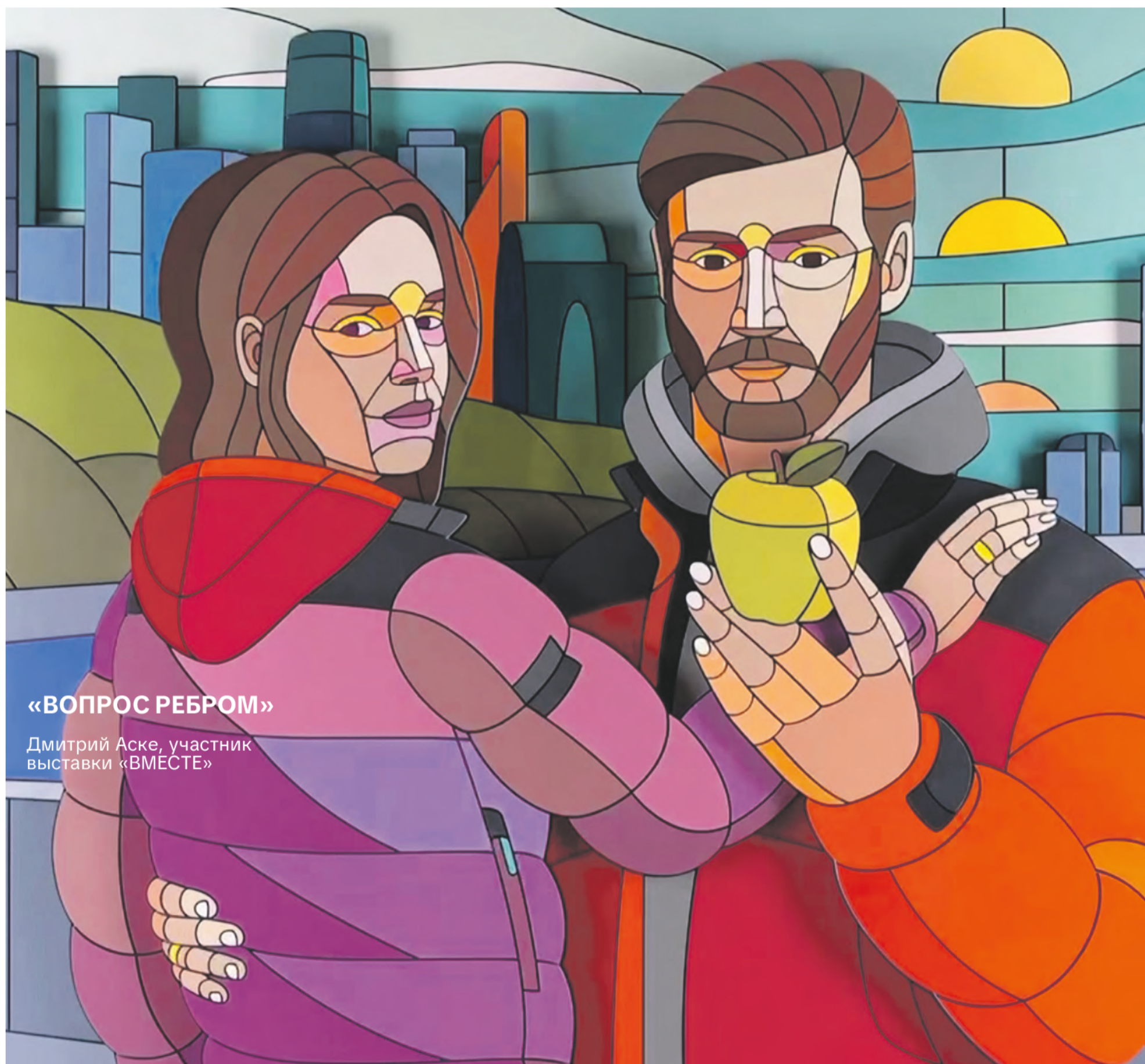


МОСКВА *Забота*



«ВОПРОС РЕБРОМ»

Дмитрий Аске, участник выставки «ВМЕСТЕ»

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО: КАКАЯ ТЫ?

СТР. 2

ДОЛГОЛЕТИЕ
НАЧИНАЕТСЯ
СЕЙЧАС

СТР. 4

ШКОЛА И КОЛЛЕДЖ:
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА
ДЛЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

СТР. 8

ОЛИМПИАДЫ:
БЫТЬ УМНЫМ –
МОДНО!

СТР. 12

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ
ИСПОЛНЯЮТСЯ
МЕЧТЫ?

СТР. 14

МОСКВА+САНКТ-
ПЕТЕРБУРГ=
ЛЮБОВЬ

СТР. 16



Следить
за главными
новостями


**СЕРГЕЙ
СОБЯНИН**

Мэр Москвы



Цифровое здравоохранение Москвы – одно из самых продвинутых в мире. Цифровая трансформация московского здравоохранения началась в 2011 году с запуска Единой медицинской информационной-аналитической системы (ЕМИАС). В частности, в ЕМИАС уже создано свыше 25,3 млн электронных медкарт (ЭМК). В прошлом году горожане обращались к своим ЭМК в 1,5 раза чаще, чем годом ранее.

На базе цифровой платформы разрабатываются и внедряются десятки сервисов. Они помогают врачам быстрее ставить диагнозы, упрощать маршруты пациентов и отслеживать эффективность лечения. Москвичам – облегчать заботу о своём здоровье: в несколько кликов записываться к врачу, получать результаты исследований, оформлять справки и рецепты, следить за ходом лечения в стационаре и дистанционно общаться с врачами.

В прошлом году мы запустили новый ИИ-сервис, который помогает сделать приём в поликлинике по-настоящему умным. Он создаёт для врача сводку из ЭМК пациента о его предыдущих обращениях, исследованиях, выписанных лекарствах и вызовах скорой, которые имеют отношение к жалобам, указанным при онлайн-записи. Таким образом специалист может лучше подготовиться к приёму и провести его максимально адресно. Это высвободило свыше 600 тыс. часов рабочего времени врачей.

Москва первой в России внедрила возможность вносить показатели здоровья в электронную медкарту с помощью ИИ-ассистента Алиса. Он также даёт возможность москвичам управлять записями к врачу. Функции подключаются в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».

Давайте посмотрим, как в столице уже сейчас сочетаются новые технологии и современные подходы с заботой о каждом. Москву часто называют «городом, который никогда не спит».

На самом деле Москва – это город, где никто не останется один, и город, в котором будущее наступило уже сейчас.

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО: КАКАЯ ТЫ?

КАКОЕ У ВАС ГЛАВНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ ПРО БОЛЬНИЦЫ ИЗ ДЕТСТВА? ПРАВИЛЬНО: СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЗАПАХ: ЛЕКАРСТВА И ДЕЗИНФЕКЦИЯ. А УЖ НЕСЪЕДОБНАЯ БОЛЬНИЧНАЯ ЕДА И ВО ВСЕ СЛОЖИЛА ЦЕЛЫЙ КУЛЬТУРНЫЙ ПЛАСТ: ЕСЛИ РОДСТВЕННИК ПОПАЛ В БОЛЬНИЦУ, ВСЯ СЕМЬЯ РАСПРЕДЕЛЯЕТ ДЕЖУРСТВА: КТО В КАКОЙ ДЕНЬ ВЕЗЁТ КУРИНЫЙ БУЛЬОН И НЕПРЕМЕННЫЕ АПЕЛЬСИНЫ.

– Скоро буду, только в поликлинику позавтракать заеду, – пишет мне подруга в 2026 году. Это не вызывает никаких вопросов: новые поликлиники пахнут булочками с корицей и кофе, и теперь вместо того, чтобы везти в больницу тележку продуктов из дома или рассматривать визит в поликлинику как нежеланное действие, появилась новая московская традиция: заезжать в поликлинику выпить кофе в красивом помещении с яркими стенами и мягкими диванчиками. А на вопрос «что тебе привезти в больницу» мы теперь слышим ответ: «ничего не надо»: новое больничное меню вызывает теперь не ужас, а желание спросить рецепт, чтобы повторить какие-то блюда дома.

Можно, конечно, посмеяться над тем, как поликлиника стала центром

притяжения завтракающих горожан, но на самом деле модернизация медицинских пространств – это часть большой концепции, преобразующей медицинские учреждения из места, где положено болеть и страдать, в место, где даже стены помогают выздороветь.

ГОРОД БУДУЩЕГО: КАКОЙ ТЫ?

Лето – это маленькая жизнь. Хочется получить новые эмоции, куда-то съездить, больше общаться с близкими и друзьями и, конечно же, мечтать!

Давно сбылись самые смелые прогнозы советских писателей-фантастов: мы общаемся друг с другом по мобильным телефонам, по столичным улицам спешат роботы-доставщики, а гигабайты информации вмещаются в маленькие карты памяти (которые вечно теряются).

Что же ждёт нас дальше? Какой будет Москва в уже недалёком 2040 году? Конечно же, технологичной:

уже сейчас идёт строительство новых медицинских центров, собрать анамнез пациента врачам помогает искусственный интеллект, а школьные лабораторные работы и кружки дополнительного образования позволяют ставить настоящие научные эксперименты, даже открывать новые звёзды!

Когда мы говорим об умных машинах, которые будут помогать, мы не должны забывать и о том, что в центре нашего мира остаётся человек. В нашем представлении Москва 2040 года – это Город Заботы: на смену безликим больничным палатам приходит концепция исцеляющей среды, когда всё, что окружает пациента, помогает ему бороться с болезнью и даёт моральную поддержку, а вместо школьных классов из детства, с тусклыми стенами, создаётся образовательное пространство, куда хочется прийти и где учиться комфортно и удобно.

Наше будущее – это умный, технологичный и человекоцентричный город.

Скажете, что это – просто летняя фантазия, которая никогда не воплотится в жизнь?



ОТ «ЦАРСТВА БОЛЕЗНИ» К ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ СРЕДЕ

ПЕРЕД ВХОДОМ ГАРЦУЕТ СИНИЙ ЕДИНОРОГ, НА СТЕНАХ – КАРТИНЫ СОВРЕМЕННЫХ ХУДОЖНИКОВ. НЕДАВНО В 62-Й ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЕ ПРОШЛА МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА «ВМЕСТЕ»: ВПЕРВЫЕ ИСКУССТВО ПРИШЛО В БОЛЬНИЧНЫЕ КОРИДОРЫ И ОСТАЛОСЬ ТУТ НАДОЛГО.

Одной из самых популярных реплик, которые говорили гости выставки, было:

«Я ДАЖЕ ЗАБЫЛ, ЧТО НАХОЖУСЬ В БОЛЬНИЦЕ!»

Это удивительно перекликается с дневниками известной медсестры XIX века Флоренс Найтингейл, которая первая обратила внимание, что больные, в чьи палаты попадает солнечный свет, а на столиках есть живые цветы, поправляются быстрее: позитивные эмоции и возможность не думать круглосуточно только о страданиях тоже являются частью процесса выздоровления.

КРИСТИНА КОРНЕЕВА

Медсестра



“Пространство должно помогать выздоравливать, снижать тревожность и давать ощущение безопасности, особенно при лечении маленьких пациентов. В московском здравоохранении понимают, что современная больница – это не только оборудование и медицинский персонал, поэтому новые комплексы проектируют так, чтобы технология, комфорт и психологическое состояние пациента работали вместе, а атмосфера напрямую влияла на самочувствие”, – объясняет мне Кристина Корнеева, старшая медсестра неонатологического отделения больницы св. Владимира.

Конечно, дело не только в картинах: новые здания больниц, которые сейчас строятся, – это не белые коробки, а футуристические проекты. Вот – будущий комплекс знаменитого института скорой помощи имени Склифосовского, устремлённый ввысь и увенчанный ярко-алым сердцем. Сердце, конечно, символизирует и кардиологию, которой здесь гордятся, но ещё сердце – это маяк надежды, это и сердца врачей, и сердца пациентов, символ того, что здесь ждут и помогают. Меняется и больничная инфраструктура.

Пример – новая детская больница св. Владимира в Москве. У входа – цветные медведи, вдоль ограждений – интерактивные элементы. Внутри нет пугающей «больничной» атмосферы: светлый и стильный холл, за стойкой регистрации – игровая

площадка с горками. Каждое отделение оформлено в уникальной цветовой гамме и имеет собственный дизайн с тематическими рисунками.

«Такой подход помогает создать индивидуальную атмосферу для каждого отделения и делает пространство больницы более живым, дружелюбным и запоминающимся для детей. Большие окна, душ, туалет, шкафы, между кроватями – мягкие шторы. Кровати регулируются по высоте, с подъёмниками, розетками, подключением медоборудования. Всё создано для комфортного пребывания наших пациентов и их родителей», – продолжает Корнеева.

Вообще, современные концепции говорят о том, что у болезни есть несколько измерений: физическое, духовное и социальное. Физическое измерение болезни связано с состоянием организма, нарушением функций органов и систем. Духовное измерение болезни – это наше психологическое самочувствие, поиск ответов на непростые вопросы, наш личный оптимизм и сила воли. Наконец, социальное измерение болезни может включать нарушение человеческих, поведенческих, общественных функций при заболеваниях, нарушение работоспособности и то, как нашу болезнь воспринимают окружающие. К сожалению, иногда даже близкие, друзья и самый лучший работодатель не могут полностью закрыть наши страхи, и тогда на помощь приходит служба психологической помощи, которая теперь есть в столичных больницах.

«Держать эмоции в себе вредно, так как это ведёт к накоплению тревоги и психосоматическим расстройствам. Близкие не всегда могут помочь, потому что сами слишком переживают или не умеют слушать без оценок. Самые частые вопросы пациентов: «опасно ли это?», «справлюсь ли я?», «как долго это продлится?» и «почему именно я?». Оптимизм действительно помогает улучшить качество жизни и приверженность лечению, но не отменяет терапии.

Страхи же могут ухудшить состояние через стресс, бессонницу и снижение иммунитета, – говорит Екатерина Дронова, клинический психолог психиатрической больницы №1 имени Н.А. Алексеева. – «Поддерживать близкого во время болезни – это не столько сказать правильные слова, сколько создать безопасную среду.

Важно не обесценивать его чувства фразами вроде «всё будет хорошо» или «не переживай», а просто быть рядом и признавать его состояние: «я вижу, как тебе тяжело».





У НАС С КОЛЛЕГАМИ ЕСТЬ ЛЮБИМЫЙ ЖАНР: МЫ ЖДЁМ, КОГДА СТАНЕМ, НАКОНЕЦ, УЧАСТНИКАМИ ПРОГРАММЫ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ». СМОТРИШЬ В ИХ КАЛЕНДАРЬ – И ЗАВИДУЕШЬ: С УТРА СХОДИЛА НА ЙОГУ ИЛИ РАЗМЯЛАСЬ В ПАРКЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ, ДНЁМ УСПЕВАЕШЬ НА ЭКСКУРСИЮ НА КОРАБЛИКЕ ИЛИ ИДЁШЬ НА КУРСЫ БАРИСТА, НУ А ВЕЧЕРОМ – ИГРАЕШЬ В КВИЗЫ ИЛИ НА КИНОПОКАЗ С ОБСУЖДЕНИЕМ. НОВЫЕ ДРУЗЬЯ, РАЗНЫЕ АКТИВНОСТИ, НА КОТОРЫЕ СЕЙЧАС НЕТ ВРЕМЕНИ...

Впрочем, если посмотреть на фотографии начала века, у нас с вами уже всю жизнь идёт активное долголетие:

МЫ В НАШИ 30-40 ЛЕТ ВЫГЛЯДИМ ГОРАЗДО МОЛОЖЕ, ЧЕМ ЛЮДИ СТО ЛЕТ НАЗАД

Более того, мы выйдем моложе, чем даже наши родители в нашем возрасте, а те же 30 лет теперь означают не «Прощай, молодость, здравствуй, больная спина», а лишь рубеж, на котором надо внимательнее относиться к собственному здоровью.

Обратите внимание: теперь не стыдно обсуждать, что каждый год проходишь чекап, совершенно нормально выглядит отказ от жирной пищи, ну и фотографии из спортзала или с пробежки уже давно не прерогатива топ-блогерш, а часть нашего повседневного образа жизни.

Позади и увлечение экспресс-диетами: как сбросить 40 килограмм за 10 дней, вместо этого мы стараемся не поправляться и держаться одной системы питания, причём не вычитанной в соцсетях, а учитывающей наши личные вкусы и противопоказания: в конце концов, нет ничего страшного в том, чтобы раз в год съесть кусочек торта, главное –

не есть целый торт каждый день на выходе из спортзала.

Когда мы гуляем этим летом в московских парках, обратите внимание, какие количество людей занимается спортом: велосипедисты, бегуны, бабушки идут со скандинавскими палками наперевес.

Что же ждёт нас в будущем?

Сразу скажу, какого будущего я бы лично не хотела: не хочу, чтобы, если поправилась, то просто голову пришивали к новому телу (или вообще к робототелу).

Наше будущее – это не замена нашей силы воли и образа жизни машиной, но наоборот: умные технологии должны помогать нам заниматься активным долголетием ещё задолго до празднования какой-то очередной даты со дня рождения, а медицина превратится в систему управления собственным здоровьем и предотвращения рисков, а не только помощи в экстренной ситуации.

СЕЙЧАС НАШ ГОРОД ДЕЛАЕТ К ЭТОМУ ШАГИ:

Вводятся профилактические программы и опросники – от функциональных тестов до анализа биомаркеров, которые позволят давать индивидуальные рекомендации каждому из нас по поддержанию своей физической формы, анализируя предриски и советуя пройти те или

иные специализированные обследования на основе данных в электронной медкарте.

Благодаря технологиям, которые уже используются, все рекомендации будут индивидуальными, причём сделанными не по шаблону интернет-теста, а учитывающими даже такие факторы, как аллергия на конкретные продукты или наличие каких-то спортивных травм в прошлом.

Долголетие постепенно станет не задачей, которой надо будет однажды заняться, когда будет время, но частью персонального менеджмента, как те же спорт, нормальное питание, уборка квартиры или маникюр.

Увидимся на летних спортивных городских праздниках! Активная бабушка будущего – это ты сама, причём уже здесь и сейчас! А марафон – это ещё и повод познакомиться с будущим активным дедушкой!



Автор:

Елизавета Воронцова

МОСКВА

Забота

ВРЕМЕНА ГОДА ВНОСЯТ КОРРЕКТИВЫ В НАШЕ МЕНЮ: ЗИМОЙ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО ГОРЯЧЕГО И НАВАРИСТОГО, НАПРИМЕР БОРЩА, А ЛЕТОМ НАОБОРОТ: НА ЖАРЕ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ ЧТО-ТО ЛЁГКОЕ, НЕЖИРНОЕ.


В поисках ответа на вопрос «Что бы такого приготовить?» мы обратились в ресторан столичных колледжей «Встреча друзей» на Воробьёвых горах.

Ресторан «Встреча друзей» на Воробьёвых горах – это первое заведение, где большинство сотрудников – студенты и мастера производственного обучения из столичных колледжей. Он был открыт во Дворце пионеров в декабре 2025 года.

Меню ресторана – результат совместного творчества студентов и их наставников. Оно основано на принципах здорового питания, сезонности и авторской интерпретации классических рецептов.

Ресторан работает ежедневно:

С 10:00 ДО 22:00

Улица Косыгина, дом 17, корпус 1
 Воробьёвы горы



Забронировать столик

ЛЕТО: СОЛНЕЧНОЕ, АКТИВНОЕ И ВКУСНОЕ!

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ



**КИРИЛЛ
ИВАНОВ**

Студент
второго курса
по профессии
«Поварское дело»
Московского
образовательного
комплекса
«Запад»

САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ (АВТОРСКИЙ)

Ингредиенты

- Огурцы свежие – 50 г
- Томаты свежие – 50 г
- Перец болгарский – 30 г
- Сыр Фета – 40 г
- Маслины – 15 г
- Листья салата – 15 г
- Лук красный – 10 г
- Оливковое масло – 15 г
- Лимонный сок – 5 г
- Орегано (сушёный) – 1 г
- Соль – 2 г

Технология приготовления

Нарежьте огурцы, помидоры и болгарский перец крупными кубиками, а красный лук – тонкими перьями. Подготовьте заправку, смешав оливковое масло с лимонным соком, солью и орегано. На дно тарелки выложите порванные руками листья салата, сверху распределите перемешанные с заправкой овощи, а затем дополните блюдо целыми маслинами и крупными кубиками сыра Фета, стараясь не перемешивать их с остальными ингредиентами для сохранения формы.



Секрет от Кирилла

По технологической карте маслины кладутся целиком, а сыр – крупным кубиком сверху. Это отличает «ресторанную» подачу от домашней, где всё часто перемешивается в одну массу. Орегано – ключевая специя, именно она даёт тот самый узнаваемый аромат греческой кухни.

ЛЕТО В СВОЁМ РЕПЕРТУАРЕ

С 30 мая по 30 августа 2026 года в Москве пройдёт фестиваль «Театральный бульвар».

В программе – проекты ведущих московских театров, независимых коллективов, региональных трупп и театральных вузов.

В этом году фестиваль расширит географию площадок: к уже знакомым зрителям локациям присоединятся Пушкинская набережная в Парке Горького и набережная музея-заповедника «Коломенское».

Главной площадкой фестиваля станет сцена на Пушкинской набережной в Парке Горького, где пройдут крупные музыкальные и драматические проекты под открытым небом. Здесь покажут спектакль «Хулиган и классик. Идеальная пара» с Павлом Деревянко и Борисом Андриановым, постановку «Без свидетелей» с Оскаром Кучерой, спектакль «Психопаты» с Виктором и Иваном Добронравовыми, а также музыкальный проект «Опера без бабочки» с участием солиста Большого театра Эльчина Азизова.

На Чистопрудном бульваре фестиваль сосредоточится на семейных и камерных форматах. Для гостей подготовят детские спектакли, моноспектакли, читки и творческие мастерские. Здесь же откроется камерная сцена «Круг», предназначенная для пластических постановок и интерактивных проектов, где зрители окажутся максимально близко к происходящему на сцене.

Ещё одной особенностью фестиваля станет передвижная площадка «Дилижанс», стилизованная под уличный театр и ярмарочное пространство.

По выходным она будет появляться в разных районах Москвы, объединяя небольшие спектакли, музыкальные номера и интерактивные программы.



КТО ХОТЬ РАЗ НЕ МЕЧТАЛ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗВЕЗДОЙ?

А у московских школьников получилось! Ребята поучаствовали в клипе Клавии Коки.

Идея песни: показать возможности, которые открываются для учеников предпрофессиональных классов. Съёмочной площадкой стала московская школа, обновлённая в рамках программы «Моя школа». В клипе приняли участие почти 50 учеников предпрофессиональных классов.



ЛЕТИМ В КОСМОС ВМЕСТЕ



КОГДА СМОТРИШЬ НА ФОТОГРАФИИ ИЗ СОВРЕМЕННОЙ ОПЕРАЦИОННОЙ, ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ СЛОВО «КОСМОС». ПРОВЕДЕНИЕ ДВУХ ОПЕРАЦИЙ ОДНОВРЕМЕННО – ЭТО УЖЕ НЕ ФАНТАСТИКА, ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ!



АЛЕКСЕЙ КАРПОВ

Заместитель
главного врача
по хирургии
ММНЦ им.
С.П. Боткина



«Гибридная операционная – это высокотехнологичное пространство, в котором объединяются возможности классической хирургии, эндоваскулярных и эндоскопических методов.

Если раньше сложные вмешательства, требующие участия разных специалистов, выполнялись поэтапно и сопровождалась перемещением пациента между операционными, то сегодня вся необходимая помощь оказывается в одном месте и в полном объёме.

Появление гибридных операционных позволяет во время одного

хирургического вмешательства сочетать открытые операции и малоинвазивные внутрисосудистые технологии. Это особенно важно для пациентов с тяжёлыми сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологиями магистральных сосудов, а также в нейрохирургии.

Преимущество такого подхода проявляется в ситуациях, когда счёт идёт на минуты.

Например, интервенционный хирург может с помощью ангиографического контроля оперативно остановить внутреннее кровотечение, нейрохирург – одновременно выполнять вмешательство на головном мозге, а эндоскопист – устранять источник кровотечения в желудочно-кишечном тракте на фоне травмы», – отмечает Алексей Карпов, заместитель главного врача по хирургии ММНЦ им. С.П. Боткина.

На помощь столичным медикам спешат роботы. Недавно в больни-

цах появились роботы-доставщики: они быстро перемещают анализы из врачебного кабинета прямо в лабораторию или другой корпус. Используют роботов и в операционных, но пациентам волноваться не стоит: всё же машина никогда не заменит живого врача, его самоотдачу и мастерство.

ДМИТРИЙ ПУШКАРЬ

Главный уролог
Департамента
здравоохранения
Москвы



«Сегодня роботы широко применяются во многих направлениях медицины, в том числе в онкологии, реконструктивной хирургии и при сложных вмешательствах, а в ряде случаев пациенты уже сами выбирают малоинвазивный роботический подход вместо открытых операций.

Так, например в урологическом центре Боткинской больницы мы ежедневно выполняем от одной до пятнадцати таких операций. Во время вмешательства хирург управляет роботической системой с консоли, видя операционное поле в 3D с увеличением и работая через небольшие проколы.

Робот обеспечивает высокую точность движений и убирает естественную дрожь рук, однако он не заменяет хирурга, а остаётся инструментом, который расширяет его возможности и повышает безопасность операций», – отмечает главный уролог Департамента здравоохранения Москвы Дмитрий Пушкар.

В фильмах про будущее врачи в далёких-далёких Галактиках умеют влиять на болезнь на клеточном уровне. Московские врачи делают то же самое, но здесь и сейчас: ядерные

технологии пришли в медицину ещё в прошлом веке, но сейчас они сильно усовершенствовались. Эти технологии используются, например, в лечении онкологии: врачи научились «видеть» опухоль почти как навигатор Космической гильдии видит разные планеты, поэтому можно подводить дозу с миллиметровой точностью, постоянно проверяя положение мишени прямо перед сеансом и во время него.

ВЛАДИМИР СОКОВ

Врач-
радиотерапевт



«Мы лечим "светом" (излучением) без единого разреза. Раньше удаление опухоли глубоко в мозге или лёгком без хирургического разреза казалось фантастикой.

Сегодня с помощью стереотаксической лучевой терапии мы можем подвести колоссальную дозу радиации точно в цель с погрешностью до долей миллиметра. Опухоль буквально "выжигается" изнутри, а здоровые ткани вокруг остаются невредимыми».





ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ

Вспомните, как был организован приём у врача раньше. Звоним по телефону, записываемся в поликлинику, после чего полчаса объясняем врачу, были ли какие-то болезни раньше, что именно и где болит сейчас и только потом переходим к исследованию нашего случая. А если предстоит госпитализация? Помните – этот процесс мог растягиваться на месяцы, сарафанное радио трубило про «хорошие больницы», куда невозможно попасть с улицы, а сам процесс прибытия в стационар напоминал шпионскую спецоперацию: как пробраться туда, где тебя никто не ждёт?

Отдельный квест был с открытием и закрытием больничного: полдня, которые ты мог бы уже провести на работе, приходилось тратить только на визит к врачу, который должен просто поставить штамп в бумажку.

С прошлого года в Москве заработала система «Умный приём», при которой ещё при записи к врачу пациент заранее указывает цель своего обращения.

Если причина визита – плохое самочувствие или боль, то на помощь приходит умная система, проводя «нулевой приём»! Вам предложат ответить на вопросы, чтобы конкретизировать жалобы, причём каждый вопрос будет дополнять предыдущий: именно так ведут приём хорошие врачи. Все собранные жалобы передаются в ЕМИАС.

Итак, «Умный приём» назначил нам визит к врачу. Ещё до нашего прихода искусственный интеллект уже находит в нашей электронной медицинской карте всё, что может иметь отношение именно к конкретному клиническому

случаю, наши анализы и исследования, чтобы врач мог подготовиться именно к нашему приходу и общаться с пациентом, заранее проанализировав ситуацию.

НАТАЛЬЯ ШИНДРЯЕВА

Главный врач городской поликлиники №2



«Одним из главных опасений при внедрении искусственного интеллекта в первичное звено здравоохранения был риск обезличивания медицинской помощи. Клиническая практика демонстрирует обратную тенденцию.

Общение с человеком, а не работа с интерфейсом, снова стала приоритетом. Функция ИИ-саммаризации также внесла большой вклад в медицинские процессы.

Врач заранее получает данные из электронной медкарты и может сосредоточиться на лечении, не тратя время на поиск информации. Система поддержки решений при этом предлагает три наиболее вероятных предварительных диагноза.

Это дополнительный контроль, особенно актуальный в условиях высокой нагрузки. Искусственный интеллект не усложнил коммуникацию, а устранил бюрократические барьеры и вернул фокус внимания на пациента. Технологии стали инструментом, который усиливает человеческое участие, а не подменяет его».

Но ведь вопросы всё равно остаются: что делать, если врач-терапевт говорит слово «госпитализация»?

«Умная госпитализация» – это проект, который снимает с пациента организационные вопросы: пациент сам выбирает дату госпитализации и стационар (из тех, которые оказывают профильную помощь по результатам экспертного консилиума), и в назначенное время его точно ждут и готовы позаботиться. При помощи цифровых технологий врачи постоянно находятся на связи с пациентом, чтобы помочь ему определиться с выбором продолжения лечения, подсказать и помочь.

Медицина будущего – это не только современные технологии, но и уважение к достоинству пациента и врача, где человек не остаётся один на один со своей бедой. Проект «Умная госпитализация» делает плановую госпитализацию прозрачной и удобной: пациенты могут выбирать стационар и получать своевременную помощь без лишней бюрократии.

КАК ПРОИСХОДИТ «УМНАЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ»

ШАГ 1 ПРИЁМ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

Врач на приёме в специальной системе создаёт заявку на плановую госпитализацию. Вам приходит уведомление об этом в приложении ЕМИАС.ИНФО и по СМС.

ШАГ 2 БОЛЬНИЦЫ ПРИНИМАЮТ РЕШЕНИЕ

Больницы изучают заявку врача и подтверждают госпитализацию или предлагают специализированную консультацию. Если ваш случай сложный, решение принимает главный профильный внештатный специалист Москвы. Предложения от стационаров поступят вам в приложении ЕМИАС.ИНФО в течение 15 рабочих дней.

ШАГ 3 ВЫБИРАЕМ БОЛЬНИЦУ

В приложении ЕМИАС вы можете выбрать подходящую вам дату и стационар. Если у вас нет приложения ЕМИАС.ИНФО, с вами свяжутся по телефону.

ШАГ 4 ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ

Направление 057-у на консультацию или госпитализацию в выбранный стационар формируется автоматически в ЕМИАС.ИНФО.

АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития



«Есть очевидный устойчивый тренд – люди всё больше вовлечены в заботу о своём здоровье. Они следят за питанием, занимаются спортом, интересуются биохакингом, используют различные умные гаджеты. При этом этот высокий уровень вовлечённости пока не в полной мере отражается в результатах той же классической диспансеризации.

И здесь у нас нет иллюзий: чтобы человек действительно системно занимался своим здоровьем, это должно быть максимально просто, быстро и удобно. И что принципиально важно – человек должен видеть реальную пользу здесь и сейчас.

Поэтому мы сейчас выстраиваем новый формат чекапов. Это станет инструментом управления собственным здоровьем на основе персонального механизма старения и текущего биологического возраста. Фактически мы даём возможность «выиграть» дополнительные годы здоровой жизни.

Мы переведём большинство этапов, которые сейчас человек проходит очно в поликлинике, в онлайн-формат. Москвичи – технологически зрелое население. Даже большинство московских бабушек и дедушек – активные пользователи ЕМИАС. Человек дистанционно заполняет анкеты и проходит специальные функциональные тесты.

Затем идёт в поликлинику, МФЦ или центр «Московского долголетия», измеряет соотношение воды, жира, мышечной массы в организме. Или может передать эти данные через свои умные устройства.

На основе всей полученной информации и анализа электронной медкарты пациента определяется его биологический возраст и в сравнении с возрастом паспортным фиксируются риски, формируются рекомендации и открываются направления на расширенный набор обследований, необходимых конкретному пациенту.

Таким образом, мы даём человеку не набор разрозненных услуг, а комплексную оценку здоровья и предрисков – в одной точке, в удобное время. По срокам новый формат чекапа мы планируем запустить уже этим летом.

ОБРАЗОВАНИЕ БУДУЩЕГО: ВМЕСТО ТЕРНИЙ – ЗВЁЗДЫ!

Давайте поговорим честно: большинство из нас школу не любило.

И дело было не только в наличии любимых или нелюбимых предметов, не в атмосфере в классе. Школа встречала первоклашек суровой атмосферой казённого дома: парты, пережившие не одно поколение хулиганов, зелёные или синие стены, запах грязных носков в спортзале.

На переменах некуда деться: по коридорам носятся энергичные младшеклассники, у которых ещё есть силы, а старшеклассники вынуждены просто стоять вдоль стен: на подоконнике сидеть нельзя, а класс проветривается. Отдельная история – это раздевалки и единственный железный крюк, на который надо уместить и зимнее пальто, и сумку. Спортзал – отдельная боль: пыльный канат, баскетбольное кольцо с порванной сеткой да гимнастический «козёл».

Аскетизм школьного убранства былых лет можно понять: тогда в образовании господствовала концепция, что школа – это место, где всё серьёзно, это – именно казённое учреждение, которое не обязано быть привлекательным для ребёнка.

СЕЙЧАС ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ СОВЕРШЕННО ДРУГОЕ

Пространство современной школы играет важную роль в образовательном процессе, влияя на успеваемость, психологическое благополучие учащихся, социальное взаимодействие и развитие навыков.

Если говорить проще, то совершенно необязательно, чтобы учебный процесс сопровождался страданиями, а мотивация сводилась только к оценкам: само пространство должно подталкивать детей к обучению и новым знаниям.

Это касается и организации учёбы в целом: если тысячи лет назад дети покорно зубрили наизусть законы Хамураппи, а в случае ошибок получали «двойки» с помощью бамбуковой палки, теперь в образование добавляется всё больше игровых и практических элементов, чтобы стимулировать запоминание и главное – **пробуждать интерес идти дальше и сделать первое научное открытие ещё в школе!**



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА: ПОМОГАЮТ ЛИ В ШКОЛЕ СТЕНЫ?

«Ремонт школы» раньше означал только одно: от стен, которые перекрасят из тускло-зелёного в тусклый синий будет ещё долго исходить химический запах краски. Актный зал вообще большую часть года был закрыт: ведь не для детей же делали сцену.

Программа «Моя школа» полностью меняет этот подход: школа теперь – пространство для социализации, центр развития личности, социальный институт и платформа для воспитания ценностей, и многое другое.

Теперь в обновлённых пространствах можно сидеть на подоконнике! Актные залы теперь становятся не сакральным местом для принесения детей в жертву новогодним утренникам, а местом, которое открыто всегда и используется как большая комната отдыха на переменах и место для репетиций и общения после уроков!

Меняются и школьные библиотеки: в них появляются электронные и аудиокнижки, есть и пространства для того, чтобы с одноклассниками подготовить мультимедийный проект. Ну а для молодых учёных и вовсе подготовили новые школьные лабораторно-исследовательские комплексы с цифровыми микроскопами, 3D-принтерами и мини-теплицами, а также кабинеты информационных технологий с наборами для сборки роботов.

Зачем это надо? Всё просто: пространство вокруг нас формирует нашу личность. Помните, как наши бабушки и дедушки менялись и расцветали, переезжая из коммуналок в отдельные квартиры? Со школами работает та же система: из места, где надо просто «отсидеть уроки» и выполнить задание, они становятся пространством, в котором хочется задержаться и искать себя.

То, что нас окружает, формирует наш вкус, эстетику, восприятие реальности вокруг себя.



ПЕРВЫЕ ШАГИ К ПРОФЕССИИ – В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Мода на раннее развитие детей началась не сегодня: уже с трёх лет ребёнка отправляют на китайский и заодно на танцы или единоборства, далее – кружки и подготовка к школе по самым усиленным методикам, а потом... А потом детей обычно просто предоставляли самим себе: профильные классы были редкостью, а если и были, то обычно означали лишь дополнительную пару часов по тому или иному предмету. Далее десятый или одиннадцатый класс, у тебя несколько месяцев,

чтобы решить свою судьбу. Это закономерно заканчивалось одним из двух вариантов: или мы поступали в случайный вуз, заранее зная, что по специальности работать не будем, или же шли на «модные специальности» – так возникла, например, проблема перепроизводства экономистов и юристов.

Сейчас в Москве ситуация меняется: введены шесть направлений предпрофессионального образования в более чем 70% школ города. Ещё в средней школе ты можешь

задуматься, куда двигаться дальше, и попробовать себя по определённому профилю.

Сейчас ребята не просто получают больше часов физики или математики, а знакомятся с профилем в контексте будущих профессий: московские школы сотрудничают с колледжами и профильными вузами. В программах огромное внимание уделяют практике: будущий инженер уже собирает роботов, предприниматель открывает бизнес, а айтишник пишет первую компьютерную игру.

СЕРГЕЙ СОБЯНИН

Мэр Москвы



В 2024 г. мы начали реализацию программы «Моя школа» – крупнейшего в истории города проекта реконструкции школьных зданий и создания современной образовательной среды для максимального числа учащихся. На сегодня завершена реконструкция 55 школьных зданий, ещё несколько десятков будет открыто 1 сентября 2026 г. А всего в планах – реконструкция порядка 750 школ, построенных в прошлые десятилетия. Реконструкция означает комплексное обновление зданий: новые кабинеты и общественные пространства, новые инженерные коммуникации, новая мебель и оборудование

Школа – это, прежде всего, уроки. Ключевое отличие обновлённых учебных кабинетов от традиционных классов – использование раздвижных перегородок в некоторых классах, с помощью которых можно объединить два кабинета в одно большое пространство или, наоборот, разделить класс на части для проведения урока в подгруппах. Перегородки состоят из нескольких подвижных модулей с качественной звукоизоляцией. В наибольшей степени они востребованы для кабинетов иностранного языка, информатики и творческих мастерских.

Современные лабораторно-исследовательские комплексы и оборудование для изучения естественных наук теперь мало чем уступают университетским. Яркий свет, эргономичная мебель, быстро трансформируемое пространство и много места для экспериментов.

ИНЖЕНЕРНЫЕ КЛАССЫ

Будущих строителей самолётов и звездолётов и специалистов для высокотехнологичных отраслей производства готовят в инженерных классах. Их ученики углублённо изучают математику, физику и информатику, а также проходят инженерный практикум. Также школьники практикуются в робототехнике, 3D-технологиях, работе на разнообразных станках.

МЕДИЦИНСКИЕ КЛАССЫ

В медицинских классах готовят будущих врачей. Школьники учат биологию, химию и математику, знакомятся с анатомией и физиологией человека, принципами здорового образа жизни, учатся выполнять медицинские манипуляции, ухаживать за больными, оказывать первую помощь. На практике будущие медики довольно рано определяют своё призвание.

МЕДИАКЛАССЫ

Куда в нашем цифровом и быстро меняющемся мире без медиа? Для будущих журналистов и специалистов по связям с общественностью есть медиа-классы. На углублённом уровне школьники изучают литературу, иностранный язык и обществознание, а практические навыки получают на курсах по технологиям медиапроизводства и журналистике.

ИТ-КЛАССЫ

Молодых программистов ждут ИТ-классы, там будет много информатики, математики и физики. Нет, ничего общего с устаревшими компьютерами из прошлого века и программированием на бумажке: ребята на специализированных курсах осваивают программирование и информационные технологии, а также знакомятся с востребованными ИТ-специальностями в сферах искусственного интеллекта, кибербезопасности и других.

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИЕ КЛАССЫ

В предпринимательских классах растут будущих бизнесменов. Школьники изучают математику, иностранный язык и обществознание на углублённом уровне, погружаются в основы предпринимательской деятельности – изучают бизнес-моделирование, маркетинг, технологии продаж, управление финансами и многое другое, а также проходят курсы по экономике, лидерству и командообразованию.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КЛАССЫ

Наконец, будущих психологов тоже ждут предпрофессиональные классы. В психолого-педагогических классах готовят будущих психологов широкого профиля – от клинических и детских до экстремальных и бизнес-психологов, а также логопедов и дефектологов. Школьники углублённо изучают биологию, проходят курсы по основам физиологии, социальной психологии, современных нейронаук.

Как уже говорилось, профиль можно поменять: пройти разочарование в школьные годы гораздо проще, как и найти новое увлечение.

Параллельно ребята в партнёрстве школ и колледжей получают свою первую профессию уже к выпускному классу, то есть школа теперь относится к ученикам не просто как к подотчётным единицам, которых можно выпустить и забыть, а как к будущим взрослым, которым именно в школе помогают определиться с будущим профессиональным путём и пройти через первые его этапы вместе.

Каждый ученик предпрофессионального класса:

- углублённо изучает профильные предметы, чтобы качественно сдать экзамены и поступить в выбранный вуз;
- получает первые профессиональные навыки на школьных спецкурсах;
- посещает экскурсии и встречи с профессионалами на площадках промышленных партнёров, где узнаёт о специфике работы в выбранной отрасли;
- проводит исследование или разрабатывает проект под руководством пре-

- подавателя университета-партнёра, параллельно знакомясь с академической средой;
- осваивает первую профессию на базе колледжа, не отрываясь от учёбы в школе;
- посещает разнообразные лекции, мастер-классы, конференции и встречи с работодателями, чтобы повысить свой образовательный потенциал и уровень профессиональной культуры.



КОЛЛЕДЖ: БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

И тут, опять же, говоря о будущем, нельзя не вспомнить прошлое. Как раз в те годы, когда выпускники массово шли получать дипломы экономистов и юристов хоть самого сомнительного качества и без малейшей тяги к профессии, колледжи считались «местом для тех, кого не взяли даже в самый плохой вуз». Итог мы помним: огромное количество безработных бухгалтеров, юристы, которые ненавидят законодательство, работодателя и родителей, и – как следствие – огромное количество несчастных людей.

А уж какие семейные баталии выдерживали те, кто просто любит работать руками и чувствует своё призвание в практической специальности. Ребёнок обязательно должен был быть ориентирован на «успешный успех» из глянцевого журнала, сидеть по восемь часов в офисе, а для этого – вкалывать в вузе, который ему неинтересен, вместо того, чтобы найти своё счастье. Кстати говоря, отсюда шли многие подростковые бунты, дурные компании, чтобы сбросить перенапряжение, наконец, депрессии и ощущение зря потраченной жизни уже к 20 годам.

А что сейчас? Среднее профессиональное образование переживает настоящий бум: всё больше выпускников выбирают колледжи после 9-го класса. Цифры говорят сами за себя: уже во время учёбы на работу устраиваются почти треть студентов столичных колледжей, а после выпуска трудоустраиваются 95% выпускников.

Что важно колледжи теперь уделяют огромное внимание практике – и это, опять же, не нудная практика, когда взрослые просто ищут повод спихнуть на молодёжь оформление бумажек, а включение в работу по специальности с первого курса:

70% УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОДЯТ В МАСТЕРСКИХ И ЛАБОРАТОРИЯХ, ОСНАЩЕННЫХ САМЫМ СОВРЕМЕННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ.

«Система среднего профессионального образования меняется вместе с тенденциями современного рынка труда. Сегодня колледжи Мо-

сквы – это уверенный старт карьеры в востребованных отраслях. Так, например, на базе нашего колледжа студенты осваивают кибербезопасность, системное администрирование, работу с электронными системами и беспилотными летательными аппаратами. Есть креативные направления – графический дизайн и фотография. Они тоже изучаются через призму информационных технологий. Здесь и цифровые инструменты, и веб-дизайн, и обработка данных, и, конечно, ИИ. Поэтому для нас важен именно системный подход. Среднее профессиональное образование – это шанс стать востребованным специалистом уже во время учёбы.

Наши студенты проходят практику в ведущих компаниях столицы, работают на современном оборудовании и участвуют в крупных проектах, а благодаря партнёрству с работодателями трудоустраиваются достаточно часто ещё до окончания колледжа», – так рассказывает про перемены Виктория Кожан, директор Колледжа автоматизации и информационных технологий № 20.

Партнёрами-работодателями колледжей уже стали более 3800 организаций.

Например, Государственная корпорация «Ростех», ГУП «Московский метрополитен», ПАО «Московская объединённая энергетическая компания», ООО «Главстрой», ПАО «Ростелеком», ООО «Сбербанк», ПАО «Газпром», Ассоциация «Российские автомобильные дилеры», ООО «Инженерстрой», АО «Московский автомобильный завод "Москвич"», Холдинг «Объединённые кондитеры», сервис «Яндекс Лавка», кинопарк «Москино», Московский планетарий, Музей современной истории России и другие.

Меняются и сами колледжи: **здесь обновлённые мастерские и лаборатории, современное оборудование, как на производстве**, а ещё создаются отдельные инновационные площадки подготовки, в том числе рядом с предприятиями – потенциальными работодателями. Такие площадки расположены в промышленных кластерах: практика совмещается с будущим трудоустройством. Отдельного внимания заслуживает Флагманский центр

практической подготовки колледжей Москвы в Руднево, **который открылся в октябре 2024 года**. Это первая площадка в системе СПО Москвы, созданная для интенсивной практической подготовки студентов из 15 колледжей города по промышленным специальностям под запрос резидентов ОЭЗ Технополис «Руднево» и московских предприятий. На площадке ребята углублённо осваивают практические навыки по нескольким группам промышленных специальностей – машиностроение, электроника, автоматизация производства, авиационное производство и эксплуатация беспилотных авиационных систем. Также во Флагманском центре практической подготовки колледжей Москвы «Руднево» функционирует

ДВАДЦАТЬ ОДНА ЛАБОРАТОРИЯ,

среди которых – «точных цифровых измерений», «метрологии, стандартизации и сертификации», «материаловедения и композитных материалов», «участок композитных материалов», «участок узлов и агрегатной сборки».



А в декабре 2025 года в Особой экономической зоне «Технополис Москва» в Печатниках начал работу Центр практической подготовки для машиностроения: мастера заводов будущего начинают свой старт именно тут.

«Уверена, что современное оборудование – это не роскошь, а необходимость для подготовки востребованных специалистов. Например, у нас на базе Флагманского центра практической подготовки колледжей Москвы «Руднево» реализован полный цикл производства. Студенты могут проследить весь путь, от станочных и сварочных работ до финального контроля качества. Здесь есть всё необходимое для этого: от сложных координатно-измерительных машин для объёмных деталей до видеоизмерительных систем, работающих как мощные микроскопы для самых мелких элементов.

Такой подход даёт выпускникам огромное преимущество. Работодатели ценят их гораздо выше, ведь учебная практика проходит на уровне реального производства.

Студенты приходят на завод, уже умея работать на сложном оборудовании, и их статус как специалистов сразу повышается», – рассказывает мне Мария Рождайкина, мастер производственного обучения политехнического колледжа № 8.

АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития



«Наши инвестиции в колледжи – это фактически попытка сделать из них прикладной бакалавриат. Причём подготовка по рабочим специальностям зачастую требует даже больших ресурсов, чем в вузах. Качественно обучить станочника, сварщика, швею или закройщика стоит в разы дороже, чем юриста.

Мы вложили серьёзные силы и ресурсы в обновление материально-технической базы: уже две трети мастерских колледжей оснащены современным оборудованием, аналогичным тому, что используется на предприятиях. К концу 2031 года планируем полностью обновить их инфраструктуру. На базе производств мы открыли четыре флагманских центра практической подготовки. Сейчас входим в стройку колледжей совершенно нового типа и масштаба. Это 7 крупных образовательных центров, каждый из которых объединяет большой набор направлений, в том числе в сферах креативной индустрии, ИТ, здравоохранения, гостеприимства, промышленности, транспорта, строительства.

Важно и то, что меняются сами дети. У них нет пренебрежения или предубеждения к профессиям из сферы «рукомастерства». Повар или дизайнер – это сейчас интересно и востребовано. И мы не можем ориентироваться только на своё представление о жизни и пытаться удержать в нём своих детей. По итогу прошлой приёмной кампании мы видим, что ученики с высокой успеваемостью и ОГЭ на 4 и 5 осознанно выбирают колледжи. Они идут в ИТ, креативные индустрии, сферу услуг, потому что в наших колледжах программы не хуже вузовских, а старт в карьере на 3-4 года раньше.



Звучит, конечно, хорошо, но меня не оставляет в покое мой главный вопрос: довольны ли сами ребята? Что для них колледж – вынужденный выбор по принципу «хоть что-нибудь» или путь к настоящей мечте?

Семен Курашов, выпускник Политехнического колледжа имени П.А. Овчинникова, сейчас работает оператором станков с ЧПУ 4-го разряда в ОАО НПО «ГЕОФИЗИКА – НВ», где трудятся также его отец, брат и другие члены семьи.

СЕМЕН КУРАШОВ,

выпускник Политехнического колледжа имени П.А. Овчинникова

« Когда я пришёл в колледж подавать документы, комиссия обратила внимание на то, что я люблю работать руками. Мне подсказали, что есть направление, где можно не просто проектировать, а сразу воплощать идеи в металле. Я задумался и вспомнил, как мне нравилось смотреть многочисленные ролики с металлообработкой, точности резки, создания сложных форм из металла. **И тогда меня осенило, что это не просто альтернатива, а это именно то, что меня по-настоящему увлекает.** И это позволит мне создавать те самые детали и воплощать проекты, о которых я всегда мечтал, – рассказывает Семен. – Настоящее удовольствие – это когда твои проекты не на бумаге, а в металле. Ты видишь, как из обычного куска материала благодаря программе и твоим рукам рождается сложная деталь, которая потом станет частью чего-то большего. Колледж дал мне не просто корочку, а реальные навыки: я научился читать сложные чертежи, писать программы для станка и работать с точностью до микрона. Это тот самый старт, который позволил мне сразу влиться в работу на серьёзном предприятии и стать частью семейной династии. Я понял главное: **учёба – это фундамент**, а настоящая карьера начинается там, где ты можешь применить свои знания на практике. И я уже сейчас делаю то, что мне по-настоящему нравится».

Илья Мизгеев, выпускник Политехнического колледжа № 50 имени дважды Героя Социалистического Труда Н.А. Злобина, успешно строит карьеру на АО «Москоллектор» в должности слесаря строительных металлоконструкций 4-го разряда. Он закончил колледж всего год назад, но уже финансово независим от родителей и помогает поддерживать в надлежащем состоянии подземные коллекторы нашего города.

ИЛЬЯ МИЗГЕЕВ

выпускник Политехнического колледжа № 50 им. Н.А. Злобина

« Колледж – отличная возможность быстро войти в профессию и начать зарабатывать. По сути, это был мой первый серьёзный шаг в будущее, который дал мне **не только знания, но и уверенность в себе.** Уже на втором курсе попробовал себя

в деле: варил, монтировал, работал с чертежами. Всё это пригодилось мне на первой же настоящей работе. Благодаря колледжу я не тратил годы на поиски себя, а сразу начал строить карьеру, получать опыт и деньги», – говорит Мизгеев. А мне остаётся только вздохнуть и пожалеть, что в нашей юности таких серьёзных и ответственных молодых людей было слишком мало – с другой стороны, пусть современным девушкам повезёт: если юноша уже в таком возрасте так относится к планированию собственной жизни и самостоятельности, то... нет, девушки, не загадывайте, но обратите внимание!

Ещё один важный вопрос, который меня беспокоит: **есть ли возможность после колледжа получить высшее образование по выбранной специальности?** Тут меня успокаивает Валерия Феофанова, студентка третьего курса Медицинского колледжа № 7 по специальности «Лечебное дело».

Выбор профессии для неё был предопределён семейной историей. Истории бабушки-фармацевта и дедушки – блестящего анестезиолога-реаниматолога – стали для неё главным источником вдохновения. Именно их рассказы о тонкостях медицины и спасённых жизнях подтолкнули Валерию не откладывать мечту, а начать осваивать профессию «фельдшер».

ВАЛЕРИЯ ФЕОФАНОВА

студентка третьего курса Медицинского колледжа №7

« Колледж дал мне знания, а практика – уверенность, что я на своём месте. Особенно запомнилась работа в команде на скорой помощи. **На скорой ты не один, ты – часть единого механизма.** От того, насколько чётко ты подашь инструмент или подготовишь укол, зависят секунды, а значит – жизнь. Это школа ответственности, где нет права на ошибку и нет времени на сомнения. Я планирую после колледжа поработать какое-то время на подстанции скорой помощи. Ты видишь результат здесь и сейчас. Это мощный стимул идти дальше, двигаться к своей главной мечте – стать врачом».

О сдаче ЕГЭ студентам колледжей можно не переживать: есть специальные программы подготовки для студентов колледжей, которые хотят сдать экзамен и потом поступить в вуз, причём по некоторым специальностям можно поступить по внутренним экзаменам, а некоторые дисциплины могут, при совпадении программ, даже зачесть.

БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СЧАСТЬЯ

Знаете, о чём я думаю, когда всё больше узнаю о предпрофессиональных классах, инновациях в колледжах и о создании новой образовательной среды? Я думаю о том, что **образова-**

ИГОРЬ ТИМОФЕЕВ,

обучившийся в центре «Профессии будущего»



« Конечно, чем больше узнаёшь про возможности для современных школьников, тем становится грустнее: а что делать взрослым, которые заканчивали школы тогда, когда не было системы ранней профориентации? Смириться с тем, что всю жизнь работаешь на нелюбимой работе?

Или что делать, если тебе уже не 18 лет, а на работе произошли сокращения? Или просто понимаешь, что потерял свой профессиональный путь, а нового не нашёл? Сидеть и страдать?

Как бы не так! В Москве работает центр «Профессии будущего», где карьерные консультанты помогают найти новые возможности и

увидеть новые горизонты, которые мы не всегда можем увидеть сами!

38-летний Игорь Тимофеев занимался маркетингом, но всегда хотел работать и руками. Знакомый рассказал ему о центре «Профессии будущего», и мужчина решил на обучение. Он прошёл курс «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования» и теперь работает на оборонном предприятии.

«В студенчестве я подрабатывал электриком, а обучение помогло систематизировать знания и превратить любительский опыт в профессию. Теперь, наконец, занимаюсь любимым делом, а не работаю за зарплату», – рассказал он.

ние будущего – это, прежде всего, образование, которое позволяет сегодняшним детям стать счастливыми взрослыми. Не теми взрослыми, которым пришлось спешно переучиваться, пряча диплом экономиста и не теми, которые по вечерам на даче жалуются друзьям, что вообще мечтали проектировать космические корабли, обожали технику, но никакой возможности подготовиться к поступлению в вуз мечты не было, так как не было денег у родителей на профильные курсы. И не теми, которые идут на работу, отсчитывая в голове «8 часов каторги», как раньше отсчитывали в голове «6 уроков школьной каторги», страдая в тусклых коробках с партами, привинченными к полу.

А теми взрослыми, которые работают по любимой специальности, которые развиваются в ней годами и достигают вершин, которых не смогли бы достичь, если бы занимались нелюбимым или просто поздно найденным делом.



Наше будущее – это время и пространство, в которых люди к своему счастью, а окружающие помогают им в этом, вот и образование будущего и новые программы это – путь к мечте, который лежит не через каторгу.



Осенью 2025 года у центра «Профессии будущего» появилась собственная площадка практического обучения в Печатниках. Образовательный процесс выстроен как полный цикл – от обучения взрослых и студентов колледжей до выпуска готовых специалистов и их дальнейшего сопровождения на рынке труда.

Каким профессиям можно научиться в Центре?

Всего в центре «Профессии будущего» представлено 75 востребованных специальностей, среди которых:

- специалист по закупкам;
- графический дизайнер;
- фрезеровщик;
- бариста;
- электромонтажник по освещению и осветительным сетям;
- токарь;
- слесарь-сантехник;
- рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий;
- монтажник систем вентиляции и кондиционирования;
- логист;
- менеджер маркетплейсов и др.

9:00–20:00
понедельник–пятница

ул. Щепкина, д. 38, стр. 1

mosfuture.ru
+7 (495) 681-01-01

МЭШ: НЕ «ВМЕСТО ШКОЛЫ», А «ВМЕСТЕ СО ШКОЛОЙ»

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОПУСТИЛ ШКОЛУ, А ИЗ УЧЕБНИКА НИЧЕГО НЕ ПОНЯТНО? А ЕСЛИ КАКОЙ-ТО ПРЕДМЕТ ДАЁТСЯ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ОСТАЛЬНЫЕ? ИЛИ НАОБОРОТ – ЕСЛИ КАКОЙ-ТО ОДИН ПРЕДМЕТ ИНТЕРЕСЕН, А ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПО НЕМУ В ИНТЕРНЕТЕ МНОГО, НО НЕПОНЯТНО ТОЛЬКО, КАКОЙ ИЗ ТЫСЯЧ ВЕРСИЙ ВЕРИТЬ?

До появления «Московской электронной школы» ответ был бы простой: или зубри учебник, или наймите репетитора. Но с 2016 года у нас есть **МЭШ – умный помощник, который помогает анализировать сильные и слабые стороны ученика, чтобы каждый школьник построил собственную персональную траекторию развития.** Его задача не заменить школу и живое общение с учителем и одноклассниками, а стать цифровым другом, который идёт вместе с ребёнком, его семьей и учителями на всех этапах образования: от ежедневного расписания, домашних заданий и оценок до выбора кружков, профессиональной траектории и подготовки к поступлению. В числе ключевых сервисов МЭШ – «Электронный дневник», «Электронный журнал», «Библиотека МЭШ», «Москвёнок», «Портфолио учащегося», «Портфолио учителя», «Олимпиады».

АКТИВНЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ МЭШ

более **3 млн** москвичей.

Из них более **1,2 млн** учащихся, **1,8 млн** родителей и порядка **70 тыс.** педагогов.

Конечно, когда МЭШ был создан в 2016 году, он был, прежде всего, инструментом обучения в классе, электронным дневником и журналом, похоронив эпоху, когда можно было изловчиться и на уроке химии прожечь дырку в дневнике на месте двойки или организовать дерзкое похищение классного журнала.

Теперь МЭШ – это целая образовательная экосистема, глубоко интегрированная в учебный процесс:

РОДИТЕЛИ ПОЛУЧАЮТ

всю актуальную информацию, связанную с обучением их ребёнка;

УЧЕНИКИ ПОЛУЧАЮТ

персональные рекомендации, учитывающие их возраст, интересы, образовательный маршрут и многое другое.

Такой подход помогает каждому участнику процесса чувствовать себя уверенно.

В «Библиотеке МЭШ» сервис анализирует расписание и автоматически предлагает нужный контент: сценарии уроков, интерактивные задания, тесты, видеоматериалы и упражнения по тем темам, которые предстоит изучать в ближайшее время.

Это помогает педагогам быстрее готовиться к занятиям, а школьникам – заранее повторять или дополнительно разбирать сложные темы. Для родителей рекомендательная система формирует материалы, связанные с программой ребёнка, чтобы они могли лучше понимать, что именно изучает школьник.

Отдельное направление – интеллектуальные сервисы сопровождения обучения.

В МЭШ развиваются «умные» инструменты, которые помогают выявлять образовательные дефициты и подбирать материалы индивидуально. Например, «Цифровой учитель» по математике, английскому языку, физике и информатике анализирует, какие темы вызывают у школьника затруднения, и предлагает задания для отработки именно этих навыков. Фактически МЭШ – это цифровая замена персональному репетитору!

Впрочем, давайте не воспринимать МЭШ как систему, которая нужна только слабым ученикам и только в школе. Персонализация в МЭШ применяется не только в учёбе, но и в развитии ребёнка вне уроков. Через сервисы платформы ребята могут получить рекомендации по кружкам и секциям, подходящим ребёнку по возрасту, интересам и доступности. В «Портфолио учащегося» школьникам доступны рекомендации профориентационных мероприятий, профессиональных проб и образовательных программ. Для старшеклассников система помогает подобрать подходящие вузы и специальности на основе результатов экзаменов, выбранных предметов и интересов самого ученика.

И всё же: мы поняли, как МЭШ помогает справляться с трудностями, мы знаем, как система помогает заинтересованным ребятам подобрать дополнительные занятия и мастер-классы, **а вот что делать, если ребёнок быстро теряет интерес к учёбе и вообще скучает?**

Мы часто ругаем молодёжь за любовь к квестам и компьютерным играм, но ведь и их тоже можно превратить из «убийц времени» в союзников!

С осени 2025 года в МЭШ запущена система геймификации, которая позволяет превращать учебные достижения в игровые награды: учащиеся 1–11 классов могут обменивать заработанные звёзды на анонимные подарки. Такие активности делают взаимодействие с системой более понятным и интересным для школьников. При этом

такие механики не заменяют обучение, а помогают поддерживать интерес к нему.

С помощью МЭШ отстающий может стать олимпиадником, незаинтересованный – энтузиастом, а просто растерянный систематизирует свои знания и узнаёт новое. МЭШ делает процесс обучения детей не только необходимым, но удобным и комфортным.

Это не «ещё одна школа», а электронная школа, которая:

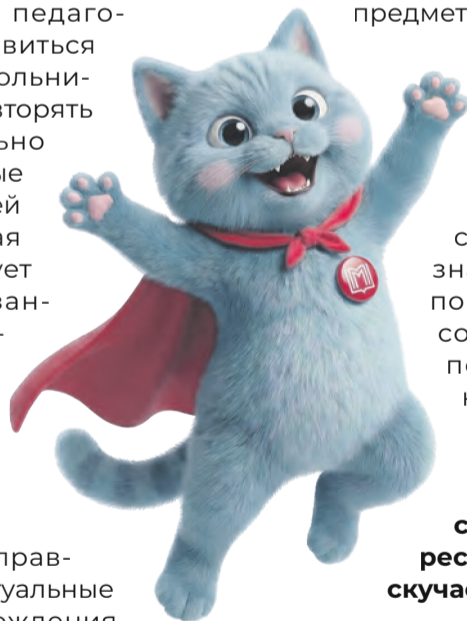
ДОСТУПНА ВСЕМ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ И С ЛЮБЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ПОТРЕБНОСТЯМИ.

Если продолжать наши аналогии, связанные с образованием будущего, то, если школа будущего – это образовательный космолёт, то МЭШ – это уже существующий цифровой навигатор.

В настоящее время подсистемы и цифровые сервисы МЭШ выступают основой для региональных образовательных платформ.

Они работают в Калужской, Московской, Тюменской областях, Республика Татарстан и Дагестан и во всех школах Ямало-Ненецкого автономного округа. В общей сложности в этих регионах новая образовательная платформа охватывает 4 381 школ, а пользуются ею более 4,8 млн участников образовательного процесса.

21% школьников России используют сервисы МЭШ.



МЭШ НЕ ЗАМЕНА ОБЫЧНОЙ ШКОЛЕ, А ДРУГ ШКОЛЫ

Учитель о том, как МЭШ помогает ему в работе

Из чего состоит каждый рабочий день учителя? Уроки, общение с учениками, родителями и коллегами, внеурочные занятия, кружки, проверка тетрадей и выставление оценок... Этот список я бы мог продолжать, но боюсь утомить вас. Скажу лишь одно, на каждом этапе со мной – МЭШ, Московская электронная школа.

Обычно мой рабочий день начинается задолго до первого звонка. Подготовка к уроку напоминает мне поход в библиотеку – «Библиотеку МЭШ»: там я в свою папку урока набираю сценарий, интерактивное задание, видеоролики, откладываю тест на домашнее задание. Вариантов много, поэтому я могу выбрать то, что подойдёт именно моим ученикам. Проверяю тетради и сразу выставляю оценки в журнал. О них сразу же узнают ученики и родители, а для особо забывчивых есть функция «точки», которая напоминает им о том, что скоро она превратится, как я говорю, в «тыкву» (обычную двойку).

За время работы в школе я понял, что не могу работать без чёткого плана. В этом мне тоже помогает МЭШ. Каждый год я выбираю планирование, которое уже заложено в системе, назначаю контрольные работы, согласовываю их с администрацией в один клик.

А если мы с ребятами задержались на какой-нибудь теме, к примеру, из-за болезни, я могу скорректировать планирование в любой день.

Московская электронная школа позволяет структурировать и упрощать мою работу. Быть на связи с учениками и отвечать на вопросы родителей. МЭШ делает процесс обучения прозрачным и понятным.



СВЕТЛАНА ФРОЛОВА SVETAISABSENT

профессиональный экскурсовод, автор путеводителя «Секретная Москва», ведёт канал «Такую Москву туристам не показывают»

– Расскажите о ваших авторских маршрутах по Москве. Как вы выбираете темы и места для экскурсий?

Сейчас я провожу четыре экскурсии: по Ивановской горке, высотке на Котельнической набережной, Замоскворечью и Покровке. Самой первой экскурсией была Ивановская горка – это район, по которому я гуляла много лет и хотела познакомить с ним как можно больше людей. Новых идей для экскурсий у меня всегда было много, но реализовываю пока только те, которые будут наиболее интересны людям и которые удобны с практической точки зрения.

– Не так давно у вас вышел авторский путеводитель про 100 неизвестных мест столицы. Могли бы вы выделить топ-3 любимых?

Любимые места из книги – это двор дома Ярошенко, доходный дом Перцовой и особняк Носова. В доме Ярошенко в конце XIX века были ночлежки, при этом в его основе старинные палаты XVII века, следы которых были раскрыты во время научной реставрации. Доходный дом Перцовой – это здание, напоминающее сказочный терем. Особняк Носова представляет из себя единственный сохранившийся деревянный особняк в стиле модерн и сохранил часть интерьеров.

– Ваш топ открытых подъездов Москвы и чем, на ваш взгляд, они отличаются от петербургских парадных?

Все самые лучшие закрыты, так как чаще всего находятся в жилых домах. Один из немногих открытых – это доходный дом Смазина в Селиверстовом переулке, который построен в стиле неоготики. Там сохранилось прекрасное окно-роза.

Если говорить про изначальные отличия, то в Петербурге окна парадных чаще смотрят во двор, а в Москве – на улицу. Также в петербургских парадных можно встретить печи, которых в Москве обычно не было.

– Есть ли у вас топ-5 необычных мест Санкт-Петербурга, которые стоит обязательно посетить?

Да, и их много. Я как раз сейчас еду в Петербург в 33-й или 34-й раз, очень люблю этот город.

Я бы посоветовала посетить церковь Анненкирхе, историческую квартиру в доме Бака, в которой проходят чаепития и экскурсии, парк «Каменный остров», где сохранились роскошные дачи начала XX века, книжный магазин «Подписные издания» и Семимостье, с которого видно сразу семь мостов.



Помните сказку про Цветик-семицветик? Наверное, каждый в детстве мечтал найти такой цветок и потратить желание не впустую, а чтобы исполнилась заветная мечта.

Когда мы вырастем, то понимаем: дарить подарки и исполнять чужие желания не менее приятно, чем получать что-то.

Так появился социальный проект «Давай дружить». На сайте проекта ребята рассказывают о своих мечтах, а любой человек может исполнить эти желания.

А наша история сегодня – о том, как благотворительный фонд «Шаг в жизнь» исполнил мечту юных хок-

кеистов. Николай и Фёдор – братья, их общая мечта – выйти на лёд с профессиональными хоккеистами из команды «Динамо». И она осуществилась! На желание ребят откликнулся благотворительный фонд «Шаг в жизнь».

Николай и Фёдор посещают семейный центр «Преображение» и играют за команду «Белые медведи». Перед игрой между московским «Динамо» и екатеринбургским «Автомобилистом», проходившей на «ВТБ Арена», ребята вместе с капитанами команд вышли на поле для вбрасывания шайбы.

«Вместе с братом вышел на большой лёд на стадионе к самым настоящим хоккеистам. Я им шайбу кинул, руку пожал, а потом наблю-

дал за игрой с трибуны. На память дали ту самую шайбу. Всем друзьям теперь её покажу», – рассказал Коля.

Ребята сфотографировались с маскотом команды «Динамо» – волком, и получили в подарок знаменитые шарфы «Динамо», шайбы и печенье с предсказаниями.

«Я как будто сам был среди игроков „Динамо“, всех увидел! Капитану руку пожал и с братом кинул шайбу на вбрасывании. Когда вырасту, тоже буду тут играть в профессиональный хоккей», – поделился Федя.

Мальчики сияли от восторга: они не могли отойти ото льда и перешёптывались, обсуждая каждый момент: от тяжести шайбы в руке до рёва трибун.



ВРЕМЯ ВЫПОЛНЯТЬ МЕЧТЫ

Все мы переживали этот кризис на своём двадцать пятом дне рождения: молодость уходит, жизнь заканчивается, впереди – увядание и тлен. Вообще, концепция «большой город – только для молодых» господствовала на протяжении долгого времени – вспомните картины художников позапрошлого столетия: молодёжь живёт в городе, развивается и лишь иногда приезжает в деревню, где живёт старшее поколение.

Сейчас такие сюжеты могут вызывать разве что улыбку: активные люди серебряного возраста занимаются спортом в парках, осваивают новые профессии, заводят новых друзей, ведут блоги, а главное – исчезла взаимная изоляция, когда люди разного возраста живут в разных коконах, взаимодействуя только внутри семьи и только по праздникам.

Изменилась даже мода: никого не удивит, если дедушка выбирает яркое худи с принтами, а собственная бабушка хвастается новой причёской с укороченными висками. Более того, порой именно в старшем возрасте проще определиться, чему ты хочешь научиться, о чём мечтаешь и как это реализовать. Именно поэтому проект «Московское долголетие» помогает не просто организовать досуг, а идти к новым горизонтам и мечтам, достижениям и вершинам.

Елена Полякова – автор двух психологических курсов в центрах московского долголетия, клинический психолог, кандидат Московской группы психоаналитиков, действительный член Общества психоаналитической психотерапии, она объясняет нам: «За последние 10 лет изменилась сама культура отношения к возрасту. Меняются сами люди возраста 55+: они становятся более гибкими, позволяют себе сомневаться, искать новое, становятся более открыты окружающему миру.

Очевидно, что мы идём к позиции, что пожилые люди – это не «те, кто должен доживать и не раздражать молодёжь», а ровно наоборот: у них есть опыт и знания, но ещё и смелость прикоснуться к новому, в том числе, благодаря программам «Московского долголетия». Например, сделать то, что раньше откладывали «на потом». Теперь 55+ – это возраст, в котором ты спрашиваешь себя: так чего же ты хочешь на самом деле?

Ещё один важный фактор: раньше многие люди старшего поколения находились в печальном психологическом состоянии восприятия своего возраста, теперь это уходит, в том числе благодаря освоению новых навыков. Мы больше не боимся приближаться к тому или иному возрасту».

ВРЕМЯ ЗАВАРИВАТЬ КОФЕ

«Школа бариста» открылась в «Московском долголетии» в январе 2026 года, уже завершилось два потока обучения. Оба курса прошли около 400 человек.

Программа рассчитана на шесть занятий, сочетающих теорию с практикой, что позволяет последовательно освоить и закрепить новые умения.

Под руководством специалистов участники знакомятся с основными принципами работы кофемашины и кофемолки, учатся альтернативным способам заваривания – в турке, гейзерной кофеварке и воронке V60. Помимо этого, для них организуют мастер-класс по работе с молоком и созданию простых рисунков на пенках. Отдельный блок посвящён матче и какао.

Участник 2-го потока «Школы бариста» Александр ранее работал администратором в клубе чайной культуры и имел небольшой опыт приготовления кофе на песке, но полноценного обучения бариста до проекта не проходил.



“ На курс пришёл, чтобы познакомиться с современными способами приготовления кофе и попробовать себя в новой сфере.

По словам Александра, около 80% информации на курсе стали для него новыми знаниями. Особенно его впечатлила работа с профессиональными кофемашинами и альтернативные способы заваривания, в частности воронка V60, которую он после занятия купил домой и начал использовать для приготовления кофе семье. Сейчас Александр продолжает изучать кофейную культуру и рассматривает возможность дальнейшего развития в этом направлении.

“ В последнее время кофе – один из моих любимых напитков. Я попал на курсы бариста в «Мо-

сковском долголетии» на второй поток и, конечно, они сильно расширили мои горизонты.

Я узнал, что кофе, в отличие от чая, можно заваривать самыми разными способами и почти сразу купил своим близким людям воронку, чтобы заваривать кофе по методу пурвер. Раньше я даже не думал, что такой способ возможен!

Сейчас есть желание дальше углубляться в это дело и осваивать все новые способы приготовления кофе. Я благодарен проекту за эти курсы: это большое благо, которое даёт возможность лучше разбираться в кофе, жить более осознанно!», – говорит Александр.

ВРЕМЯ ЗАНИМАТЬСЯ ТВОРЧЕСТВОМ

На портале проекта «Сделано в Москве» в этом году появился раздел с изделиями от мастеров старшего поколения. Первыми представителями бренда «Сделано в "Московском долголетии"» стали 14 мастериц, которые уже успешно монетизируют свое хобби.

Все изделия участников – это ручная работа: сумки, аксессуары, предметы декора, украшения, вязанные изделия, игрушки и многое другое.

Стать частью бренда «Сделано в "Московском долголетии"» могут все желающие москвичи старшего поколения, для этого нужно вступить в Клуб мастеров «Московского долголетия». Здесь предусмотрены разные формы поддержки, в зависимости от имеющегося уровня участника – наличие социальных сетей, статуса самозанятого, количества изделий и многого другого. Для членов Клуба будут периодически проводиться обучающие мастер-классы о предпринимательстве, уроки о ведении онлайн-магазинов в социальных сетях и предоставляться возможность участвовать в различных ярмарках и мероприятиях «Московского долголетия».

Узнать подробности и условия вступления в клуб можно на сайте: <https://after55.moscow/club>

Елена Иванчук занимается рукоделием ещё с юных лет.

“ Я увлекалась шитьём, ходила на курсы, и оказалось, что у меня есть определённые дизайнерские способности: люди часто думали, что я ношу костюмы, купленные за границей или в спецмагазинах, но на самом деле я шила себе вещи из самых простых тканей. Я тогда не придавала особого значения своему увлечению: у меня была основная работа в опытно-конструкторском бюро П.О. Сухого, ведь по первому

образованию я инженер-механик по самолётостроению.

Потом я увлеклась макраме, а ещё однажды я увидела в магазине бисерный гердан (две ленты, которые сходятся на груди в плетёный кулон), который был для меня слишком дорогим. Я ходила в магазин, смотрела на него и рассказала об этом подруге. Через пару дней она позвонила мне и сказала, что есть курсы бисероплетения, так я увлеклась и этими техниками.

Потом страна поменялась, я подрабатывала, рисуя матрёшек, а потом поменяла профессию, получала дополнительное высшее образование и на много лет отложила свои увлечения.

Бисер у меня остался дома, и я себе говорила: обязательно ещё к этому вернуться. Потом с работой стало спокойнее, и я правда вернулась к старому увлечению, но на новый лад: начала делать броши. А потом я пришла в проект «Московское долголетие», стала лидером клуба «Мадам Брошкина» и начала учить других делать броши, колье, браслеты.

В какой-то момент мне позвонили из центра «Московского долголетия» и сказали, что можно принять участие в новом проекте для тех, кто любит рукодельничать. Так я попала в Клуб мастеров «Московского долголетия», мне помогли оформить самозанятость, то есть все продажи идут официально. Потом нас пригласили в проект «Сделано в Москве», и сейчас я создаю произведения ручной работы.

Сейчас я активно занимаюсь бисером, хожу на официальные ярмарки, развиваюсь как мастер, создаю произведения ручной работы, а ещё открываю новые горизонты в собственном бизнесе».



ВРЕМЯ ВЫЙТИ НА ПОДИУМ

Все желающие москвичи старшего поколения могут посещать в проекте «Московское долголетие» школу моделей «Королевская осанка». Там учат основам стиля и макияжа, рассказывают, как подчеркнуть природную красоту при помощи косметики, подобрать красивый образ и сделать укладку.

А ещё женщинам объясняют, почему важно делать массаж лица, какие маски подойдут возрастной коже и как следить за модными трендами. Кроме того, участницы знакомятся с основами дефиле, работают над осанкой и фотопозированием – всё, как у настоящих моделей.

Многие ученицы школы уже превращают хобби в работу: снимаются в рекламных кампаниях, выходят на подиум, становятся фотомоделями, снимаются для журналов и многое другое.

Наталья Бектова пришла в «Королевскую осанку» полгода назад и уже выходила на подиум во время «Московской недели моды», она стала участницей показа «Сделано в Мо-

скве». Наталья является участницей проекта «Московское долголетие» уже три года, для себя она выбрала спортивные и обучающие программы, даже получила новую профессию, стала дипломированным нутрициологом, а теперь стала моделью.

О «Королевской осанке» мне рассказала подруга: она сказала, что слышала, что есть такая активность в «Московском долголетии», а ты же всегда любила наряжаться, ходить на каблуках, попробуй. Самое сложное для меня было влиться в коллектив: другие девочки (так мы друг друга называем на курсах) ходят на «Королевскую осанку» не первый год, а у меня поначалу мало что получалось. Но и преподаватель, и девочки помогли мне, давали советы, и это позволило мне быстро догнать группу.

Конечно, я даже не предполагала, что выйду на подиум Недели Моды в Москве, но вдруг мне позвонили из «Королевской осанки» и сказали, что меня выбрали как одну из моделей для показа «Сделано в Москве». Конечно, я отложила все свои активности и согласилась. На показе я наслаждалась красотой, молодостью, уверенностью в себе, а мои родные и близкие были восхищены этим мероприятием и даже удивились моему увлечению. Но теперь я и в обычной жизни веду себя иначе: просто «оде-



ваться удобно» уже не получается, надо всегда выглядеть стильно.

Вообще говорят, что творческого человека творчество всегда догонит, вот и меня оно догнало в 59 лет на подиуме.

Я не считаю возрастными моделями конкурентами молодёжи: у нас своя ниша, и мы вполне можем её расширять: сейчас много женщин разного возраста следит за собой и стильно выглядит. На том показе рядом с нами, возрастными моделями, были молодые девушки 16–25 лет, и мы все вместе провели прекрасный день и чувствовали себя очень комфортно!»



МЫ ИДЁМ К НИМ С ОТКРЫТОЙ ДУШОЙ, А ОНИ НАМ ДАРЯТ НАДЕЖДУ

В МОСКВЕ УЖЕ ТРИ ГОДА СУЩЕСТВУЕТ УНИКАЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ, СТИРАЮЩАЯ ГРАНИЦЫ МЕЖДУ ПОКОЛЕНИЯМИ.

ПРОЕКТ «СЕРЕБРЯНОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО» ОБЪЕДИНИЛ УЧАСТНИКОВ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ» И ВОСПИТАНИКОВ ЦЕНТРОВ СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ.

Для многих ребят, оставшихся без попечения родителей, люди «серебряного» возраста становятся не просто учителями, а настоящими друзьями и наставниками.

Мы встретились с Мариной Викторовной Грибенко из Центра московского долголетия «Нагатинско-Садовники», чтобы узнать, почему активные пенсионеры меняют привычный досуг на волонтерство и как простая кулинария помогает растить счастливых детей.

Викторовна увидела, разрушило все стереотипы о «закрытых» и «травмированных» детях.

– Знаете, они совершенно открытые, контактные, очень хорошо воспитанные, – делится Марина Викторовна. – Всегда «здравствуйте», «а мы вас ждали», всегда «до свидания».

Особенно тепло наша героиня отзывается о братьях – Мите и Дане. Старший, Митя (12 лет), по-настоящему оберегает младшего 7-летнего брата, подаёт ему пример. Наставницу поразила их недетская серьёзность и целеустремлённость.

– У меня вообще сложилось впечатление, что в детском доме, где мы регулярно бываем, все ребята, независимо от возраста, уже точно знают, каким должно быть их будущее. Когда спрашиваешь: «Кем хочешь стать?» – никто не пожимает плечами. Каждый отвечает конкретно: тем-то и тем-то. Это дарит надежду, что и у них, и у нас всё непременно будет хорошо, – говорит Марина Викторовна.

она повар, работала в ресторанах «Пекин» и «Прага», позже стала технологом химического производства. Но своё главное призвание – учить и радовать – она нашла именно на «кулинарных полях» серебряного наставничества.

– Сладости мы изготавливаем обычно «холодным» способом, без духовки. Например, делали «ленивый» торт из печенья и сметаны. В планах – десерт из пряников. Но не всегда получается обойтись без огня – варили с детьми прекрасное варенье из черешни, готовили шарлотку, – рассказывает наставница. – У меня свой рецепт, который я обязательно передам в нашу общую копилку.

Но суть мастер-классов не в еде. Готовя вместе, дети и взрослые учатся доверию.

В САМОМ ЦЕНТРЕ ЖИЗНИ

– Когда приходишь к детям, заряжаешься энергией. Ты им даёшь тепло, они тебе – надежду, – резюмирует Марина Викторовна.

«Мне нравится, что наставники привозят нам много разных идей. Мы

и вкусности готовим, и в игры играем, и брошки сами мастерим. Часто у нас бывает Марина Викторовна, она внимательная: у меня было плохое настроение, она сразу заметила. Она с интересом наблюдала, как я собираю радиоуправляемую машинку-конструктор, работающую на батарейках. Я показал ей свою коллекцию, а Марина Викторовна вспомнила, как в детстве собирала календарики, и самыми дорогими для неё были переливающиеся. Жаль расставаться на три месяца, ведь скоро мы уедем в лагерь. Но осенью обязательно встретимся снова!» — так отзывается о Марине Викторовне Дмитрий, воспитанник Центра содействия семейному воспитанию.

Проект «Серебряное наставничество» доказывает: преемственность поколений – это не просто слова. Это когда мальчишка учится печь торт, а его старший друг чувствует себя не на обочине жизни, а в самом её центре.


ПРИВЯЗАННОСТЬ С ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ

Разговор начался с воспоминаний о первой встрече. Около трёх лет назад в ЦМД приехали ребята из центра по содействию семейному воспитанию с концертом. То, что Марина

РЕЦЕПТ ШАРЛОТКИ КАК СПОСОБ ПОДРУЖИТЬСЯ

У Марины Викторовны необычное прошлое: по первому образованию

Помогите нам стать лучше для вас! Отсканируйте QR-код и ответьте на несколько вопросов о том, что вы думаете о газете «Москва. Забота»



Zabota@mc-ksr.mos.ru

ЛЕТНИЙ МАРШРУТ: МОСКВИЧИ ЕДУТ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

О взаимоотношениях Москвы и Санкт-Петербурга написаны тома книг, сняты километры киноплёнки, а уж сколько сломано копий в соцсетях! Кто – настоящая столица? Кто духовнее? Подъезд или парадное? Большой театр или Мариинский?

Если почитать интернет, то можно даже удивиться, что на трассе Москва – Санкт-Петербург ещё не появились крепостные рвы и высокие стены, настолько, казалось бы, москвичи и петербуржцы различны между собой и испытывают друг к другу негатив, что...

Что «Сапсаны» туда и обратно переполнены. Вот питерские друзья гуляют по Никольской, а мы шлём им ответные фото с Невского проспекта и шутим про то, что летом в выходные сложно пересечься: жители двух городов меняются местами.

Ещё одна подруга из Санкт-Петербурга переживает переезд: она нашла свою любовь в столице (тссс, только не говорите ей, что я так называю Москву). А сколько москвичек вышли замуж в Санкт-Петербург!

А вот мы спорим до самого позднего вечера о театральных постановках: в последние годы у москвичей и петербуржцев вошёл в моду театральный туризм: ездим в гости друг к другу с обязательным посещением

театров, сравнением сцен и постановок, причём иногда приходится признать: у вас спектакль сильнее.

Так что же получается, мы не так различны между собой? Ведь если бы в интернете была написана правда, то не мчались бы мы, москвичи, любоваться белыми ночами в Санкт-Петербурге, а петербуржцы не покупали бы билеты в Большой театр или в театр на Таганке. Не нашёл бы Женя Лукашин счастья со своей Надей, путая города и квартиры, а гардемарини, торопясь в Санкт-Петербург, не спасли бы канцлера Бестужева и своих возлюбленных.

Наше прошлое и будущее всегда будут связаны: пусть Нева и Москва-река не впадают друг в друга, но между ними всегда присутствует незримый и очень крепкий мост из человеческих взаимоотношений, из любви и дружбы, радостных впечатлений и взаимности. Конечно, налаживать отношения нам, как всегда, помогают технологии: ускоряются поезда, открываются новые дороги, моргают огнями взлётные полосы аэропортов, но тем не менее в центре всегда остаётся Человек.

Поэтому – с Москвой мы увидимся в понедельник, а на выходных нас ждут Невский проспект и фонтаны Петергофа. Санкт-Петербург, мы любим тебя!

ОТЛИЧИЯ МОСКВЫ И САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ГЛАЗАМИ ЭКСКУРСОВОДА НА ПРИМЕРЕ СРАВНЕНИЯ ДВУХ УЛИЦ



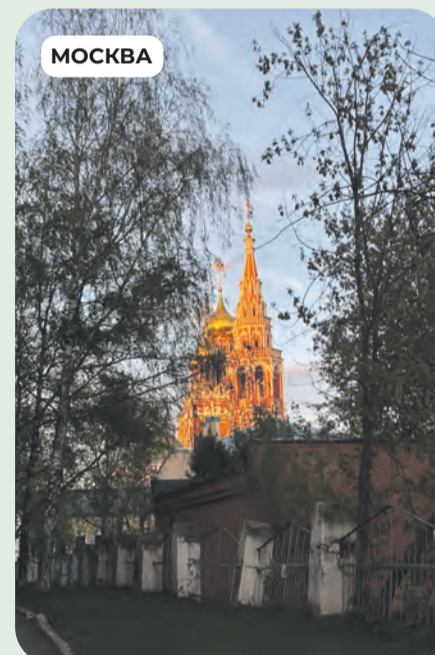
СВЕТЛАНА ФРОЛОВА SVETAISABSENT

профессиональный экскурсовод, автор путеводителя «Секретная Москва», ведёт канал «Такую Москву туристам не показывают»

Основные отличия в том, что улицы Петербурга прокладывались по единому плану, а в Москве возникали хаотично. Поэтому сетка улиц центра Москвы косяк-кривая, а в Петербурге ровная. Можно сравнить две улицы: улицу Жуковского в Петербурге и Спиридоновку в Москве. В первом случае мы имеем прямую улицу с застройкой «фасадом к фасаду». Спиридоновка же сильно изгибается и резким поворотом



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



МОСКВА

выходит на Малую Никитскую. Всё потому, что когда-то здесь тек ручей Черторый, который в XIX веке был заключён в коллектор, но его след в виде формы улицы сохранился. Застройка Спиридоновки также хаотичная: здесь богатые дореволюционные особняки чередуются с кирпичными советскими многоэтажками. Улица Жуковского состоит в основном из доходных домов XIX и начала XX века.

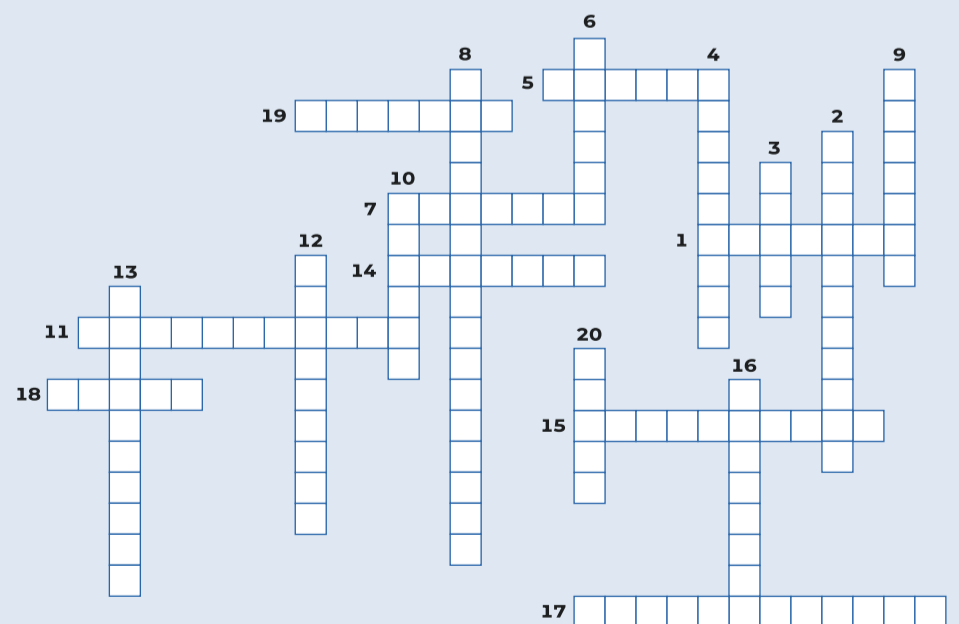
КРОССВОРД «МОСКВА-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

По вертикали

- Московская фабрика, производившая ткани.
- Петербургский Международный Экономический
- www... Спб.ру
- И город, и река
- Москва – ... столица
- Летим из Шереметьево, садимся в ...
- Поезд Москва – Санкт-Петербург
- Имперская столица
- Судостроительный завод в Северной столице
- В Москве – бордюр, в Санкт-Петербурге – ?
- Лодка Петра Первого

По горизонтали

- Гендиректор Большого и Мариинского театров
- Ленинградский и Московский
- Москва – первая и современная, Санкт-Петербург – имперская
- Предприятие, где применялся ручной труд и машины
- Железнодорожный локомотив
- Известная текстильная мануфактура в Москве
- Знаменитый машиностроительный завод в Петербурге
- На Невском – булка, на Никольской – ?
- Известный путешественник из Петербурга в Москву



По горизонтали: 1. Гендиректор Большого и Мариинского театров, 2. Ленинградский и Московский, 3. Москва – первая и современная, Санкт-Петербург – имперская, 4. Предприятие, где применялся ручной труд и машины, 5. Железнодорожный локомотив, 6. Известная текстильная мануфактура в Москве, 7. Знаменитый машиностроительный завод в Петербурге, 8. На Невском – булка, на Никольской – ?, 9. Известный путешественник из Петербурга в Москву. По вертикали: 1. Московская фабрика, производившая ткани, 2. Петербургский Международный Экономический, 3. www... Спб.ру, 4. И город, и река, 5. Москва – ... столица, 6. Летим из Шереметьево, садимся в ..., 7. Поезд Москва – Санкт-Петербург, 8. Имперская столица, 9. Судостроительный завод в Северной столице, 10. В Москве – бордюр, в Санкт-Петербурге – ?, 11. Лодка Петра Первого.

МОСКВА. ЗАБОТА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется бесплатно. № 9 (12), 2026

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

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

Зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Центральному федеральному округу, регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: серия ПИ № ТУ50-03143 от 24.07.2025.

Использование публикаций допускается только с письменного согласия правообладателя.

Отпечатано в филиале ОАО «ПФП «Волоколамская типография», 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9. Дата выхода в свет: 28.05.2026. Тираж: 230 000. Заказ № 0742-26. Для читателей 12 лет и старше.