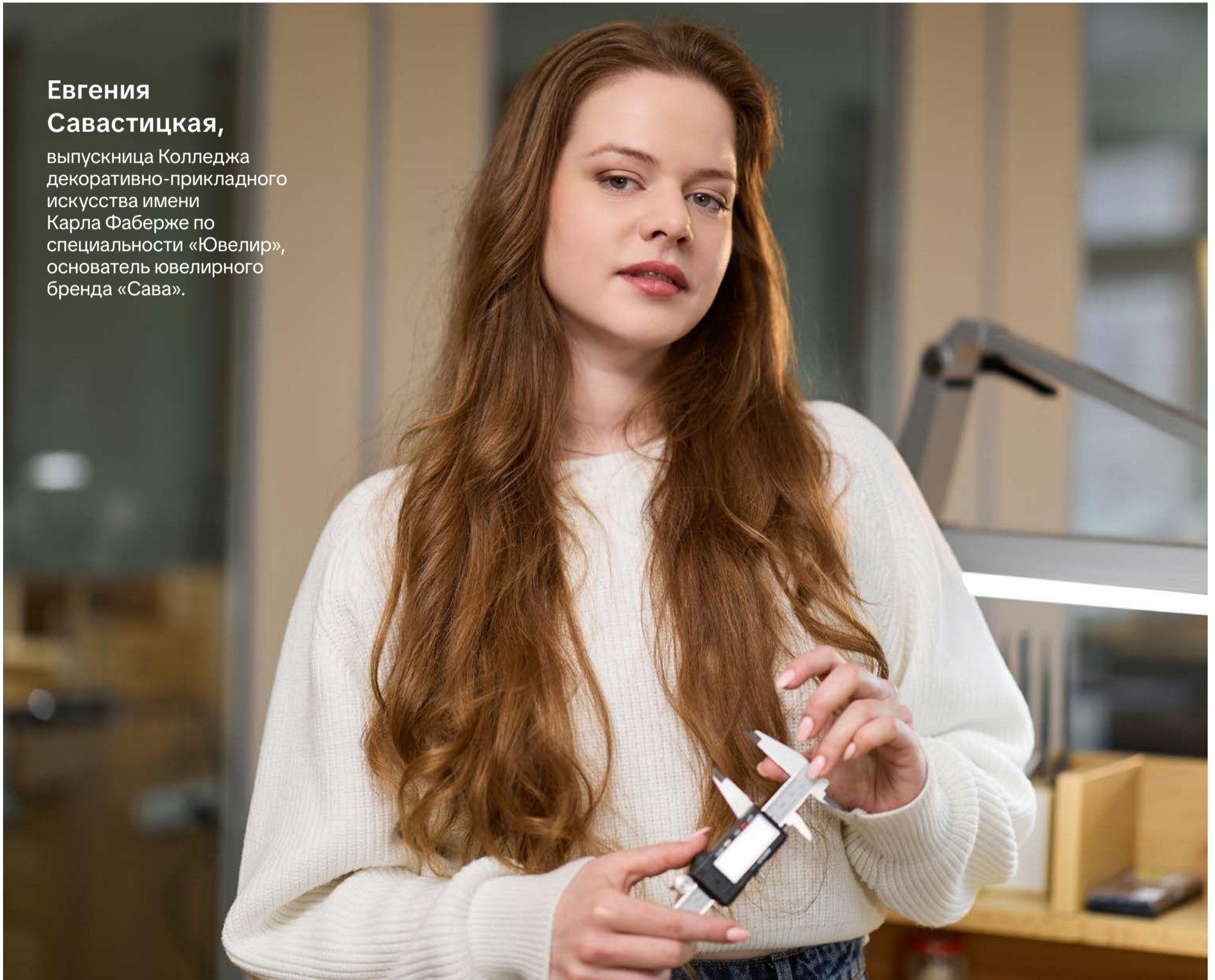


МОСКВА

Забота

Евгения Савастецкая,

выпускница Колледжа
декоративно-прикладного
искусства имени
Карла Фаберже по
специальности «Ювелир»,
основатель ювелирного
бренда «Сава».



Будущее начинается здесь.

ФЕСТИВАЛЬ КОЛЛЕДЖЕЙ МОСКВЫ

СТР. 2

**ТРАДИЦИОННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ,
СОВРЕМЕННЫЙ
ДИЗАЙН:
МОЛОДЫЕ ЮВЕЛИРЫ
О РУССКОМ СТИЛЕ**

СТР. 3

**МИФЫ
И ПРАВДА
О ЗУМЕРАХ
ОТ НИХ
САМИХ**

СТР. 4

**ТРЕНАЖЁР
ДЛЯ МОЗГА:
НЕЙРОТРЕНИРОВКИ
ОТ «МОСКОВСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ»**

СТР. 6

**НОВЫЙ СТАРТ
В ЛЮБОМ
ВОЗРАСТЕ:
«ПРОФЕССИИ
БУДУЩЕГО»
ЖДУТ КАЖДОГО**

СТР. 7

**ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ:
ПЕРЕМЕНЫ
В ИНТЕРЕСАХ
ПАЦИЕНТА**

СТР. 8



Следить
за главными
новостями



АНАСТАСИЯ РАКОВА,

заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития

“ Столичные колледжи готовят специалистов для всех отраслей экономики города – от промышленности до креативных индустрий. С 21 по 24 марта на форуме в Гостином Дворе все желающие смогут познакомиться с актуальными образовательными программами, которые представят свыше 60 городских, федеральных и частных колледжей. Школьники и родители смогут подробнее узнать о специальностях, принять участие в мастер-классах, посетить лекции и выступления крупнейших работодателей и звездных экспертов, пообщаться со студентами и преподавателями, задать вопросы и получить индивидуальную консультацию по вопросам поступления.

БУДУЩЕЕ НАЧИНАЕТСЯ В КОЛЛЕДЖЕ

В ГОСТИНОМ ДВОРЕ С 21 ПО 24 МАРТА ПРОЙДЁТ МАСШТАБНЫЙ ФОРУМ КОЛЛЕДЖЕЙ МОСКВЫ, НА КОТОРОМ БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЕНО СВЫШЕ 60 ГОРОДСКИХ, ФЕДЕРАЛЬНЫХ И ЧАСТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.

В деловой программе – встречи, мастер-классы, лекции и выступления в формате TEDx. Эксперты расскажут о карьерных треках и помогут сориентироваться в мире современных профессий. В зоне приёмных комиссий можно будет получить консультацию по вопросам поступления, в профориентационной зоне – пройти тестирование.

Для школьников форум – это возможность познакомиться с профессиями в транспортной отрасли, в строительстве, в сферах промышленности, ИТ, гостеприимства, креативной индустрии, здравоохранения, образования, финансов, торговли, безопасности, права и в социальной сфере. Старшеклассники смогут испытать свои силы и уточнить требования разных колледжей к поступающим.



▶ ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

ЕВГЕНИЯ САВАСТИЦКАЯ,

выпускница Колледжа декоративно-прикладного искусства имени Карла Фаберже по специальности «Ювелир», основатель ювелирного бренда «Сава».



ЛЮБОВЬ, ПРОЯВЛЕННАЯ В МАСТЕРСТВЕ:



ИСТОРИЯ ПРО ВЗРОСЛЕНИЕ, ОСОЗНАНИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ К КОРНЯМ

– Почему вы выбрали ювелирное дело? Это мечта родом из детства?

– И да, и нет. С одной стороны, ювелирное производство – это определённно семейное дело, можно сказать, у меня в крови. В нашем доме всегда были разговоры об украшениях, камнях, эскизах. Мой папа по образованию геммолог, и у него есть просто невероятная коллекция минералов. Конечно, для ребёнка это был чистой воды магнит! Мне было искренне интересно: я постоянно спрашивала, что это за камень, откуда он, как называется. В 9-м классе я начала искать колледж с художественным уклоном. И тут случайно узнала о существовании ювелирного Колледжа имени Фаберже. Меня это сразу зацепило! Я пришла на собеседование, записалась на подготовительные курсы и... начала погружаться.

Меня накрыло с головой! Это была какая-то магия – соединить мою любовь к рисованию с теми самыми камнями из детства.

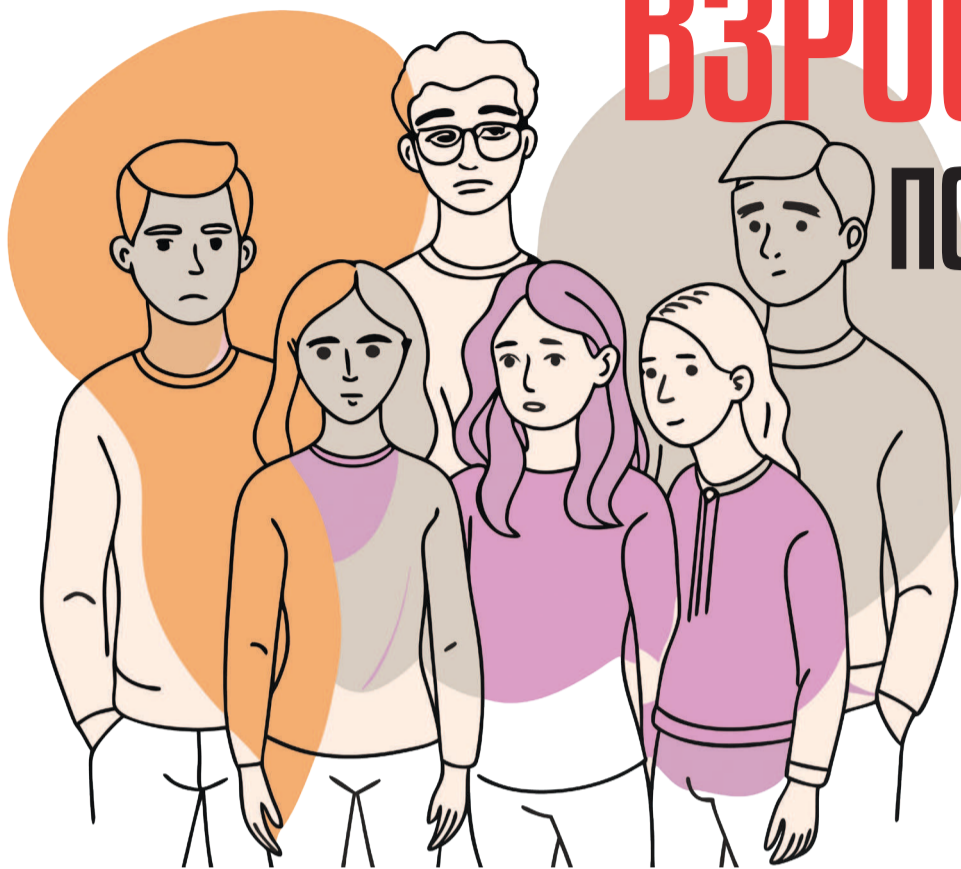
Вот уже 16 лет я совершенствуюсь и развиваюсь в этой невероятной, многогранной профессии.

– Как поступить в творческий колледж? Требовались ли какие-то навыки, портфолио?

– Мой профессиональный путь начался именно в колледже. Вначале были подготовительные курсы – насколько помню, с января по май. Сразу по их окончании – вступительные экзамены. Нас проверяли по двум направлениям: мастерство – нужно было выпилить кулон лобзиком и обработать его, и рисунок – постанова из геометрических фигур карандашом.

Я считаю, что такой подход сразу показывает уровень колледжа и, что важнее, даёт абитуриентам возможность осознать, с чем предстоит столкнуться.

ВЗРОСЛАЯ ПОЗИЦИЯ – ПОМОГАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ



БОЛЬШАЯ БИТВА ЗУМЕРОВ И МИЛЛЕНИАЛОВ ИДЁТ НЕ ПЕРВЫЙ ГОД. ТЕ, КОМУ СЕЙЧАС ЗА 30, ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ТЕПЕРЬ ОНИ ВЗРОСЛЫЕ, ТОЧНЕЕ, ЧТО ВЗРОСЛЫЕ – ЭТО ОНИ, А МОЛОДОЕ ПОКОЛЕНИЕ ДЕЛАЕТ ПЕРВЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ШАГИ, НАХОДИТ ПЕРВУЮ РАБОТУ И, КОНЕЧНО, ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА КУЛЬТУРУ, ПОТРЕБЛЕНИЕ И СИСТЕМУ ОТНОШЕНИЙ.

Наверняка вы слышали отзвуки этого диалога поколений: «Взяли на работу зумера, так он не знал, что на работе работают». Зумеры в ответ обвиняют «новых взрослых» в агрессии и хамстве.

Часто причина такого противостояния – страх. Недавние студенты приносятся к новой роли – людей, которые несут ответственность не только за себя, но и за тех, кто младше. Конечно, они боятся не справиться. А молодое поколение ожидаемо старается заявить о себе и опасается, что те, кто постарше, никуда их не пустят.

Мы решили встретиться в этом номере с молодыми специалистами лицом к лицу и поговорить об их надеждах, страхах и первых шагах в профессии. И знаете,

нас поразили их вдумчивые ответы о своём будущем, о мечтах. За время работы над номером наша редакция миллениалов неоднократно повторила себе: «Дело не в том, что мы – взрослые. Дело в том, что взрослые – это теперь мы». Взрослая позиция – это не строить молодёжь по нашей линейке, а помогать и поддерживать.

Наш номер посвящён не просто изучению интересов зуммеров. Мы приглашаем вас к диалогу между поколениями. Мы живём все вместе в нашем огромном городе, и научиться заботиться друг о друге – это точно лучше, чем строить никому не нужные баррикады.

Елизавета Воронцова,
колумнист издания
«Москва. Забота»

ДИАЛОГ МЕЖДУ ПОКОЛЕНИЯМИ – ЭТО ПЕРВЫЙ ШАГ К ПРИМИРЕНИЮ

Художественная составляющая – неотъемлемая часть ювелирного искусства и, конечно, образования. Поэтому, если вы выбираете творческую специальность, думать о поступлении стоит заранее.

Идеально – за год, чтобы успеть пройти курсы, набить руку и понять, действительно ли это ваше.

– Как появилась концепция бренда «Сава»?

– Это история про взросление, осознание и возвращение к корням. Производство моего отца существует уже 32 года. Когда я девять лет назад включилась в работу, мы зарегистрировали новое юридическое название – No Name. Без имени. Это было символично, потому что большую часть времени мы работали на оптовые продажи.

Через восемь лет пришло острое осознание: у нас есть компетенции, колоссальный опыт, мы умеем делать вещи высочайшего уровня, но при этом мы – никто. Я собрала команду и поделилась своим тогда ещё только зарождающимся видением нашего будущего. Ребята меня поддержали и включились в создание концепции.

Так что же такое «Сава»? Это больше, чем просто бренд. Это наша ювелирная семья. Люди, которые работают бок о бок много лет, объединённые одной страстью.

– Вы много экспериментируете с эмалями, почему именно они привлекают?

– Для меня цвет всегда был способом самовыражения. А эмаль даёт невероятную глубину цвета, которую не получить больше ни в одной технике. Она меняет оттенки при разном освещении, играет с настроением.



Но есть и другая сторона – технологическая. Эмаль требует абсолютного мастерства и смирения. Каждый слой равномерным тонким слоем, тщательно просушивая. Без единого пузырька воздуха, чтобы была идеальная поверхность.

Для меня эксперименты с эмалью – это ещё и про соединение традиций и современности. Это древнейшая техника, но в наших украшениях она звучит актуально.

– Ваш бренд – это изделия мастера из России. Есть ли в нём «русский стиль»?

– Когда слышишь словосочетание «русский стиль» в ювелирке, чаще всего представляешь ко-

шники, хохлому, матрёшек или что-то нарочито фольклорное. Безусловно, это прекрасное наследие. Но для меня и для бренда «Сава» русский стиль – это не цитирование орнаментов, это, прежде всего, душевность и отношение к материалу. Помните, я рассказывала про коллекцию минералов отца? Вот это очень русская история. Это отношение к камню не как к сырью, а как к сокровищу, которое хочется рассматривать, изучать, передавать из поколения в поколение. Мы не пытаемся победить камень, мы стремимся раскрыть его душу, показать его характер.

Или эмаль, о которой мы только что говорили. Мы не копируем старые образцы. Мы берём технологию и переносим её в современность. Сохраняем огонь, но в новом сосуде. Это и есть, мне кажется, настоящий русский стиль – уважать корни, но не бояться быть современным.

И, конечно, русский стиль – это про широту и контрасты. У нас в коллекциях есть и строгая геометрия, и абсолютно фантазийные, текучие формы.

Но если попросить меня определить русский стиль в «Сава» одной фразой – это любовь, проявленная в мастерстве. Это когда ты вкладываешь в каждое изделие не только знания и навыки, полученные за 16 лет, но и частичку себя. Это когда клиент, получая украшение, чувствует не просто красивую вещь, а историю, традицию и тепло рук. Вот это для меня и есть настоящий русский стиль.

ЗУМЕРЫ КАК ОТРАЖЕНИЕ СОВРЕМЕННОСТИ

Молодые люди, которые сейчас приходят в профессию и становятся нашими коллегами, очень тонко чувствуют фальшь. Кроме того, им важно не просто «купить бренд», они хотят прикоснуться к истории, к смыслу.

Я сейчас в целом вижу огромный запрос на индивидуальность. Люди устали быть «как все». Они хотят, чтобы их украшение отражало их характер, их историю. Штампованные изделия качественные, технологичные. Но в них часто нет души. Нет той самой энергии, которая возникает, когда украшение рождается в руках мастера.

И ещё важный момент. Мы, маленькие производства, можем позволить себе экспериментировать. Мы не боимся пробовать новые техники, сочетания материалов, нестандартные формы. Именно это не даёт ювелирному искусству превратиться в конвейер.

ЗУМЕРЫ



«НЕ ЖЕЛАЮТ РАБОТАТЬ, НЕ ЧИТАЮТ, НИЧЕМ НЕ ИНТЕРЕСУЮТСЯ», «С ОБЕДА ВЕРНУЛСЯ ЧЕРЕЗ ТРИ ДНЯ И ЗАЯВИЛ, ЧТО ВЫГОРЕЛ!» – ВСЕ ИСТОРИИ О МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТАХ КАК ПОД КОПИРКУ ПИСАНЫ. НО СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПОКОЛЕНИЕ, КОТОРОЕ МОЖНО БЫЛО БЫ ПОСТАВИТЬ ЗУМЕРАМ В ПРИМЕР?



Помните, как на нас злились наши начальники, когда мы пытались максимально компьютеризировать все процессы? А помните, как мы начали уходить на удалёнку ещё до всех ограничений? Как нас – нынешних взрослых и серьёзных людей – обвиняли в излишней любви к родному дивану? Помните ли, наконец, битву против дресс-кода, когда программисты отстаивали право не носить деловые костюмы на ежедневную встречу с серверами, а в отдельных компаниях девушкам запрещали носить брюки? Тогда бунтарями считали нас. К слову, во многом наши подходы, считавшиеся «молодёжной блажью», победили: строгий дресс-код сохранился только в отдельных сферах, многие компании сознательно выбирают удалёнку или гибридный режим, а работа в совместных документах теперь – рутинный процесс, а не иннова-

ция. Это вещи, за которые больше не нужно бороться. Хотя, пожалуй, главный бонус нового поколения – это изменение подхода к образованию. Когда мы начинали работать, многие специальности были в новинку, профильного образования просто не было, а уж о ранней профориентации и говорить было страшно: программы колледжей были безнадёжно устаревшими.

Мы попросили наших героев – студентов и выпускников колледжей – рассказать, как они выбирали профессию, как делают первые шаги к мечте и о том, что они сами думают об отношении старших к своему поколению.

Забегая вперёд, признаемся: с каждым интервью в нас всё больше крепло искреннее желание стать хоть немножко похожими на зумеров – в их бережном отношении к себе, в любви к профессии и открытости новому!



МИФ 1

ЗУМЕРЫ НЕ УМЕЮТ ДОЛГО РАБОТАТЬ НА ОДНОМ МЕСТЕ

ПАВЕЛ СОЛОВЬЁВ,

выпускник Политехнического колледжа имени П.А. Овчинникова по специальности «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной аппаратуры и устройств»

Ещё в школе Павлу Соловьёву нравилось мастерить и разбираться в технике. На дне открытых дверей колледжа ему посоветовали перспективное направление по монтажу и ремонту радиоэлектроники. Интерес появился сразу, а на первом курсе молодой человек влюбился в специальность.

«Моя профессия – не просто работа, это старт для серьёзной карьеры. Грамотных монтажников и наладчиков сегодня ценят очень высоко, они нужны на каждом современном производстве. В этой сфере можно быстро расти и при этом

достойно зарабатывать. Миф о том, что зумеры не умеют долго работать на одном месте, основан на непонимании мотивации поколения. Мы не боимся сложных задач, но подходим к ним иначе, чем миллениалы. Наше нежелание работать от заката до рассвета без вопросов – это, как правило, осознанный выбор, а не лень. Мне, например, важно понимать суть процессов, видеть перспективы и чувствовать уважение коллег. На третьем курсе колледжа, сразу после практики, я начал работать контролёром радиоэлектронных приборов и устройств на НПО «Алмаз» имени академика А.А. Расплетина. Мне нравилось, как меня приняли в коллективе, что мои знания, полученные в колледже, нашли практическое применение, что здесь ценят инициативу. Уже три года я продолжаю совершенствовать свои навыки, изучаю новые технологии и чётко понимаю – моё место здесь».

МОСКВА *Забота*

ПОМОГИТЕ НАМ СТАТЬ ЛУЧШЕ ДЛЯ ВАС!



Отсканируйте QR-код и ответьте на несколько вопросов о том, что вы думаете о газете

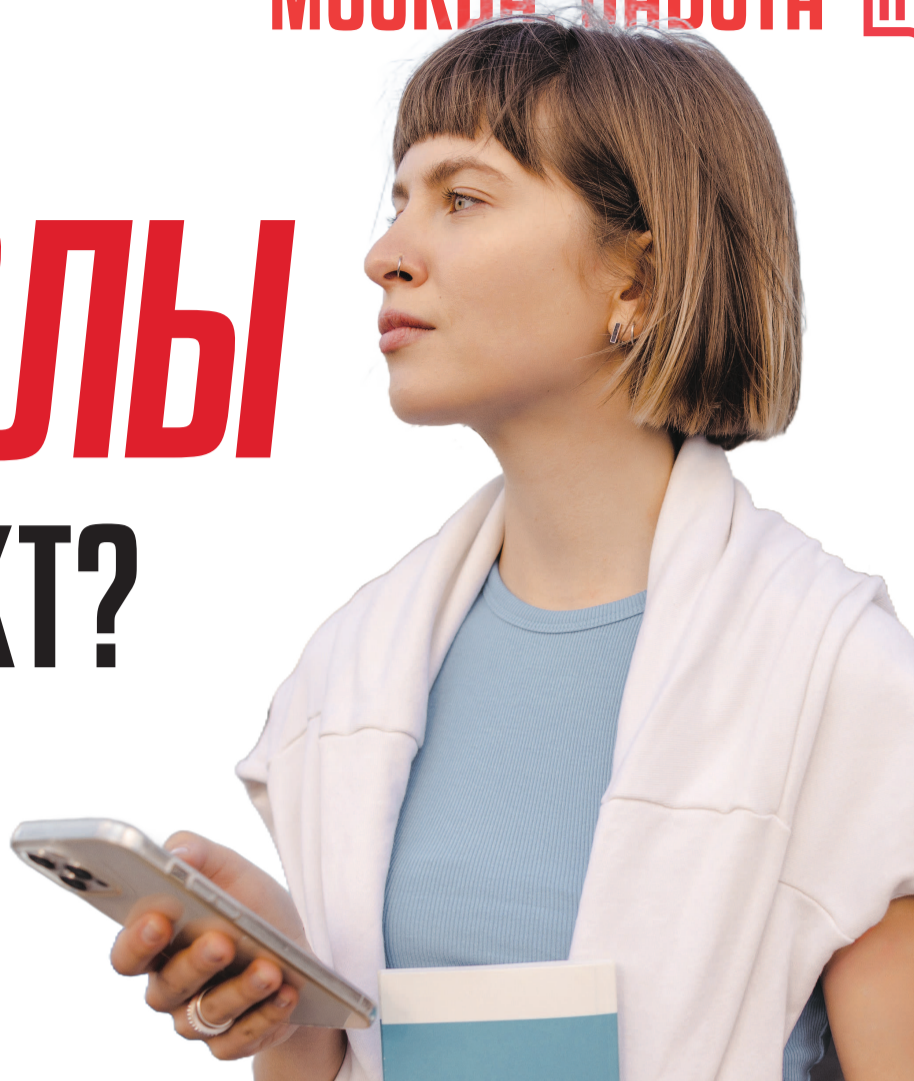
ПЕРВЫЕ 15 ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАТ ПРИЗЫ ОТ РЕДАКЦИИ!

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ – ВАША ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ДЕЛАЕТ ГАЗЕТУ ЛУЧШЕ!



МИЛЛЕНИАЛЫ

ЕСТЬ ЛИ КОНФЛИКТ?



МИФ 2

ЗУМЕРЫ НЕ ВЫНОСЯТ КРИТИКУ

ПАВЕЛ БОБРОВ,

студент Медицинского колледжа № 1, работает в Городской клинической больнице № 1 имени Н. И. Пирогова

Московские колледжи помогают студентам начать карьеру ещё во время учёбы. Учащиеся часто получают предложения о работе от предприятий столицы, а гибкий учебный график позволяет совмещать пары с работой. Например, студент медицинского колледжа № 1 Павел Бобров учится и одновременно работает в Городской клинической больнице № 1 имени Н. И. Пирогова. Недавно он вместе с коллегами спас пациенту жизнь.

“ Я пошёл в медицину за мечтой – помогать людям. Однажды во время практики в больнице у пациента случилась остановка сердца. Мы быстро начали сердечно-

лёгочную реанимацию и стабилизировали его состояние. Начать карьеру в медицине лучше с колледжа: здесь сразу дают практику. Сейчас я уже ставлю капельницы, делаю инъекции. Это бесценный опыт. Есть мнение, что зумеры глупы по своей сути и не выносят критику. Но это проблема не поколения. Люди в любом возрасте могут не понимать, что часто критик не обидеть тебя хочет, а подсказать, что можно сделать лучше. Считаю, это происходит, когда нет стремления к развитию. В этом случае на любое замечание человек реагирует остро и уходит в позицию «я всё знаю». Для меня, как студента медицинского колледжа, умение правильно реагировать на критику преподавателей, коллег или пациентов является важным профессиональным навыком. Я чётко осознаю значимость умения принимать критику и извлекать из неё пользу для своего развития в профессии».

МИФ 3

ЗУМЕРЫ НЕ ЛЮБЯТ МНОГО РАБОТАТЬ

ХРИСТИНА ПОПОВА,

выпускница Московского колледжа архитектуры и градостроительства по специальности «Архитектура»

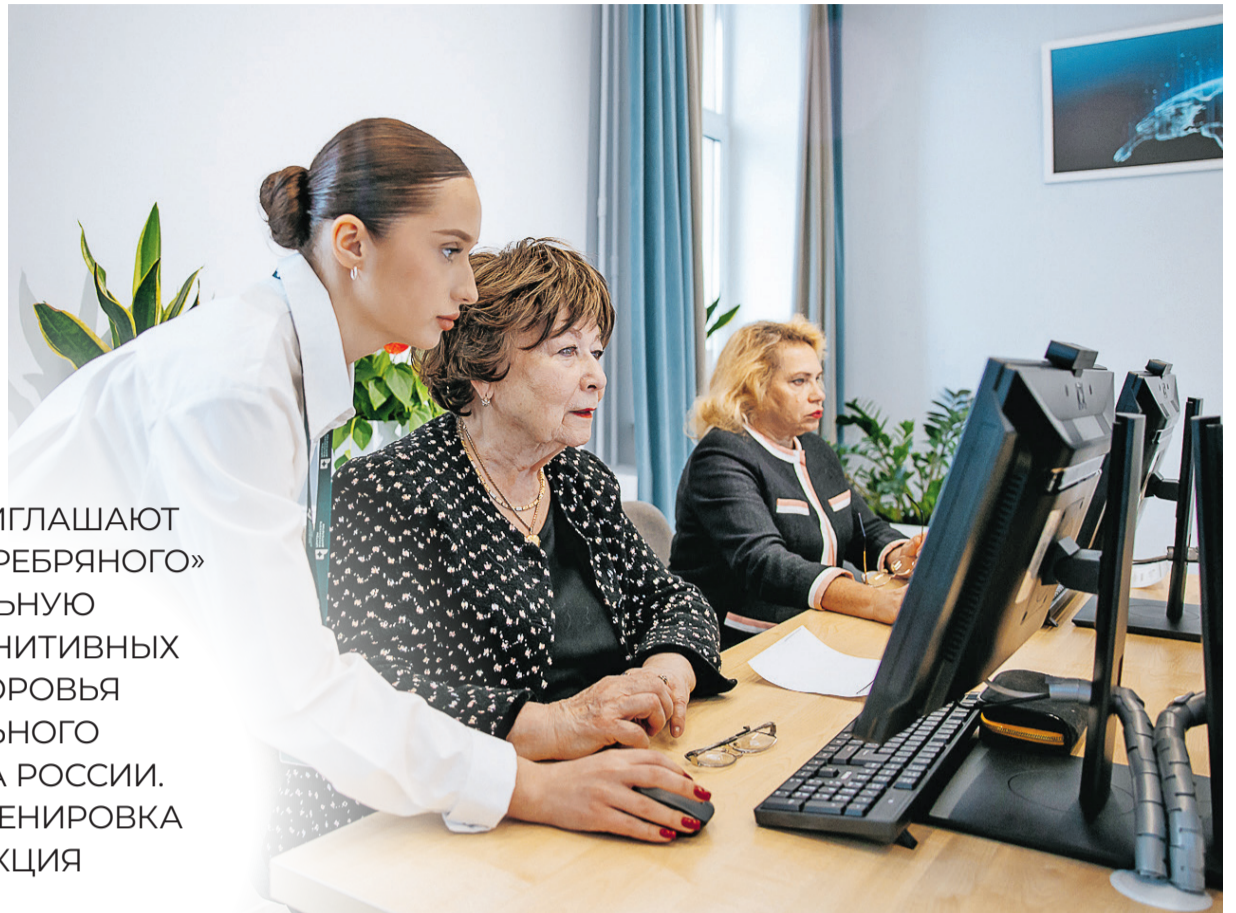
Христина мечтала стать архитектором и начала свой путь со среднего профессионального образования. Её труд принёс победу в международном конкурсе Steel2Real'25, гран-при на «АРХИ СТАРТ 2025» и высшую награду «Золотой знак» фестиваля «Зодчество». Окончив колледж с красным дипломом, Христина работает архитектором в проектно бюро Ariada.

“ С детства я мечтала создавать что-то красивое и настоящее. Очень рада, что попала в наш колледж, где встретила настоящих учителей – они поверили в меня и помогли раскрыться. Сейчас я просто занимаюсь делом, которое люблю всем сердцем.

Когда я слышу стереотип о том, что зумеры не любят работать, мне хочется просто показать свой график. Учиться на архитектора – это путь, который выбирают не ради лёгких денег, а по любви. В периоды сдачи проектов у меня нет времени даже на короткую передышку. Так откуда этот миф о нашей лени? Я считаю, причина в том, что мы смотрим на самую суть работы иначе, чем старшее поколение. Многие мои сверстники – это люди с колоссальной работоспособностью, готовые выкладываться 24/7, но только в ту деятельность, которая им действительно интересна. Мы не хотим к 25 годам оказаться в кабинете психотерапевта с полным эмоциональным истощением, поэтому ищем тот самый work-life balance – баланс между карьерными достижениями и личной жизнью. Для нас важно оставаться счастливыми людьми, а не становиться винтиками в системе.

КАК СОХРАНИТЬ КОГНИТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЦЕНТРЫ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ» ПРИГЛАШАЮТ НА КУРСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛЮДЯМ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА ПОДДЕРЖИВАТЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ ФОРМУ. ПРОГРАММА ПО СОХРАНЕНИЮ КОГНИТИВНЫХ НАВЫКОВ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ РАЗРАБОТАНА СПЕЦИАЛИСТАМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЦЕНТРА МОЗГА И НЕЙРОТЕХНОЛОГИЙ ФМБА РОССИИ. ОНА СОСТОИТ ИЗ ДВУХ КУРСОВ – «НЕЙРОТРЕНИРОВКА КОГНИТИВНЫХ НАВЫКОВ» И «НЕЙРОКОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ».



СЕРГЕЙ СОБЯНИН,

Мэр Москвы

**СТОЛИЧНАЯ МЕДИЦИНА
XXI ВЕКА: ЗА ПЯТЬ ЛЕТ ОБЪЁМ
ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОГО ЛЕЧЕНИЯ
ВЫРОС ПОЧТИ НА 50%**

«Москва существенно продвинулась во внедрении современных методов лечения в стационарах. Это результат системной работы, включающей:

- создание нового каркаса городского здравоохранения;
- ускоренный ввод инноваций в клиническую практику;
- разработку технологической базы для оказания помощи по наиболее сложным диагнозам;
- высокий уровень подготовки специалистов;
- поддержку отечественных разработчиков.

Сегодня высокотехнологичные методы лечения доступны в более чем 30 городских больницах по 20 профильным направлениям. Важно, что инновационную медпомощь, в том числе лекарственную терапию таргетными препаратами, могут получить и взрослые, и дети.

ПЕРВЫЙ КУРС

В этом блоке тренировки направлены на развитие трёх основных когнитивных функций: памяти (процессов запоминания информации), внимания (способности концентрироваться и сосредотачиваться на задачах) и мышления (умения анализировать и принимать решения).

Курс включает 10 тренировок за компьютером продолжительностью по 20 минут. Задания формируются индивидуально для каждого человека по результатам когнитивного тестирования. Участники смогут наблюдать в динамике свой прогресс, а по итогам курса получат заключение об улучшении показателей памяти, внимания и мышления. Занятия рекомендуется посещать два-три раза в неделю, чтобы равномерно распределить нагрузку на когнитивные функции мозга.

ВТОРОЙ КУРС

На занятиях этого курса москвичи старшего поколения смогут нормализовать эмоциональный фон и сон, снизить тревожность и повысить стрессоустойчивость.

10 занятий по 30 минут проходят с использованием нейрогабитуры, которая регистрирует биоэлектрическую активность мозга и проводит анализ состояния человека. Полученные данные передаются на компьютер, анализируются и визуализируются в режиме реального времени.

На основании анализа участнику назначают персональные упражнения на концентрацию или расслабление. Таким образом человек не только снимает симптомы эмоциональных нарушений, но и обучается самостоятельно регулировать свою мозговую активность.

ВОЗРАСТ — НЕ ПРЕГРАДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ

Вячеслав Ежов, участник программы «Московское долголетие»

– В центр я пришёл год назад, когда мне исполнилось 60 лет. Сотрудники встретили меня с искренней заботой, подробно рассказали о направлениях и помогли определиться с выбором. По их рекомендации я решил попробовать курс нейрокоррекции.

Занятия проходили в уютной атмосфере: небольшая группа, внимательные сотрудники, продуманная система упражнений. Мы тренировали память, концентрацию, логическое мышление. Поначалу казалось, что прогресс незаметен, но постепенно я стал отмечать небольшие, но важные перемены. Заметно улучшилось общее состояние. Но главное – изменился эмоциональный фон. Раньше я нередко погружался в размышления о возрасте, утраченных возможностях, а теперь появились оптимизм, интерес к жизни.

Сегодня, почти завершив курс нейрокоррекции, я понимаю: ценность программы – не в мгновенных результатах, а в системном подходе к качеству жизни. Я научился находить радость в мелочах, а главное, осознал, что возраст – не преграда для развития.

Теперь планирую попробовать другие направления центра – возможно, йогу или курсы компьютерной грамотности. Ведь главное – не останавливаться, а продолжать открывать новые горизонты.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КУРСЫ

можно очно в центрах московского долголетия, по номеру горячей линии **+7 495 870 44 44**, а также на сайте **after55.moscow**.

Принять участие в программе могут все москвичи в возрасте от 55 лет.

Занятия проходят ежедневно:
нейротренировка – с 14:00 до 20:00,
нейрокоррекция – с 10:00 до 18:00.



КАК ПОМЕНЯТЬ ПРОФЕССИЮ И НАЧАТЬ ЖИЗНЬ С НУЛЯ?

КОГДА ТЕБЕ 25–30 ЛЕТ, ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЭТО ЛЕГКО. НО ЧЕМ СТАРШЕ СТАНОВИШЬСЯ, ТЕМ СТРАШНЕЕ ДАЖЕ ДУМАТЬ О СТОЛЬ РАДИКАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕНАХ. ОДНАКО КТО СКАЗАЛ, ЧТО ЭТО НЕВОЗМОЖНО?

ОТ СОКРАЩЕНИЯ — К ВЕРШИНАМ

НАТАЛЬЯ АБДУЛОВА в 53 года могла бы смириться с мыслью, что карьерные свершения позади: 18 лет работы на заводе ЗИЛ, успешный переход в социальную сферу и даже степень магистра. Но судьба преподнесла новый вызов – сокращение. Вместо того чтобы опустить руки, Наталья увидела в этом шанс.

Она пришла в центр «Профессии будущего» и выбрала для себя совершенно новую специальность – монтажника радиоэлектронной аппаратуры.

«По окончании обучения устроилась на современное производство, выпускающее батареи для электротранспорта. Сложности, конечно, были. Приходилось с нуля погружаться в мир микросхем и пайки. Но методика центра, где теория сразу подкрепляется практикой, дала свои плоды, и я быстро освоилась», – рассказывает Наталья.

Сегодня она уже прошла путь от рядовой позиции до руководителя отдела контроля качества на высокотехнологичном предприятии. Её совет тем, кто сомневается: не бояться возраста и сложностей. Современные производства нуждаются в ответственности, добросовестности и гибком уме.



ЦЕНТР «ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО»

открыт для всех желающих с 09:00 до 20:00 с понедельника по пятницу по адресу: ул. Щепкина, д. 38, строение 1.

Все подробности можно узнать на сайте mosfuture.ru или по телефону +7 495 681-01-01.

Трудоустроиться после завершения обучения помогут карьерные наставники. В числе партнёров центра – более 3 тысяч работодателей.

ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ И НАЙТИ СЕБЯ

МАРГАРИТА РОМАНОВА в 54 года бросила вызов не только обстоятельствам, но и стереотипам. Она пришла в центр на курс «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования» и оказалась единственной женщиной в учебной группе.

«Впечатления от программы потрясающие. Очень вдохновляет, когда начинаешь понимать, как устроены процессы, которые раньше казались магией. Мой совет всем, кто не может решиться на смену работы: найдите в себе смелость сделать шаг к тому, что действительно интересно, даже если это выходит за рамки привычного. Обновление навыков дарит уверенность в завтрашнем дне», – призналась Маргарита.



Эта история не о смене профессии из-за нужды, а об осознанном выборе. Инженерные системы, электрические цепи, диагностика – всё это привлекало Маргариту сложностью и фундаментальностью.

Конечно, никто не говорит, что менять свою жизнь легко. Но успешные примеры вдохновляют, а поддержку можно получить в центре «Профессии будущего».



МОСКВА, ЗАБОТА



ИЩЕМ ПУТЬ ДРУГ К ДРУГУ: НА СВЯЗИ С ПОДРОСТКОМ

КАК НАЙТИ С РЕБЁНКОМ ОБЩИЙ ЯЗЫК И ПОНИМАНИЕ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ? МЫ ПОПРОСИЛИ ПСИХОЛОГА ДАТЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ.



СВЕТЛАНА ТРУБАЧЁВА,

педагог-психолог городского психолого-педагогического центра, клинический психолог

– Как деликатно поговорить с подростком, если он резко поправился или похудел?

– Придерживайтесь фактов и не допускайте критики. Акцент только на здоровье, а не на внешности.

– Что делать, если кажется, что ребёнок увлётся чем-то, что может причинить ему вред?

– Отключаем эмоции, собираем факты, налаживаем контакт. Мир собственных увлечений сверхценен для подростка. Конечно, он будет защищать его от любых нападок. Поэтому в первую очередь стараемся ответить себе на вопрос «действительно ли это опасно?».

Если в ходе разговора подтвердится, что увлечение несёт в себе потенциальные риски, поделитесь своими опасениями, обсудите, как можно избежать опасности.

Если риски высоки, действовать придётся более решительно. Но так же сохраняя спокойствие. Ребёнок должен услышать, что ваша задача – помочь ему. Даже если для этого придётся обратиться к специалистам.

– Что делать, если подросток называет вас токсичным абьюзером?

– Во-первых, порадоваться, что он учится анализировать свои чувства и выражать своё отношение к происходящему. Пусть и не самым лучшим способом.

Во-вторых, нужно помнить, что ребёнок не всегда понимает значение слов, которые ему кажутся модными. Важно понять, что он пытается донести. Возможно, он обижен на вас? Если так, не бойтесь попросить прощения. Признание собственных ошибок не принижает авторитет родителя, а вызывает уважение у подростка.

Для поддержки московских семей работают 22 городских организации помощи родителям с детьми. Кроме того, действует служба медиации, которая помогает разрешить семейные и супружеские конфликты.

Информация о работе центров размещена на портале «Мой семейный центр». Перейдите на интерактивную карту, выберите учреждение и воспользуйтесь сервисом «Записаться на приём».





МОСКВА



ИСТОРИЯ МОСКОВСКОГО ДОМА:

ПЕРВАЯ АПТЕКА СТОЛИЦЫ ПРОТИВ НАПОЛЕОНА

СЕГОДНЯ ПО АДРЕСУ: ПОКРОВКА, 7/9-11, К. 1, СТОИТ СЕРЫЙ НЕПРИМЕТНЫЙ ДОМ-«СТАЛИНКА». НО ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ИМЕННО НА ЭТОМ МЕСТЕ В 1702 ГОДУ ОТКРЫЛАСЬ ОДНА ИЗ ПЕРВЫХ СТОЛИЧНЫХ АПТЕК?



Улица Покровка хорошо знакома многим москвичам: часть домов здесь ещё дореволюционной застройки, есть и советские сталинские здания, и новые скверы. Меняются вывески, меняется одежда людей, лошадей сменили машины, а дома всё смотрят на нас и хранят свои истории.

До петровских реформ в Москве было всего три аптеки, и большинство горожан лечились народными средствами, купленными с рук на рынке. Пётр Первый запретил торговлю лекарствами в «диком» формате и распорядился открыть восемь аптек, причём лицензию-грамоту выдавал самолично. Так зарождалось системное здравоохранение в нашем городе: при каждой аптеке были собственная лаборатория, склад и аптекарский огород! Одна из первых аптек была открыта в 1702 году голландцем Гавриилом Соульсом, и именно на Покровке.

Шло время, сменялись владельцы аптеки, менялся облик улицы...

В 1812 году в Москву вошёл Наполеон. Он ехал по, как ему казалось, поверженному городу, и вдруг на улице Покровке раздался выстрел. Стреляли с чердака дома аптекаря: Москва была, может быть, и сдана французам на короткий срок, но не сдавалась!

Вскоре Наполеон был повержен, а в 1852 году к 150-летию аптеки её очередной владелец заказал резную золочёную раму с текстом петровской царской грамоты.

После революции 1917 года аптеки были национализированы, и рама отправилась в Фармацевтический музей. Сейчас она находится в музейных фондах города. Дом на углу улицы уже давно не тот, но он хранит память о том, как простые москвичи не сдали свой город захватчику.

ТОП-5

МЕСТ В МОСКВЕ, КУДА СТОИТ СХОДИТЬ

Москва для меня – город контрастов, в котором можно найти всё: от бешеного ритма до полного уединения. Мои любимые места – они как раз про баланс. Про то, где я восстанавливаюсь, вдохновляюсь и чувствую себя собой.



по версии **Евгении Саватицкой** (читайте интервью на стр. 2–3)



1 ИЗМАЙЛОВСКИЙ ПАРК

Это моё место силы. Я люблю приходить туда и просто гулять. Слушать тишину, смотреть на вековые деревья, на то, как меняется природа. Это время, когда я остаюсь наедине с собой, и часто именно там приходят самые правильные мысли и решения.

2 РЕСТОРАН «CAPIТО»

Это про уют, про тепло, про встречи. Туда можно прийти с командой отметить запуск коллекции, можно с папой обсудить новые направления, можно просто встретиться с подругой. Там особая атмосфера – она располагает к искренности. И кухня, кстати, невероятная.

3 ТРЕТЬЯКОВСКАЯ ГАЛЕРЕЯ

Я была там бесчётное количество раз. И каждый раз, когда думаешь, что уже всё видел, обязательно находишь что-то новое. Для меня Третьяковка – это не музей, это живой организм.

4 ВИНЗАВОД

Для меня это про пульс сегодняшнего дня. Там классно чувствуется энергия молодых и дерзких – зумеров, которые меняют мир.

5 КОННО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС В ИЗМАЙЛОВЕ

Конный спорт – это была моя огромная любовь. Когда получается приехать, мгновенно погружаюсь в самые тёплые воспоминания. Каждый раз уезжаю оттуда с очищенной головой и наполненным сердцем.

УМНАЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ: ЧТО ЭТО?

Умная госпитализация – это проект, который снимает с пациента массу вопросов. Она организована по «бесшовному» методу: человек сам выбирает период госпитализации и стационар (из предложенных экспертным консилиумом вариантов), стационары дают гарантию принять пациента в обозначенные им сроки. Врачи постоянно находятся на связи с пациентом, чтобы помочь ему определиться с выбором продолжения лечения, подсказать, как действовать в той или иной ситуации.

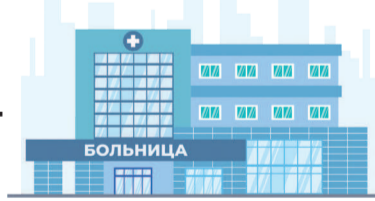
КАК ПРОИСХОДИТ УМНАЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ

ШАГ 1. ПРИЁМ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА



Если врач поликлиники считает, что вам может понадобиться госпитализация, он создаёт заявку и отправляет её в день приёма на непрерывный городской онлайн-консилиум.

ШАГ 2. БОЛЬНИЦЫ ПРИНИМАЮТ РЕШЕНИЕ



Больницы изучают заявку врача и предлагают госпитализацию с указанием сроков. В сложных случаях решение принимает главный внештатный специалист Москвы по конкретному профилю заболевания. Предложение о госпитализации, назначения профильной консультации или информация о необходимости дообследования приходят пациенту в ЕМИАС.ИНФО и по СМС в срок до 15 рабочих дней.

ШАГ 3. ВЫБИРАЕМ БОЛЬНИЦУ

Если вам пришло предложение о госпитализации, можете в приложении ЕМИАС.ИНФО выбрать наиболее подходящий вариант, ориентируясь на дату и стационар. Если у вас нет приложения ЕМИАС.ИНФО, с вами свяжутся по телефону. Конечно, иногда сложно сделать самостоятельный выбор, поэтому вы можете запросить дополнительную консультацию врача, чтобы обсудить этот вопрос с ним.

ШАГ 4. ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ



Направление 057-у на консультацию или госпитализацию в выбранный стационар формируется автоматически. С вами свяжется специалист из стационара и подтвердит финальную дату, в которую вас будут готовы принять. Ваша задача – приехать в назначенный день и довериться профессионалам.

МОСКВА. ЗАБОТА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется бесплатно. № 5, 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 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: 17.03.2026. Тираж: 230 000 экз. Заказ № 0327-26. Для читателей 12 лет и старше.