

МОСКВА

Забота



**Елена
Князева**
участница
«Московского
долголетия»

День женщины, весны и заботы

**ПОКОРИТЬ ПОДИУМ В ЛЮБОМ
ВОЗРАСТЕ: СЕКРЕТЫ СУПЕРМОДЕЛЕЙ
«МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»**

СТР. 4

**ИДТИ К МЕЧТЕ, А НЕ ГНАТЬСЯ
ЗА СТЕРЕОТИПОМ: МОСКВИЧКИ
ПОКОРЯЮТ ПРОФЕССИИ**

СТР. 6

**ПОСЛЕ СВАДЬБЫ:
МЕНЯЕМ ДОКУМЕНТЫ,
ОСТАЁМСЯ СОБОЙ**

СТР. 8

СТР. 2



Следить
за главными
новостями



МАРТА: ДЕНЬ ЖЕНЩИН, ВЕСНЫ И ЗАБОТЫ



«ЧТО ТАКОЕ ЗАБОТА?»

С этого вопроса началась эта серия встреч. Мы задали его женщинам, которые каждый день работают с людьми – в школах, больницах, центрах госуслуг и службах помощи. Их ответы оказались разными: про терпение, внимание, спокойствие и понимание в сложные моменты жизни. Команда газеты «Москва. Забота» задала этот вопрос героиням мартовского номера, выслушала истории и вместе со студентами столичных колледжей сняла их портреты. Так получилась выставка «Лица Заботы», которая пройдёт с 5 марта на Тверском, Чистопрудном и Гоголевском бульварах Москвы, посещение – бесплатно.

Мы надеемся, что истории наших героинь, их отношение к людям вокруг и их слова вдохновят вас на поиск новых идей для самореализации в любой сфере!

– Раз в год цветочки подарили и считают, что всё нормально?

– А вы в курсе, что это – не праздник «милых дам», а день борьбы за свои права? Вы Клару Цеткин и Розу Люксембург вообще уважаете?

– Как думаете, новый телефон дочке на 8 Марта – нормальный подарок?

Ох уж эти соцсети: любой повод теперь – лишь точка отсчёта для эмоциональной дискуссии.

У меня самой с 8 Марта связана вот такая история.

Меня уволили с работы как раз в начале весны. Я ездила на собеседования, каждое сле-

дующее нравилось всё меньше, а срок оплаты за съёмную квартиру приближался. И вот накануне праздника я еду в метро, вижу, что у многих женщин в руках цветы – на работе поздравили, а у меня и работы-то нет. Чтобы не расплакаться, решила прогуляться. Прохожу мимо поликлиники и вдруг...

– Девушка, с праздником вас! – Молодой человек вручает мне маленький тюльпанчик. У его друга в руках – целая охапка, они раздают их всем выходящим из метро женщинам.

Я неуверенно улыбаюсь в ответ, молодой человек, видимо, ловит в моём взгляде вселенскую безнадёгу и вручает мне ещё несколько цветов.

Жалеть себя резко расхотелось, потому что стало понятно: весна всё равно пришла. Несмотря на все неприятности, на зимний холод и серое небо! И счастье тоже придёт!

И, конечно же, по законам весны вскоре мне пришлось очень неплохое предложение. Но в тот день на бульварах, с букетиком от незнакомцев я, конечно, этого не знала и просто поверила в свои тюльпанчики и в чужую доброту.

8 Марта – это настоящий праздник весны, когда надоевшая зима уступает дорогу прекрасной красавице – то есть каждой из нас! Весна – это время мечтать, время начинать что-то новое, пусть даже это новое пока только просыпается под снежной шапкой забот и проблем, но там – в глубине – уже алеет, зеленеет и вырастает надежда на обновление.

А соцсети – ой, да ну их. Почитаю в первый рабочий день. Всех с праздником!

Анастасия Романова,
колумнист издания
«Москва. Забота»



ПИСЬМО РЕДАКЦИИ

ЧТО НАС БЕСПОКОИТ В НАЧАЛЕ МАРТА?

А ещё цветы эти... О, эта битва за и против цветов на 8 Марта. Нам предстоит пережить схватку любителей дарить срезанные цветы и цветы в горшке, озабоченных экологией и озабоченных традициями женского праздника, наконец, новаторов и консерваторов, и всё ради одного весеннего дня в году.

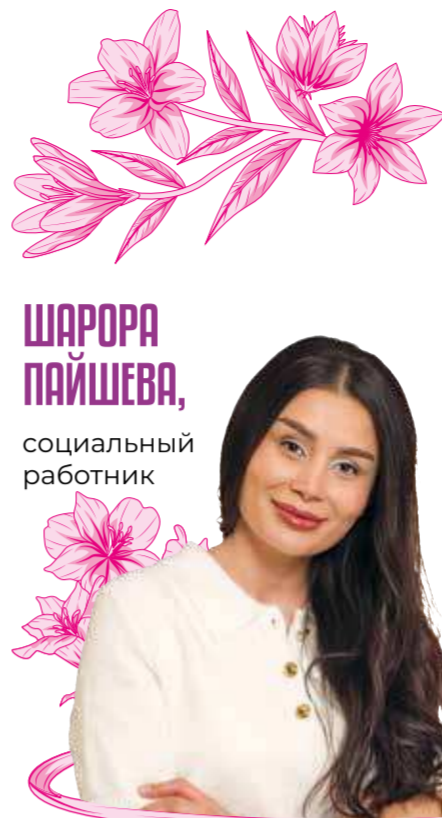
Нашу редакцию больше привлекло в эти дни другое. В Аптекарском огороде в минусовую температуру неожиданно образовалась очередь на выставку «Репетиция весны». Люди хотели пофотографироваться на фоне

У МОСКВИЧЕЙ ПРО САМИХ СЕБЯ ЕСТЬ ЛЮБИМЫЙ МЕМ: «МОСКВИЧИ НЕДОВОЛЬНЫ». ЗИМОЙ НАМ ХОЛОДНО, ЛЕТОМ – ЖАРКО, ВЕСНОЙ – ГРЯЗНО, ОСЕНЬЮ – ДОЖДЛИВО. А УЖ ПОВОДОВ БЫТЬ НЕДОВОЛЬНЫМИ В МАРТЕ ХВАТАЕТ С ИЗЫТКОМ: ДОЛГОЖДАННАЯ ВЕСНА ВСЁ НЕ ПРИХОДИТ, ГОРОД ЗАВАЛИЛО СНЕГОМ, КОТОРЫЙ ВСЁ НЕ СОЙДЁТ, НАДОЕЛО ОТКАПЫВАТЬ МАШИНЫ И НОСИТЬ ЗИМНИЕ КУРТКИ.

ковров настоящих тюльпанов, нарциссов, крокусов, гиацинтов, ландышей, магнолий, сирени, форзиции и лютиков посреди зимы. Благодаря специальной технологии «выгонки» работники ботанического сада могут заставить луковичу проснуться в любое время года, когда угодно сердцам столичных жителей. А значит, на самом деле, несмотря на всё наше обычное недовольство, крики про надоевшую зиму в мегаполисе, обычную суету и усталость друг от друга, под тёплыми куртками у москвичей бьются чувствительные

сердца, жаждущие весны с её красками. Мы тоже всей редакцией ждём прихода весны, поэтому решили сделать этот номер как можно более красочным и нежным. Героини нашего номера – это женщины большого города, работающие с людьми как в радостных, так и в горестных ситуациях, для которых забота стала профессией. Мы надеемся, что вас вдохновят истории преодоления слабости, обретения силы, прошлых проблем, настоящих побед и будущих свершений.

Елизавета Воронцова,
колумнист издания
«Москва. Забота»



ШАРОРА ПАЙШЕВА,
социальный работник

О семье

В трудные минуты меня всегда поддерживали семья, коллеги и те, кому мы помогаем. Их улыбки, трогательная благодарность, вера в меня. Когда видишь, как загораются глаза у бабушки, о которой ты заботишься, или слышишь простое «спасибо, доченька» – понимаешь, ради чего всё это.

Меня вдохновляет моя мама: её доброта, терпение и желание помогать – это пример настоящего служения людям. Когда она заболела, нам сильно помогла двоюродная сестра. Именно в тот момент я поняла, как важна поддержка в трудное время, и осознала,

что хочу помогать людям – ведь это не просто работа, а забота о других.

О миссии и работе
Мне нравится дарить заботу и уделять особое внимание личным потребностям каждого. Ты можешь стать для кого-то целым миром. Можешь подарить надежду там, где она давно угасла. Это очень ответственно. Но это самая прекрасная работа.

Главный совет – не бояться трудностей и слушать только своё сердце.

Забота – это умение слушать, понимать и быть рядом в трудные минуты.

АНАСТАСИЯ СУМЕДИ,

преподаватель профильной программы медиакласса школы № 625 (курсы «Медиакоммуникации в Москве» и по графическому дизайну)

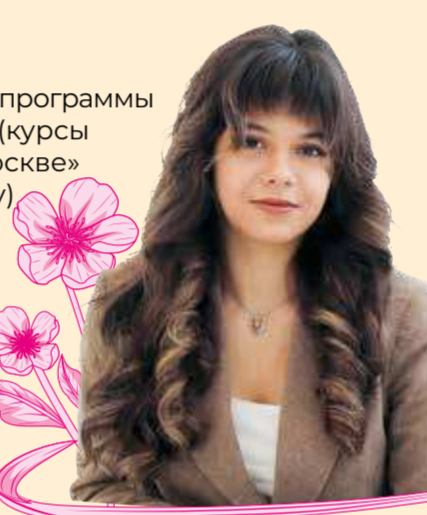
О том, что помогает идти к мечте

Ощущение, что твои идеи и эмоции находят отклик. Мне нравится наблюдать, как у детей просыпаются инициативность и смелость брать на себя ответственность. Забота в образовательной сфере – это умение вдохновлять, показывать пример без назидания, направлять без нотаций.

О ценностях

Первое – вера. Нужно уметь разглядеть в ребёнке искру таланта и помочь ей разгореться.

Второе – благородство. Мы воспитываем в детях взрос-



лые качества: уважение друг к другу, умение слышать и нести ответственность за свои поступки и за результат.

Третье – партиципаторность, или принцип соучастия. Школьники – не просто исполнители, они авторы и режиссёры своих проектов. И наконец – синестезия. Это поиск гармонии в единстве непохожего, когда мы создаём сложные созвучия из разных жанров и идей.

О поиске себя

В школе я была увлечена олимпиадами. Мне нравилась атмосфера интеллектуальности и постоянного развития. Я начала помогать младшим ребятам, со временем всё глубже стала погружаться в педагогику.

Один из поворотных моментов случился на Всероссийской олимпиаде по литературе, когда, выполняя творческое задание, я придумала литературный проект. Член жюри, проверив работу, сказал: «Такие оригинальные идеи людям нужны». Тогда я захотела воплотить этот замысел в жизнь.

Позже, работая в школе, мы с учениками медиакласса создали креативную программу. Ребята с нуля делали настоящий продукт – сначала литературный фестиваль «Высоцкий.Fest», а сейчас работаем над урбанистическим проектом. Так олимпиадная идея обрела реальную жизнь.

МАРИЯ ЧИЧЕРИНА,
хирург в Городской клинической больнице имени Ф. И. Иноземцева



О выборе профессии и преодолении

Моя жизнь неразрывно связана с медициной. Я выросла в доме, наполненном медицинскими разговорами, профессиональными книгами и заботой о людях. Моя бабушка – врач-педиатр, папа – уролог, а мама – медицинская сестра. Их любовь к профессии была заразительной, и я решила продолжить династию. Впервые в операционную меня привёл папа, когда я училась в школе. Тогда я поняла, что медицина – это любовь, а хирургия для меня – неотъемлемая часть жизни.

Были моменты усталости и сомнений, но желание всё бросить не возникало никогда.

О человечности

Хороший врач – результат огромной подготовки и самодисциплины. Но для выздоровления больного важно оставаться человеком с чутким сердцем. Забота – это искреннее внимание и участие в судьбе другого человека, готовность поддержать и облегчить боль.

О советах молодым врачам

Будьте готовы учиться всю жизнь, будьте настойчивыми и терпеливыми. Не обесценивайте свои даже самые маленькие достижения и всегда верьте в себя. Помните, что все усилия обязательно будут вознаграждены радостью выздоровления ваших пациентов.

АЛИНА БОГДАН,

ведущая торжественных церемоний Дворца бракосочетания № 1



О самореализации

Мой выбор был спонтанным. В определённый момент я решила попробовать себя в этой сфере, она показалась мне интересной и перспективной. Каждый раз, когда я вижу счастливые лица молодожёнов, я понимаю, что на правильном пути. Для меня

важны доброта, честность и уважение. Каждая пара заслуживает индивидуального подхода и понимания. Моя миссия – делать важные моменты в жизни людей запоминающимися и уникальными. Это не просто работа, это возможность оставить след в сердцах людей. Тем, кто только приходит в нашу профессию, я бы посоветовала не бояться пробовать новое и быть открытыми к обучению. Профессионализм приходит с опытом, поэтому важно накапливать знания, наблюдать за другими и не стесняться задавать вопросы. И, конечно, очень важно любить то, что делаешь!

О том, как быть рядом

Забота, в первую очередь, – это внимание к чувствам и потребностям другого человека. Это тёплые слова в трудный момент, поддержка без лишних вопросов и помощь, когда её не просят вслух.

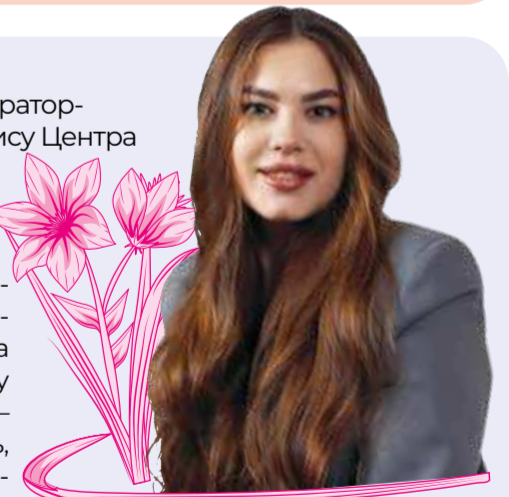
ОЛЬГА АРХИПОВА, администратор-помощник по искреннему сервису Центра госуслуг района Таганский

О пути к мечте

Идти к своей мечте мне помогают чёткое планирование, внутренняя мотивация и поддержка близких. План – это мост между идеей и результатом. Мотивация – это умение видеть конечную цель, не поддаваться негативным мыслям и не останавливаться, даже когда что-то не получается. Дополнительную энергию для движения вперёд дают позитивное мышление и расширение круга общения.

О женщине, которая вдохновляет

Меня вдохновляет Валентина Терешкова – первая в мире женщина-космонавт. Вызывают вос-



хищение её смелость и решительность, она пример того, что не существует недостижимых высот.

О заботе

Забота – это проявление искреннего внимания и поддержки по отношению к окружающему миру, стремление сделать жизнь окружающих тебя людей немного проще и комфортнее.





СЕРГЕЙ СОБЯНИН,

Мэр Москвы:

61 марта проект «Московское долголетие» отметил восемь лет с момента основания. Благодаря энергии участников и уникальным программам он давно стал неотъемлемой частью города, одной из его визитных карточек и помог столице войти в тройку регионов – лидеров по средней продолжительности жизни. Сегодня этот показатель у нас превышает 80 лет.

«Московское долголетие» объединило свыше 730 тысяч участников, в городе работает более 140 центров, которые охватывают практически все районы столицы.

Сегодня в центрах представлено более сотни различных видов занятий, объединённых в три основных направления: спорт, образование и творчество. Наиболее востребованным остаётся образование – его выбирают больше половины участников. На втором месте – спорт, которым только в прошлом году занимались свыше 165 тысяч человек. Часто горожане совмещают разные форматы: посещают лекции, участвуют в тренировках, занимаются творчеством.

В 2025 году запустили больше 15 новых направлений. Среди них речные прогулки, экскурсии в Третьяковскую галерею, а также торжественные церемонии для юбиляров семейной жизни – тёплые праздничные встречи прошли для более чем 500 пар, среди участников – настоящие семейные долгожители, отметившие 70-летие в браке.

В центрах появился единый календарь занятий, который помогает участникам выстраивать свой личный график. В этом году москвичей старшего поколения ждут масштабные спортивные мероприятия, лучшие городские фестивали и новые творческие проекты.

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И НОВЫЕ МЕЧТЫ!

ОХ УЖ ЭТИ СТЕРЕОТИПЫ! НА ДИСКОТЕКИ МИНИ-ЮБКИ НЕ НОСИТЬ, В ОФИС – ТОЛЬКО В КОСТЮМЕ С ЮБКЕЙ-КАРАНДАШОМ, НУ А СТОИТ ЗАЙСКИТЬСЯ В ВОЛОСАХ ПЕРВЫМ СЕРЕБРЯНЫМ ПРЯДКАМ... СОГЛАСИТЕСЬ, ЭТОТ НАБОР ШТАМПОВ ТЕПЕРЬ ВЫЗЫВАЕТ ТОЛЬКО УЛЫБКУ, ПОТОМУ ЧТО В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ВСЁ СТАЛО ЧУТЬ ЛИ НЕ НАОБОРОТ: С ВОЗРАСТОМ МЫ ПОЛУЧАЕМ БОЛЬШЕ ОПЫТА И БОЛЬШЕ СВОБОДЫ БЫТЬ САМОЙ СОБОЙ!

В Москве есть проект, который уже 8 лет помогает исполнять мечты и разрушать стереотипы – «Московское долголетие»!

Достаточно открыть единый календарь занятий, чтобы голова немного пошла кругом. И так, с утра – спорт. Танцы, скандинавская ходьба, эллипс под кинопросмотр, ритмика... День – идём на экскурсии, причём они меняются от сезона к сезону: летом это речные прогулки, зимой – музеи, а ещё разные креативные прогулки по городу со всеми его уголками.

Вечер – время творчества! Играем в квидзы, рисуем, посещаем уроки актёрского мастерства или обсуждаем любимые книги и кино ну и, конечно, заводим новых друзей.

В этом номере мы решили рассказать вам об одном из самых интересных проектов «Московского долголетия». Помните, как в детстве многие из нас мечтали стать моделями и пла-

кали от того, что не вписывались в «золотые» 90–60–90? Как грустили, описывая себя как «немодельный стандарт»?

Хватит с нас навязанных шаблонов! Школа моды и красоты «Королевская осанка» открывает мир моделинга перед жительницами столицы «серебряного» возраста. Мы смотрим на них, слушаем их рассказы, и хочется одного: вернуться в детство, снять со стены плакат с Синди Кроуфорд и повесить вместо него снимки наших героинь. Они – лучший образец для подражания!

Расписание активностей проекта «Московское долголетие» можно посмотреть на сайте



МОДА: ПОИСК СЕБЯ ВМЕСТО «ОДЕЖДЫ ПО ВОЗРАСТУ»

ПОМНИТЕ ГЛЯНЦЕВЫЕ ЖУРНАЛЫ ВСЕГО ЛЕТ 15–20 НАЗАД? ДЕВУШКАМ ДО 25 ЛЕТ РЕКОМЕНДОВАЛИ КРАСИТЬСЯ ЯРКО, СЛЕДОВАТЬ МОДНЫМ ТЕНДЕНЦИЯМ, К 30 ГОДАМ – ВЫБИРАТЬ «ВЗРОСЛЫЙ СТИЛЬ», А ПОСЛЕ 45 – ГОТОВИТЬСЯ К РОЛИ БАБУШКИ.

Сейчас такой подход кажется смешным. Во-первых, больше нет никакого деления на увлечения и образы по возрасту. Сейчас сменить профессию после 30 лет, обрести новое хобби в 45, а в 55 снова поменять жизнь, открыв собственный бизнес, – это совершенно нормально. Более того, это никак не мешает параллельно строить семейную жизнь и растить детей. Так и с внешним видом: стилисты теперь говорят о создании цельного образа, о том, что одежда, причёска и макияж – это способ самовыражения, а не безвольная трансля-

ция чего угодно – от модных тенденций до общественных стереотипов.

Купить себе в 40 лет свитер с Чебурашкой? Легко. В 55 лет начинать каждое утро с пробежки и хранить верность спортивному стилю? Ещё легче. В 30 лет не желать «остепениться» и носить каблуки и платья ниже колен? Ну, конечно!

Теперь мы исходим из общих представлений об эстетике и из ответа на вопрос: «Кто я?», который задаём себе утром в зеркале, а не из советов модных журналов и стереотипов о том, «как правильно». Правильно – это быть собой.



Об эмоциях и объективе камеры

ЛЮБОВЬ КАМЕНСКОВА,

участница «Московского долголетия»



Я участвую в дефиле, показах мод, различных танцевальных концертах и хоровых выступлениях. Так я делюсь своими навыками с миром, дарю людям положительные эмоции.

Камеру на дефиле я вообще не замечаю. Создавая коллекцию, дизайнер как бы придумывает историю, и наша задача – помочь рассказать её людям. Собственные переживания уходят на задний план.

На фотосессии всё иначе. Здесь меньше движения, нет такого одухотворения, как на подиуме.

Главным открытием стало наличие у меня творческой составляющей. Долгое время я была уверена, что творчество и я – две совершенно несовместимые вещи. Безоговорочно опровергнуть собственный стереотип – это очень неожиданно и радостно.

О том, каково это – быть моделью

Муж сначала отнёсся несколько настороженно к «Королевской осанке». Но сейчас он с удовольствием ходит на мои выступления и показы, всячески меня поддерживает. Для родственников и друзей моё увлечение вообще было большой неожиданностью. Они искренне рады за меня.

ЕЛЕНА КНЯЗЕВА,

участница «Московского долголетия»



О «Московском долголетии»

Ещё в 1990-х, когда я училась в РАНХиГС, я говорила: «Хочу быть частью того, что делает историю». А «Московское долголетие» – это действительно история. Я вышла на пенсию 10 лет назад, когда проект только стартовал, и всё это время наблюдаю, как он развивается. Мне кажется, подобного больше нигде в мире нет. Он даёт шанс исполнить свою мечту.

О женственности и красоте

Для меня быть женщиной – это жить в гармонии с собой, с окружающим миром.

Очень важно понимать, что на разных жизненных этапах меняются приоритеты.

В один период на первом месте воспитание ребёнка. В другой – работа. В третий – уход за старенькими родителями. И всегда наступает момент, когда уже можно больше времени посвятить себе. Правильно выстроить жизнь в этот период, не остановиться в развитии, обрести новые интересы, новых друзей нам помогает «Московское долголетие».



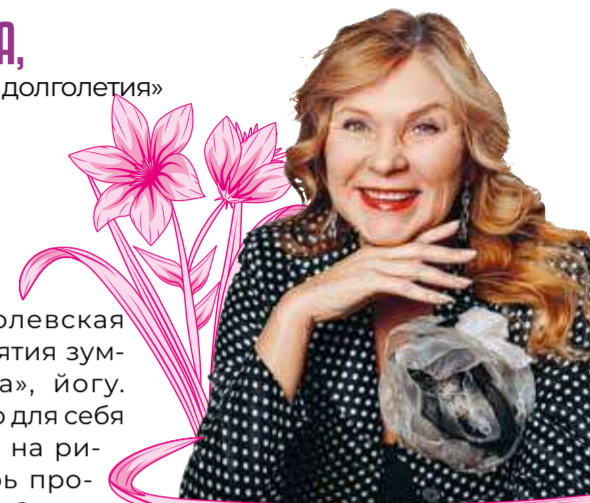
Я столько перепробовала! Была на ипотерапии (общение с лошадьми), ходила на боулинг, на вокал. Но самые яркие впечатления связаны с проектом «Королевская осанка». Это невероятный проект Елены Федукович. Туда приходят не за параметрами 90–60–90, а за уверенностью. Я пришла два года назад, когда мне нужно было выйти из депрессии, и это изменило всё.

Здесь хочу отметить, что в «Московском долголетии» каждый может найти свой рецепт счастья, свою волшебную пилюлю от душевной боли. Мы все разные, и у всех свои

В «МОСКОВСКОМ ДОЛГОЛЕТИИ» КАЖДЫЙ МОЖЕТ НАЙТИ СВОЙ РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ

МАРГАРИТА УХАНОВА,

участница «Московского долголетия»



О преодолении страхов и стереотипов

Помимо школы «Королевская осанка» я посещаю занятия зумбой, «здоровая спина», йогу. И уж совсем неожиданно для себя я решила пойти ещё и на рисование, от чего теперь просто в полном восторге. Спорт и творчество – такое сочетание мне очень подходит.

В школе моделей «Королевская осанка» тренеры учат не только правильной осанке и позированию. Самореализация, повышение жизненного тонуса и обретение внутреннего стимула – вот что мы получаем вместе с зарядом бодрости и энергии.

Вначале для меня выход на подиум был сопряжён со страхом. Сейчас это прошло. Теперь хочется просто пройти по подиуму достойно, чтобы дизайнеры были довольны показом, а преподаватели нами гордились. Их похвала дорогого стоит. А внутренние эмоции должны быть в контексте режис-

суры показа, в соответствии с дизайнерской тематикой.

О правилах, которые соблюдают модели

Нужно много времени уделять тренировкам, перенимать опыт тренера, заниматься спортом, поддерживать здоровый образ жизни и позитивный настрой. Я теперь стараюсь этому следовать, а сила воли мне в помощь. Это как раз неожиданное открытие для меня. Я и не думала, что моделинг настолько внутренне раскрепостит меня, разрушит стереотипы, придаст уверенности. Впереди ещё много работы для достижения поставленных целей.

О женственности и женщинах

– Быть женщиной – это быть собой. Свободной, современной, женственной, элегантной и счастливой!!!

почка, и я начинаю взаимодействовать с объективом, будто с каким-то живым существом, которому хочется передать весь позитив, который есть во мне.

В молодости у меня был рост 175 см, и я мечтала о подиуме. Но меня не взяли... Тогда у меня развился комплекс, я долгое время сутулилась. А в «Королевской осанке» я избавилась от этого комплекса и теперь даже по улице иду как модель – плечи расправлены, спина прямая.

О мечтах и моделинге

Когда мне исполнился годик, мама привела фотографироваться.

И так она делала каждый год до моего 18-летия. А потом подарила пачку фотографий. С тех пор я каждый год пополняю её новыми снимками. Я рано научилась позировать. А сейчас, когда встаю перед камерой, во мне будто включается какая-то лам-

О том, что значит быть женщиной

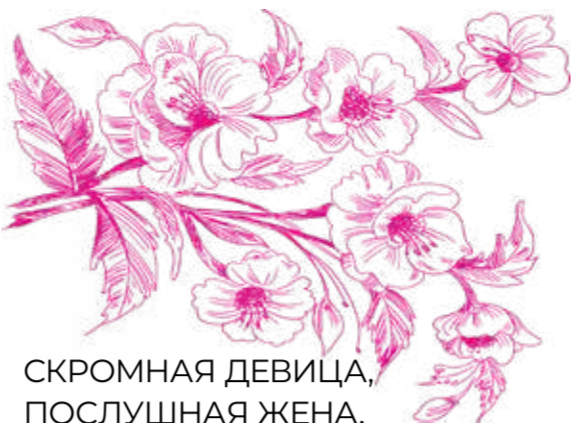
Женщина – это самый уникальный проект Господа Бога.

Быть женщиной – это быть любящей мамой, заботливой дочкой, понимающей бабушкой, другом и партнёром для своего мужчины. Это умение сотворить с собой что угодно: перекрасить волосы, сделать сумасшедшую стрижку, надеть бомбическое платье.

Быть женщиной – это смелость и уверенность в себе.

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ: СТЕРЕОТИПЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



СКРОМНАЯ ДЕВИЦА, ПОСЛУШАЯ ЖЕНА, УКЛАДЧИЦА РЕЛЬСОВ, ПОКОРИТЕЛЬНИЦА КОСМОСА, МЕНТАТЕЛЬНИЦА, БУНТАРКА... ВРЕМЯ ШЛО, ОБРАЗ ЖЕНЩИНЫ МЕНЯЛСЯ, НО, КАЖЕТСЯ, ТОЛЬКО СЕЙЧАС ОНА НАЧАЛА ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЯРЛЫКОВ.

Пожалуй, впервые в истории человечества у женщин появилась возможность быть счастливыми: строить семью и одновременно делать карьеру, учиться желаемой профессии и менять её, если хочется идти к новым горизонтам, строить с любимым мужчиной отношения по принципу партнёрства и взаимопомощи. Хотя некоторые стереотипы живы до сих пор, разрушить их не составляет труда.

БЫТЬ ТЕМ, КЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ

ОТДЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ ЗАСЛУЖИВАЕТ СТЕРЕОТИП «ЖЕНЩИНЫ – ПЛОХИЕ РУКОВОДИТЕЛИ, НО ХОРОШИЕ ИСПОЛНИТЕЛИ».

СВЕТЛАНА СЕМЕРЕНКО, карьерный эксперт центра «Профессии будущего»

Женщины-руководители успешно управляют крупными компаниями и государственными структурами. И это не случайность, а закономерность: женский стиль управления часто оказывается более эффективным, когда нужны гибкость и умение выстраивать долгосрочные отношения. На карьерных консультациях и тренингах мы наблюдаем, что женщины в руководстве чаще используют демократический стиль управления, вовлекают команду в принятие решений и лучше чувствуют настроение коллектива. Такие лидеры добиваются более высокой лояльности сотрудников и меньшей текучки.

В центре «Профессии будущего» мы постоянно взаимодействуем с ведущими организациями – партнёрами столицы, которыми часто руководят женщины. Они управляют производствами, возглавляют HR-департаменты, проектные офисы... Лидерские качества зависят не от пола, а от характера, опыта и желания развиваться. А желания у современных женщин предостаточно.

ОЛЬГА БОГАЧЕВА,

руководитель управления содействия профессионального развития центра «Моя работа»

Стереотип «женщинам трудно принимать решения самостоятельно и делать бизнес одной» разбивается о реальную статистику.

Среди москвичей, открывших бизнес с помощью Службы занятости, более половины – именно женщины. Женщины приходят в центр за знаниями и инструментами, всё остальное у них уже есть – взвешенность в решениях, умение оценивать риски и тщательный расчёт последствий. Эти качества в бизнесе дают устойчивый рост, а не быстрые провалы.

Более того, у женщин в бизнесе часто проявляется ещё одна важная черта, которую часто ошибочно принимают за слабость: умение советоваться, слушать других, учитывать разные мнения и находить компромиссы – важнейший навык успешного предпринимателя...



... Я выхожу из центра «Моя работа» после интервью и вспоминаю, что вечером, помимо домашних дел, надо принять важное решение – выбрать подрядчика для ремонта в квартире. А вот как раз знакомые прислали контакт: «Привет. Записывай. Ольга, замечательный прораб. Ответственная, творческая, внимательна к деталям. У неё несколько бригад. Сменила профессию, так как именно в этом деле нашла себя».



АНАСТАСИЯ РАКОВА,

заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития

Москва старается дать каждому жителю возможность реализовать свою уникальную карьерную траекторию, снимая барьеры возраста, устаревшего образования, отсутствия квалификации. Самозанятость давно перестала быть просто подработкой. Для миллионов москвичей это осознанный выбор в пользу гибкого графика и управления собственным делом.

Пять лет назад мы открыли центр «Моя работа» на Шаболовке, чтобы предприниматели получали профессиональную поддержку на всех этапах – от оценки идеи до первых продаж. Благодаря центру горожане чаще всего открывали бизнес в сферах креативных индустрий, услуг, образования, ИТ и искусственного интеллекта. Больше половины начинающих предпринимателей – женщины, а свыше 30% – молодёжь до 35 лет. Москвичи старшего возраста тоже развиваются в предпринимательстве: они превращают любимые увлечения в источник дохода, создают уникальные изделия ручной работы и успешно применяют свой многолетний профессиональный опыт в современных реалиях бизнеса».

ДЕКРЕТ: ВРЕМЯ РОСТА, А НЕ ПРОСТОЯ

Женщины, начинавшие свою карьеру лет пятнадцать-двадцать назад, помнят, как на собеседовании их могли грубо спросить о планах на замужество и детей: приходилось рассказывать, что в мире нет ничего интереснее работы в великом ООО «Коза и семеро козлят», никаких детей нет и не предвидится, а любое предложение руки и сердца будет категорично отклонено. Сейчас, к счастью, ситуация изменилась: работодатель с удовольствием берёт всесторонне развитых людей, сумевших построить гармоничную семью. Отдельные компании развивают корпоративные детские сады, декрет теперь – это просто время поработать на удалёнке, а заодно повысить свои профессиональные навыки.

Стереотип «декрет – это приговор для карьеры» сложился, когда рынок труда был более консервативным и линейным, а технологии не давали возможностей для удалённой работы. Сегодня ситуация изменилась: декрет – время для профессионального роста и развития. Наша программа «Мама работает» помогает женщинам с детьми преодолеть барьеры при возвращении к работе после перерыва. Участницы получают консультации карьерных экспертов, посещают тренинги и вебинары, проходят практику у партнёров-работодателей под руководством наставников, а после успешно трудоустраиваются. Декрет – это не приговор, а возможность перезагрузить карьеру», – считает руководитель отдела социальных проектов центра «Моя карьера» Юлия Беляева.

Ещё один стереотип о работающих мамах – «женщина теряет контроль над своей жизнью, что сказывается на работе». В действительности всё наоборот: работодатели отмечают, что сотрудницы после декрета становятся организованнее, устойчивее к стрессу. Их тайм-менеджмент выходит на новый уровень – и женщины превращают это в преимущество.

ГЕНДЕРНАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ НИ ПРИ ЧЁМ

МАРГАРИТА ЛЕСНЮК,

студентка третьего курса Колледжа архитектуры, дизайна и реинжиниринга № 26



Мне кажется, в выборе профессии важно идти от интереса, а не от гендерной принадлежности. Специальность «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование» я выбрала потому, что мне очень нравится работать с инструментами, разбираться в устройстве сложных механизмов и понимать, как устроены системы отопления и вентиляции. Многие удивляются моему выбору, ведь традиционно

считается, что эта сфера больше подходит мужчинам. Но я уверена, что главное – это желание развиваться профессионально. Я пошла учиться на теплотехника благодаря поддержке папы и любви к работе руками. Практику проходила в крупной энергетической компании «Мосэнерго», увидела, какой вклад мы можем внести в развитие технологий будущего. А свободное время я посвящаю спорту, танцам и кулинарии.

СЧАСТЬЕ – ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

АЛЕКСАНДРА ДРОЗДОВСКАЯ,

студентка второго курса Московского автомобильно-дорожного колледжа имени А. А. Николаева



С детства меня окружали машины – отец постоянно занимался ремонтом. Когда пришло время выбирать профессию, сомнений не было: техника манила своей точностью и ясностью. После 11-го класса пришла в колледж. После первого курса прошла производственную практику в АО «РОЛЬФ» (это один из крупнейших автодилеров нашей страны). Это была отличная возможность применить теоретические знания: заниматься техни-

ческим обслуживанием автомобилей, менять шины, сальники и тормозные колодки, готовить машины к продаже, проводить агрегатные работы. Именно тогда окончательно понала, насколько сильно люблю свою работу. Женщины давно доказали, что способны успешно осваивать любые профессии. Я горжусь своим выбором и готова вдохновлять других девушек идти навстречу мечте, независимо от стереотипов и пред- рассудков.

РЕЦЕПТ УСПЕХА

МАРИНА ПАНКСТЯНОВА,

студентка четвёртого курса Московского колледжа управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»



В детстве Марина любила готовить с бабушкой и папой, поэтому по окончании школы решила стать шеф-кондитером. Сразу после девятого класса поступила в колледж, учится на «отлично». Проходила практику и стажировалась в лучших ресторанах России, в том числе имеющих звёзды Мишлен: Bourgeois Bohemians (Санкт-Петербург), «Белуга» (Москва), Black Thai (Москва). Сейчас работает поваром-кондитером в ресторане Saray и параллельно учится.

В 2025 году в составе команды колледжа, представляя Российскую Федерацию, Марина заняла второе место на Международном кулинарном чемпионате Golden Knife, проходившем в китайской провинции Хайнань.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СРЕЗАННЫМИ ЦВЕТАМИ, ЧТОБЫ ОНИ ПРОСТОЯЛИ ДОЛЬШЕ



НА 8 МАРТА МНОГИМ ИЗ НАС ДАРЯТ БУКЕТЫ – ЗНАК ВНИМАНИЯ И ОЖИДАНИЯ ВЕСНЫ. КОНЕЧНО, ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ОНИ ПРОСТОЯЛИ ПОДОЛЬШЕ! НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАШИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ВАМ В ЭТОМ.

СНИМИТЕ УПАКОВКУ

Даже самую красивую обёртку лучше снять, а вот декоративную ленту можно оставить, если она не пережимает стебли. Если на улице было очень холодно, сперва разверните бумагу, а через 10–15 минут уберите её целиком.



ПОДРЕЗАЙТЕ СТЕБЛИ ЕЖЕДНЕВНО ПОД УГЛОМ ПРИМЕРНО 45 ГРАДУСОВ НА 1-2 СМ

Исключение – тюльпаны, их укорачивают прямым срезом. Пионы и гортензии после подрезания можно слегка расщепить ножом у основания, так они лучше впитывают влагу.



УБИРАЕМ ЛИШНЕЕ

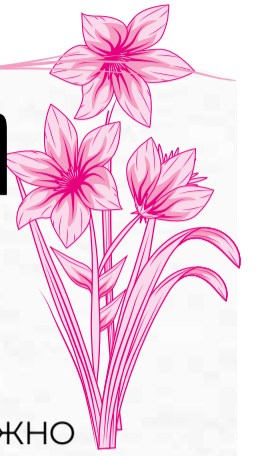
Убирайте листья, которые оказываются в воде, также стоит регулярно убирать засохшие листья.

ВЫБИРАЕМ ВАЗУ И СЛЕДИМ ЗА УРОВНЕМ ВОДЫ

Большинству цветов подходит прохладная вода температурой 18–22 °С. Ваза не должна зажимать букет, а воду рекомендуется доливать ежедневно или хотя бы раз в два дня. Не стоит ставить букет рядом с батареей или под прямым солнечным светом. При соблюдении этих несложных правил цветы будут радовать вас ещё много дней!



ЧЕТЫРЕ ВАЖНЫХ ДЕЛА ПОСЛЕ СВАДЬБЫ



ЕСЛИ ВЫ ПОМЕНЯЛИ ФАМИЛИЮ, ПО ОКОНЧАНИИ ТОРЖЕСТВ НЕ ЗАБУДЬТЕ О СМЕНЕ ДОКУМЕНТОВ. СДЕЛАТЬ ЭТО МОЖНО В ЦЕНТРАХ ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ».

1 ПАСПОРТ

Подать заявление можно в любом офисе «Мои документы». При себе нужно иметь паспорт, подлежащий замене, две фотографии 35×45 мм и свидетельство о регистрации брака. Государственная пошлина составляет 300 рублей, а срок изготовления нового паспорта – 5 рабочих дней со дня приёма документов ГУ МВД России по г. Москве.

«Мои документы», где были поданы документы.

3 ВОДИТЕЛЬСКОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ

Для его замены потребуются паспорт РФ, медицинское заключение (при оформлении водительского удостоверения сроком на 10 лет) и квитанция об уплате госпошлины в размере 4 тысяч рублей. Срок изготовления документа – 9 календарных дней. Получить его в день обращения можно по предварительной записи на порталах mos.ru или gosuslugi.ru – в подразделениях ГИБДД, расположенных во флагманских офисах «Мои документы».

2 ЗАГРАНПАСПОРТ

Загранпаспорт старого образца сроком на 5 лет оформляется в любом офисе «Мои документы», госпошлина – 2 тысячи рублей. Для получения биометрического загранпаспорта на 10 лет приём ведётся как по предварительной записи на mos.ru, так и без неё – при наличии свободных слотов в электронной очереди. Госпошлина – 6 тысяч рублей. Для оформления такого загранпаспорта на портале mos.ru можно выбрать офис с криптобиокабиной, где сотрудники помогут подать заявление и воспользоваться специальным оборудованием. Все данные автоматически передаются в МВД. Загранпаспорт будет готов в течение месяца, а в отдельных случаях – 3 месяцев. Забрать готовый документ можно в том же офисе

4 ОМС, СНИЛС, ИНН

Нужно заменить полис обязательного медицинского страхования, СНИЛС, ИНН, а также актуализировать данные в базах недвижимости. Номера СНИЛС и ИНН сохраняются (они присваиваются человеку один раз на всю жизнь), меняются только персональные данные. Также в центрах госуслуг принимают заявления на внесение изменений паспортных данных для корректного отображения сведений в документах жилищного учёта и в Едином государственном реестре недвижимости.

ЦЕНИТЕ СВОЁ ВРЕМЯ И ЗДОРОВЬЕ

ПОДКЛЮЧИТЕ ЭЛЕКТРОННУЮ МЕДКАРТУ

- Результаты обследований, назначения врачей и диагнозы всегда под рукой.
- Просматривайте онлайн в любое время и в любом месте.
- Врачам любых медорганизаций можно предоставить доступ к электронной медкарте по сгенерированной ссылке.

Узнайте больше



МОСКВА. ЗАБОТА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется бесплатно. № 4, 2026

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

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

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

Использование публикаций допускается только с письменного согласия правообладателя.

Отпечатано в филиале ОАО «ПФП «Волоколамская типография», 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9. Дата выхода в свет: 04.03.2026. Тираж: 230 000 экз. Заказ № 0287-26. Для читателей 12 лет и старше.