старения и укрепляют костную систему, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Шпинат, безусловно, богат витаминами А, С, К, железом, магнием, кальцием, клетчаткой. Творог, который прекрасно подходит для приготовления теста, целая кладовая из 12 полезных и нужных витаминов для организма. Очень вкусно, а главное – полезно!

Для начинки вам нужно:

филе красной рыбы - 250 гр.,
яйцо куриное - 3 шт.,
сливки 10% - 150 мл.,
шпинат (свежий или замороженный) – 1 пучок,
мускатный орех – 0,25 ч.л.,
соль – 0,25 ч.л.

Для теста нужно взять:

масло сливочное – 80 гр.,
мука пшеничная – 200 гр.,
творог – 100 гр.,
соль – 1 ч.л.,
разрыхлитель – 1 ч.л.

Рецепт на 6 порций, готовим 1 час.
Масло растереть с мукой до однородной массы, добавить соль,

разрыхлитель и творог.

Тесто вымесить и убрать в холодильник на 20 минут.

Для начинки филе рыбы нарезать кусочками, шпинат нарезать тонкими полосками. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Затем тесто достать из холодильника и распределить по форме для запекания, сделав небольшие бортики для пирога. Выложить шпинат, сверху рыбу, посолить, поперчить. В отдельной посуде натереть на крупной терке твердый сыр, затем его смешать с яйцами и сливками. Все размешать до однородной массы!

И выливаем полученную массу на пирог. Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке.

Пирог можно подавать как холодным, так и горячим. Всем приятного аппетита и здорового Нового года!

- Юлия Борисовна, где взяли этот волшебный рецепт пирога?

- Сейчас это все можно найти в Интернете, но первый раз им угостила коллега, доцент кафедры Евгения Петровна Каширина. Пирог был изумительно вкусный! Попробовала испечь сама и вот делюсь с вами рецептом. Он отлично подходит к супам-пюре, например из брокколи, чечевицы или тыквы, но может быть как самостоятельное блюдо.

- Как врач-эндокринолог сколько разрешите съесть кусочков?

- Калорийность пирога будет зависеть от количества съеденных кусочков. Тем, кто ходит в спортзал и занимается спортом, можно и весь пирог съесть. Кто экономит время на физическую нагрузку, можно и кусочком обойтись. Из калорийного здесь тесто, масло, но если все в меру, то только на пользу.

- Новый год – это всегда праздничный стол, много блюд и салатов. Как правильно принимать пищу, чтобы не навредить здоровью и сохранить талию?

- В идеале не оставлять прием пищи на новогоднюю ночь. Накануне рекомендуется питаться достаточно рационально. Не так, как мы сутками готовимся, а ближе к бою курантов оккупируем этот стол.

Тридцать первого декабря не забываем позавтракать, не забываем пообедать, соответственно, проводить старый год, а потом уже встречать новый.

- Куранты пробили 12, ограничиваемся легкой закуской?

- Если человек накануне не был голодным, это не будет обильный прием пищи, соответственно, не будет никакого удара по ЖКТ, инсулиновой системе. Поэтому прежде чем сесть за новогодний стол в полночь, покушайте заранее.

Что касается сладостей, то торты, пирожные, конфеты мы едим после основного приема пищи, но никак не перед ним или вовремя приема пищи.

- Новогодний стол, традиционно, не обходится без салатов «Сельдь под шубой» и «Оливье». Как вы относитесь к салатам?

- Я, как и многие, люблю салаты.

Готовлю сытные салаты «Шапка Мономаха», «Как хорошо быть генералом», салаты с грецким орехом.

- После сытных салатов сразу в спортзал?

- По мере возможности два раза в неделю спортзал и массаж.

- За новогодним столом каким блюдам больше отдавать предпочтение – мясным или рыбным?

- Рыба – это легко усвояемый продукт. Не возбраняются любые нежирные сорта мяса. Тем более наступающий год – это год Дракона, на столе должно быть мясо, чтобы следующий год сложился.

- А что скажите про прием спиртных напитков?

- Новый год без приема спиртных напитков – это не праздник. Поэтому для торжества и для настроения они должны быть. Пить надо умеренно и не на голодный желудок, чтобы сократить негативные последствия. Идеальный вариант остаться трезвым – пить один напиток всю ночь и небольшими глотками, не забывая закусывать.

Теперь внимание тех, у кого повышен сахар. Для таких пациентов у нас даже существует отдельная тема на занятиях в школе диабета. Говорим о том, как принимать алкогольные напитки.

Пациенты с сахарным диабетом – это такие же люди и у них также бывают праздники. Главное правило, которое они не должны при этом забывать: им нельзя пить сладкие напитки – сладкие вина, полусладкое шампанское и так далее. Пьем только сухое вино, небольшое количество крепкого алкоголя. И не принимаем спиртные напитки натошак!

- Некоторые любят запивать спиртное сладкими напитками...

- Морсы, соки? Я вообще не сторонник таких напитков ни в обычной жизни, ни за праздничным столом. Там, где есть детки, безусловно присутствуют на столе компоты, морсы. Сама я не пью сладких напитков.

- Юлия Борисовна, давайте поздравим коллег с Новым годом!

- Дорогие друзья, будьте здоровы и счастливы! Берегите себя и своих родных в наступающем году! Пусть новогодняя ночь исполнит желание каждого из вас и подарит всем чудесное настроение!

Отдыхаем!

Новогодний кроссворд для хорошего настроения



1. Автор слов самой известной новогодней и рождественской песенки.
2. Как называется улица в Москве, круглогодично украшенная новогодними гирляндами?
3. Про него обычно шутят 1-го января, что он прошлогодний.
4. «Инструмент» Деда Мороза, с помощью которого он творит чудеса.
5. ЗОЖ-фрукт – неперенный атрибут Нового года.
6. Советский и российский режиссер – автор сразу двух популярных новогодних фильмов.
7. Что появляется на Красной площади перед Новым годом?
8. Русский царь первым запустивший ракету в честь новогоднего праздника.
9. Как называются декоративные огни разнообразных цветов и форм, получаемые при сжигании пиротехнических составов?
10. Одно из самых популярных рождественских растений.
11. Самая высокая новогодняя елка в мире высота – 110 метров была установлена и зафиксирована «Книгой рекордов Гиннеса» в этой стране.
12. Эти часы впервые были установлены еще в XV веке. Они – один из символов Нового года и гордость Москвы.
13. Немецкий родственник Деда Мороза.
14. Что загадывают под Новый год?
15. Самый новогодний игристый напиток.
16. Фамилия актрисы, триумфально исполнившей главную роль в любимой многими новогодней комедии.
17. Символ 2021 года по китайскому календарю.
18. Мы желаем, чтобы это ... обязательно было у вас в Новом году? И чтобы его было много.

Готовимся к встрече

Отпускаем нежного Кролика и ждем Дракона



Вот такой камин с символом наступающего года сделал хозяйственный отдел больницы. В свободное от работы время коллеги украсили, подкрасили и получилось по-новогоднему. Ждем величественного Дракона!

Такая красота разместилась рядом с корпусом МРТ. Будете рядом, оцените!

Старались ребята под руководством Ольги Пушкиной.

В течение 2023 года выполнили 5 тыс. 403 заявки по перемещению и разгрузке медикаментов, мебели, бытовой техники, медицинского оборудования, мягкого и твердого инвентаря, биксов, канцтоваров, картона, бутилированной воды, моющих средств. Этот список заданий можно продолжить и дальше.

Коллектив хозяйственного отдела помог переехать 20 отделениям на новое место. Ну, а чтобы содержать территорию в чистоте и порядке, загрузил 63 КАМАЗа.

И в новом году будет продолжать перевозить, переносить, работы как всегда много.