

МОСКВА *Забота*



КАК В МОСКВЕ
СМЕНИТЬ ПРОФЕССИЮ?

СТР. 2--3

ГДЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ
С УЧАСТКОВЫМ ВРАЧОМ?

СТР. 5

ЧТО ПОМЕНЯЛОСЬ
В БРАЧНЫХ ТРАДИЦИЯХ?

СТР. 7



СЛЕДИТЬ
ЗА ГЛАВНЫМИ
НОВОСТЯМИ

Настроить профиль

Мегалополис требует от человека гибкости — особенно в карьере: мы всё чаще обращаемся к концепции непрерывного обучения, проходим курсы повышения квалификации и даже переучиваемся, чтобы получить новые компетенции. Вместе с центром «Профессии будущего» разбираемся, как развивать свои профессиональные навыки и не отставать от современного рынка труда.

МОСКВА
И МОСКВИЧИ

Незаполненные поля

Согласно мировым исследованиям, в 2020 году 87 % компаний столкнулись с феноменом «разрыва в навыках»: несмотря на то что все сотрудники компетентны в своей области, они не могут закрыть потребности команды. При этом конкретного плана для решения этой проблемы у большинства работодателей не было. Тогда аналитики выделили единственный понятный тренд: рынку требовались специалисты, которые смогут постоянно повышать уровень квалификации и заполнять возникающие пробелы.

Так в словарях работодателей закрепился термин «Т-образный профиль компетенций», появившийся ещё в 1990-х. Концепция довольно простая: специалисты с Т-образным складом ума отлично разбираются в своей сфере деятельности, но ещё прекрасно владеют универсальными навыками. Они умело руководят командой, налаживают контакт с клиентами, подхватывают задачи коллег и находят необычные решения в трудных ситуациях. Такие люди востребованы, потому что повышают общую продуктивность организации.



**В центрах «Профессии будущего»
выбор из 75 направлений позволяет осваивать
специальности в самых разных сферах
в любом возрасте**

Способность к конкуренции

Универсальные специалисты, конечно, выигрывают на рынке труда, но, чтобы достичь Т-образного профиля компетенций, нужно много учиться. И делать это с современным ритмом жизни не всегда удаётся, однако в столице решение нашли.

В 2023 году открылся центр инновационных кадровых сервисов «Профессии будущего». Он предлагает возможность найти своё призвание, пройти короткое обучение по востребованным и перспективным специальностям и получить работу. Уникальность центра — в экосистеме, объединяющей работодателей, наставников и соискателей всех возрастов. В центре «Профессии будущего» можно выбрать одно из 75 направлений, среди них — транспорт, промышленность, городское хозяйство, строительство, общественное питание, гостиничный бизнес, дизайн.

Осенью 2025 года у центра «Профессии будущего» появилась собственная площадка практического обучения в Печатниках. На площади 9 тыс. м² рас-

схождение. Это помогает определиться с дальнейшими шагами тем, кто только ищет своё направление, и тем, кто уже состоялся в профессии, но готов двигаться дальше.

Пройти обучение можно вне зависимости от целей: хотите вы попробовать новую сферу, вернуться к работе после перерыва или построить план для дальнейшего карьерного роста. Кроме того, образовательная программа основана на концепции непрерывного обучения, то есть учёба не привязана к определённому возрасту.

К примеру, одному из старших студентов «Профессий будущего» в Печатниках 69 лет — он выбрал карьеру монтажника радиоэлектронной аппаратуры. Пожалуй, чаще всего среди студентов оказываются люди трудоспособного возраста — 81 %, ещё 16 % студентов — от 51 до 60 лет.

Современный рынок труда быстро меняется, да и сами специалисты понимают, что хотят попробовать что-то другое. Возможность освоить допол-

отвечают на запросы работодателей и рынка труда, удовлетворяя потребность в сотрудниках с Т-образным профилем компетенций.

Как развить Т-профиль

☐ Найдите свою сильную сторону. Составьте список навыков, которые делают вас экспертом в вашей области, — они станут основой Т-профиля.

☐ Где ещё пригодятся эти умения? Найдите пересечения между своей профессией и другими сферами — так получится разобраться, где пригодятся уже имеющиеся компетенции.

☐ Поработайте над «гибкими навыками». Договариваться с коллегами, ясно излагать свои мысли и давать обратную связь о работе — всё это пригодится вне зависимости от индустрии. И их стоит указать в резюме наравне с техническими умениями.

**Учиться годами необязательно: в центрах
предусмотрены курсы, которые помогают
быстро освоить нужные навыки**

положено 35 современных цехов-мастерских, оснащённых более чем 5 тыс. единиц современного оборудования. Уникальность инфраструктуры заключается в создании реальных производственных условий: здесь есть станция метро с настоящим вагоном, полноразмерная лифтовая шахта, ресторан и пятизвёздочный отель — для каждой программы организовано пространство, максимально точно имитирующее будущее место работы.

Центр объединяет подготовку по выбранной специальности, практические занятия и карьерное

сопровождение. Это помогает определиться с дальнейшими шагами тем, кто только ищет своё направление, и тем, кто уже состоялся в профессии, но готов двигаться дальше.

При этом учиться годами необязательно: в центрах предусмотрены курсы, которые помогают быстро освоить нужные навыки. Особенно практические, ведь именно им в «Профессиях будущего» уделяют особое внимание. Так у слушателей появляется возможность развивать те компетенции, которые требуются на рабочем месте. По сути, это и есть решение проблемы «разрыва навыков»: программы центра

Центр «Профессии будущего» предлагает карьерное консультирование, помощь с профессиональным резюме, подбором вакансий и обучением.

Контакты

Центр «Профессии будущего»:
Москва, ул. Щепкина, д. 38, стр. 1.
Центр практического обучения «Профессии будущего» в Печатниках:
Москва, Волгоградский пр-т, д. 42, к. 8.
Телефон: +7 (495) 681-01-01.

Задача: сменить карьеру

Профессия сегодня редко остаётся неизменной: появляются новые инструменты, технологии и задачи, а вместе с ними — навыки, которые помогают специалистам не только расти в своей сфере, но и при необходимости менять направление. Вместе с карьерным экспертом центра «Профессии будущего» Светланой Семеренко рассказываем, как освоить новые компетенции.

Задача № 1: выбрать профессию Решение

☐ Сопоставьте требования вакансий со своими навыками. Изучите несколько предложений по интересующей специальности и выделите требования, которые повторяются чаще всего. Так вы поймёте, чего не хватает: профильных знаний, практического опыта, владения программами или подтверждающего квалификацию документа. После этого можно выбрать обучение под конкретную карьерную цель.

☐ Проверьте новую профессию на практике. Если есть возможность, посетите профориентационную консультацию, мастер-класс, экскурсию на предприятие или попробуйте выполнить типовую задачу специалиста. Это помогает проверить ожидания и лучше понять содержание будущей работы.



Задача № 2: подготовиться к переходу Решение

☐ Составьте план перехода. Определите, какие навыки нужно освоить, сколько времени займёт подготовка и какие шаги можно делать параллельно с текущей работой.

☐ Перед поиском новой работы выпишите задачи, которые вы выполняли, проекты, в которых участвовали, и результаты, которых удалось добиться. Учитывайте не только должностные обязанности, но и навыки, применимые в других сферах: коммуникацию, организацию процессов, работу с клиентами, анализ данных, решение нестандартных задач.

Задача № 3: составить резюме Решение

☐ Универсальное резюме не всегда показывает работодателю, почему вы подходите на определённую позицию. В начале укажите желаемую роль и кратко опишите опыт: приводите конкретные результаты, по возможности — с цифрами. Навыки и обучение, которые важны для новой профессии, вынесите на первый план. Не добавляйте компетенции, которыми не владеете: лучше честно обозначить, что уже умеете и чему готовы учиться.

☐ Не скрывайте смену направления — объясните её. В сопроводительном письме или на собеседовании расскажите, почему выбрали новую сферу, какие знания из прежней работы сможете применить и как готовитесь к переходу.



Помогите нам стать лучше для вас!

Отсканируйте QR-код и ответьте на несколько вопросов о том, что вы думаете о газете «Москва.Забота». За самые развёрнутые отклики — призы от редакции!

29 октября отмечают Всемирный день борьбы с инсультом. Мы решили разобраться, как помогают пациентам в столице — от первых обследований до терапии после выписки.



В Москве работает инсультная сеть на базе 17 крупнейших многопрофильных стационаров

Тактика борьбы

При инсульте нарушается кровоснабжение мозга, и чем раньше врачи восстановят его, тем больше шансов сохранить здоровье и избежать тяжёлых последствий. Для оказания своевременной помощи в Москве работает инсультная сеть на базе 17 крупнейших многопрофильных стационаров — здесь используют передовые технологии диагностики и лечения, чтобы спасти человека и сохранить функции мозга.

Один из них — тромбоэкстракция, при которой тромб удаляют с помощью специального инструмента, подведённого к месту затромбированного сосуда. Другой метод — тромболизис: введение препарата, который растворяет тромб, закупоривший сосуд. Также возможна комбинация этих методов. За последние пять лет в московских стационарах число таких операций увеличилось втрое, а процент тромболизиса стало в два раза больше.

Врачам помогают и цифровые технологии. С помощью искусственного интеллекта анализируются результаты компьютерной и магнитно-резонансной

томографии, оцениваются изменения в мозге и состояние сосудов. На основе этих данных определяют необходимость хирургического вмешательства и тактику лечения, которая подойдёт конкретному пациенту.

При этом современные методы диагностики позволяют в некоторых случаях рассматривать лечение даже за пределами привычного временного интервала. Решение принимают индивидуально, с учётом состояния человека и результатов обследований, но это не повод откладывать обращение за помощью: при первых признаках инсульта необходимо немедленно вызвать скорую. Внезапная слабость или онемение конечностей, перекос лица, нарушения речи и зрения требуют срочной медицинской оценки.

Реабилитация и профилактика

Когда непосредственная угроза жизни миновала, лечение продолжается. Важно выяснить причину инсульта, оценить риск повторного эпизода

и подобрать меры профилактики. Восстановление начинается уже в реанимации, а затем продолжается в специализированных центрах или отделениях больницы.

Для реабилитации используют оборудование, которое помогает возвращать утраченные функции. Тренажёры с биологической обратной связью позволяют пациентам контролировать выполнение упражнений, специальные перчатки — восстанавливать мелкую моторику рук. Существуют также нейроинтерфейсы, которые применяют для работы над двигательными и когнитивными функциями. Не менее важна профилактика повторного инсульта.

Продолжать лечение необходимо и после выписки из больницы. В Москве изменили подход к льготному лекарственному обеспечению: пациенты, имеющие право на льготные препараты, получают запас необходимых лекарств на первые 30 дней прямо в стационаре. Раньше для этого после возвращения домой требовалось отдельно обращаться в поликлинику, оформлять рецепт и получать назначенные препараты.

Теперь нужные лекарства выдают при выписке. Это помогает избежать перерыва в терапии в первые недели дома, когда человеку особенно важно соблюдать назначения врача. То есть медицинская помощь не заканчивается вместе с госпитализацией: она включает экстренное лечение, реабилитацию и профилактику новых осложнений.



СЕРГЕЙ СОБЯНИН

Мэр Москвы

«В поликлиниках работают сервисы Умного приёма: при записи пациент проходит онлайн-опрос. Его результаты вместе с данными электронной медицинской карты помогают ИИ оценить возможные риски возникновения ряда заболеваний, а врачу — подготовиться к приёму. Внедрение системы бесшовной маршрутизации пациентов между поликлиниками и стационарами «Умная госпитализация» уже сократило сроки ожидания получения плановой стационарной помощи. И больше 1,5 млн жителей города присоединились к проекту «Московский чекап». Он объединил диспансеризацию, федеральную программу здорового долголетия и расширенный столичный пакет обследований в единый персонализированный маршрут профилактики».

Система помощи

В 2021 году в Москве начал работу уникальный проект «Социальная служба в больницах». Благодаря ему пациенты во время пребывания в стационаре получают социальную поддержку, а врачи могут сосредоточиться на лечении. В юбилей проекта рассказываем, чего он достиг за время работы.

«Социальная служба в больницах» работает в городских клинических больницах для детей и взрослых. Она устроена как полноценная система помощи: социальные координаторы принимают заявки от врачей и выявляют пациентов, которым требуется социальная поддержка. При этом никаких письменных заявлений не нужно: горожанам, попавшим в стационар, достаточно обратиться к лечащему врачу или напрямую к специалисту проекта.

150 социальных координаторов

работает в команде проекта. Они проходят обязательное обучение и стажировку.

> 95 000 пациентов старше 65 лет

воспользовались сопровождением при выписке — это один из самых востребованных сервисов службы.

~ 225 000 психологических консультаций

провели специалисты проекта. Они помогают пациентам справиться с эмоциями и переживаниями, настроиться на прохождение лечения и найти внутренние ресурсы на восстановление.

> 530 000 немедицинских вопросов

удалось решить за пять лет работы службы. За это время специалисты поддержали более 280 000 человек.

5 лет

существует «Социальная служба в больницах». Она появилась в разгар пандемии COVID-19: тогда сотрудники помогали найти родственников пациентов, организовывали уход на дому для одиноких москвичей.

Новая зона ответственности

МНЕНИЕ

Участковый врач — специалист, к которому мы обращаемся с самыми разными вопросами о здоровье. Но в современном мегаполисе ценится не только первичная помощь во время приёма, но и персональный подход, доверие к специалисту. Разбираемся, как в столице создают новую модель работы с пациентами и где познакомиться со своим участковым врачом.



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА



Участковый врач становится первым специалистом, к которому обращаются за медицинской помощью



АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель Мэра Москвы
по вопросам социального развития

«Мы последовательно развиваем новую модель работы участкового врача, в основе которой — непрерывное сопровождение пациента и ответственность не только за качество отдельного приёма, но и за результат лечения и состояние здоровья в целом. В этой модели особенно важно, чтобы человек стал воспринимать участкового не как случайного терапевта, а как постоянного врача, который знает его историю и сопровождает в процессе лечения».

Тет-а-тет

У каждого из нас свой опыт взаимодействия с поликлиниками. Иногда мы приходим с конкретной жалобой, иногда — проверить здоровье или получить рекомендации. В любом случае, чтобы довериться специалисту, нам важно понимать, кто будет помогать нам во время лечения.

Участковый врач становится первым специалистом, к которому обращаются за медицинской помощью. Он оценивает состояние пациента, определяет дальнейший маршрут обследования и при необходимости направляет к профильным специалистам. При этом его задача не ограничивается одним приёмом: врач знает историю здоровья человека и сопровождает его на этапах лечения.

Такой подход предполагает, что участковый становится постоянным доктором, к которому можно обращаться по мере необходимости. Специалист постепенно узнаёт особенности здоровья пациента, чтобы

принимать верные клинические решения, а тот, в свою очередь, лучше понимает, как организована медицинская помощь и к кому обращаться с возникающими вопросами.

Первое знакомство

Знакомство с врачом начинается в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО» — там появился раздел «Мой участковый врач». На персональной странице каждого специалиста есть вся нужная информация: фото доктора, его образование и опыт. Также сразу можно посмотреть расписание, выбрать удобное время для записи, а после посещения поликлиники — оценить приём.

Новая модель работы участковых и возможность познакомиться с ними помогают выстраивать долго-

срочные и доверительные связи. Пациент получает представление о враче, к которому обращается, а сам приём становится частью более продолжительного взаимодействия, а не отдельным эпизодом.

Найти раздел «Мой участковый врач» можно на главной странице приложения «ЕМИАС.ИНФО».

Современные инструменты доверия

Постоянное взаимодействие с участковым врачом не означает, что каждый вопрос требует личного посещения поликлиники. В некоторых случаях получить рекомендации можно дистанционно — для этого в столице есть телемедицинские консультации: если очный осмотр не нужен, часть вопросов можно решить онлайн.

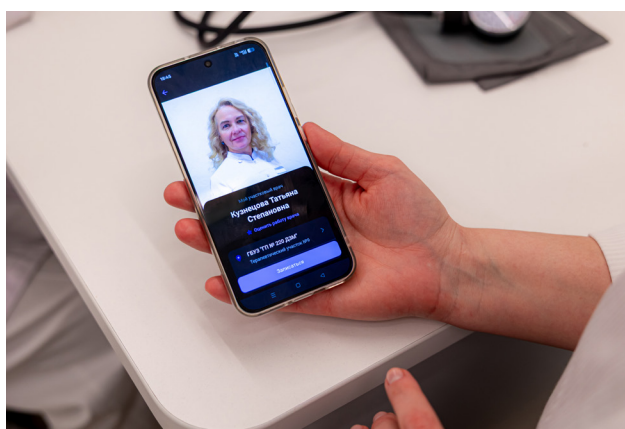
Ещё один инструмент, который помогает организовать встречу с врачом, — сервисы Умного приёма. Во время онлайн-записи пациент проходит специальный опрос, после чего искусственный интеллект изучает данные электронной медицинской карты, оценивает возможные риски возникновения ряда заболеваний.

Результаты врач получает автоматически вместе с информацией о пациенте — и заранее знает, с чем к нему придёт человек. Так система помогает выстроить маршрут лечения и значительно экономит время специалистов: у доктора появляется достаточно информации, чтобы принять верное клиническое решение. Москва больше 10 лет последовательно переводит здравоохранение в цифровую среду. Задача — поддерживать непрерывное сопровождение человека: от первых жалоб и диагностики до лечения, оценки результатов и последующего наблюдения.

А благодаря новым инструментам врачи смогут наблюдать за пациентами и после выписки из стационара. К примеру, людям после инфаркта и инсульта, а также пациентам с повышенным холестерином будут приходить персональные письма с рекомендациями



Знакомство с врачом начинается в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО» — там появился раздел «Мой участковый врач»



и подробным планом лечения. А если они пропустят важное обследование, система вышлет уведомление и письмо с инфографикой, в которой расскажет, какие исследования осталось пройти.

Технологии помогают организовать медицинскую помощь, но важная часть новой модели — отношения между врачом и пациентом. Знакомство со своим участковым, возможность обратиться к нему и понимание дальнейших шагов помогают выстраивать долгосрочное взаимодействие. Ведь забота о здоровье — это не только решение конкретной проблемы, но и последовательная работа, в которой пациент и врач остаются на связи.

Культовая практика



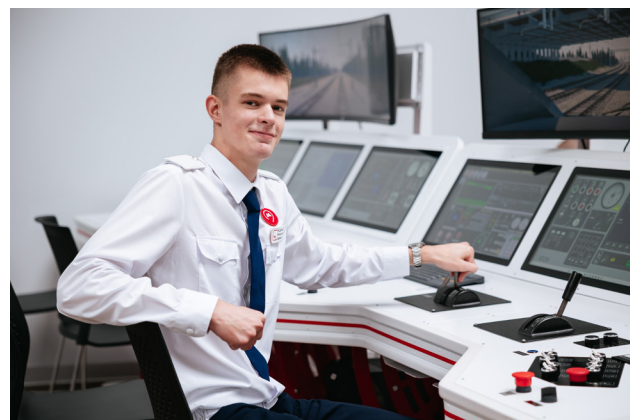
МОСКОВСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

ИСТОРИИ

Современное образование развивается вместе с рынком труда: появляются новые карьерные треки — новые учебные курсы, новые специальности — и программы, которые помогают их освоить. Вместе с тем меняются и те траектории, которые выбирают школьники. Сегодня существует как минимум два равноценных пути развития в профессии: в вузах и колледжах. Причём, если верить статистике, среднее профессиональное образование становится всё более популярным. С чем этот интерес связан, узнали у студентов нескольких московских колледжей.



«Моей главной целью было разбираться в своей сфере — мне хотелось делать вещи самостоятельно, понимать процесс настолько, чтобы не прибегать к журналам или интернету. А колледж — это как раз место практики. Мои одноклассники проходили стажировку в Модном доме Юдашкина, и я решила поехать с ними, чтобы посмотреть, как устроена работа. Пространство очень вдохновило меня — я набралась смелости и поделилась своими чувствами с руководителем практики. Она предложила мне поработать у них. Для меня это невероятная возможность. Практика отличается отношением к работе: ты чувствуешь особенную атмосферу, когда видишь модели, и понимаешь, насколько это высокий уровень работы. Тогда приходит внутренняя ответственность, и, конечно, хочется отдаться делу полностью».



Михаил Медников

Учится на втором курсе Колледжа московского транспорта по специальности «Техническая эксплуатация подвижного состава»

«Я поступил в этот колледж, потому что люблю большие машины, электронику и механику, — всё это вместе вызвало у меня большой интерес к этой специальности. Мы занимаемся обслуживанием различных поездных агрегатов и их учётом. Задача в моей профессии — поддерживать движение поездов и прежде всего обеспечивать безопасность людей. Мы особенно ценим, что у наших преподавателей есть практический опыт: они рассказывают действительно полезные вещи — это вдохновило меня, и мне тоже захотелось попробовать себя в роли наставника. Поезда обновляются, появляются новые элементы, с которыми я могу быть незнаком. Мне важно своевременно узнавать о них и продолжать учиться, развиваться в профессии. Не хочу, чтобы у моих знаний и навыков был предел».

На фестивале колледжей «Город профессий» можно узнать о поступлении в колледжи Москвы

Принцип определённости

В 2025 году 63 % всех школьников России поступили в колледжи. Причём больше всего студентов — в Москве. Почему они выбирают именно такой образовательный путь?

Во-первых, дело вовсе не в успеваемости. Сегодня средний балл школьного аттестата среди абитуриентов колледжей постоянно растёт. Согласно мониторингу, только в 2024 году больше 70 % поступающих сдали экзамены на «хорошо» и «отлично». Во-вторых, обучаясь в колледже, можно быстрее начать развиваться в профессии и индустрии. Большинство студентов к концу обучения собирают внушительное портфолио — 94 % из них с лёгкостью находят работу. Не говоря уже о том, что сегодня 75 % вакансий на рынке труда требуют диплом о среднем профессиональном образовании.

Однако куда нагляднее преимущества колледжей становятся в личных историях студентов.



Анна Данилина

Учится на третьем курсе Технологического колледжа № 34 по специальности «Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий лёгкой промышленности (по видам)»



Никита Галкин

Учится на втором курсе Московского автомобильно-дорожного колледжа им. А. А. Николаева

«Мне всегда нравились автомобили, их устройство и внешний вид. Сначала это было просто увлечение: например, фильмами вроде «Форсажа» или «Такси». Но потом я понял, что хочу не просто любоваться машинами. Для меня было важно работать руками, разбираться в автомобилях, понимать, как устроены разные системы. В ближайшее время я планирую развивать и расширять свой дейтинг-центр. В этой работе важно не просто помыть или отполировать машину, а разбираться в материалах, покрытиях, состоянии кузова; знать, как правильно подобрать химию. Учёба действительно помогает в этом: я лучше понимаю автомобиль технически. К тому же колледж учит ответственности, дисциплине, работе по технологии. В бизнесе это очень важно: нужно правильно оценивать состояние автомобиля, рассчитывать время, стоимость, выстраивать процесс и держать качество».

Современные студенты колледжей — успешные специалисты, которые стали развивать профессиональные навыки и начали карьерный путь раньше своих ровесников. Но выбрать направление самостоятельно бывает не так уж и просто — иногда с будущей профессией нужно познакомиться лично. В Москве сделать это можно на фестивале колледжей «Город профессий».

Школьники и их родители смогут узнать о поступлении в столичные колледжи и попробовать свои силы в практических заданиях. В программе — более 300 мероприятий: от мастер-классов и квестов до встреч с преподавателями, студентами и представителями работодателей. Отдельная часть программы посвящена выбору образовательного маршрута. На фестивале можно проконсультироваться с представителями приёмных комиссий и работодателями, узнать об условиях поступления, сроках подачи документов и востребованных специальностях. Эксперты, которые являются партнёрами столичных колледжей, также расскажут о возможностях трудоустройства в крупных компаниях и перспективах карьерного роста.

Фестиваль «Город профессий» пройдёт с 24 октября по 1 ноября и поможет разобраться, какие профессии сегодня нужны городу, чем отличаются направления подготовки и с чего начать путь к будущей специальности. А тем, кто пока не определился с выбором, пригодятся профориентационное тестирование и консультации специалистов.



С полной программой фестиваля можно ознакомиться на сайте



Все мероприятия бесплатные, а регистрация доступна онлайн

Регистрация перемен

Когда-то невесту похищали во время игрищ, в первые советские годы брак регистрировали за обычным столом, а сегодня церемонию можно провести в роскошном дизайнерском зале. Вместе с Митинским Дворцом бракосочетания рассказываем, как менялись традиции свадебного торжества, а с ними — и пространство, где проводят церемонию.

Обряды и ритуалы

Представления о браке у древних славян заметно отличались от современных. В «Повести временных лет» описаны разные обычаи: у одних племён невесту с приданым приводили в дом жениха, у других существовала «умычка» — похищение девушки во время игрищ или праздников.

Особое значение в свадебной культуре имела вода: ручьи и озёра считались счастливыми местами для заключения брака, а объезд молодожёнов вокруг озера трижды должен был сделать союз крепким.

После принятия христианства главным способом оформления брака стало венчание. Священники фиксировали бракосочетания в метрических книгах, но отдельных документов о браке супругам не выдавали. Свадьба при этом оставалась народным обрядом: со сватовством, смотринами и многодневным пиром. Семья строилась преимущественно на патриархальных принципах.

После революции 1917 года брак стали регистрировать гражданские органы. Поначалу церемония была скорее формальностью: молодожёны ставили подпись в книге актов гражданского состояния и получали свидетельство. Торжественная обстановка вернулась во второй половине XX века, когда начали открываться дворцы бракосочетания. В Москве первым стал грибоедовский: он открылся в 1961 году — тогда же закрепились привычные сегодня элементы церемонии: обмен кольцами, вручение свидетельства и объявление пары мужем и женой.

Кто говорит «да»

Современные представления о семейных отношениях, конечно, отличаются от обрядов и ритуалов прошлого: по данным ВЦИОМ, большинство россиян сегодня выступают за равноправие в семье.

Это отражается и на свадебных торжествах: теперь традиционная регистрация сочетается с возможностью выбрать формат церемонии. Пары могут подать заявление онлайн, подобрать дату и время. А зарегистрировать брак можно не только во дворце, но и на необычных городских площадках в рамках проекта Мэра Москвы «Новые адреса счастья», оплатив пошлину в размере 350 рублей (единая, не зависит от того, какое место выберут молодожёны).

Современный подход к организации свадебных церемоний воплощает Митинский Дворец бракосочетания — самый новый и большой в Москве. За первый год работы здесь было зарегистрировано



Зарегистрировать брак можно не только во дворце, но и на необычных городских площадках в рамках проекта Мэра Москвы «Новые адреса счастья», оплатив пошлину в размере 350 рублей

более 5 тыс. браков, а только за лето — почти 3 тыс.

Дворец площадью более 2,9 тыс. м² выглядит как музей современного искусства: фасад облицован стеклофибробетонными панелями, имитирующими натуральный камень светлого оттенка, а цоколь и крыльцо — матовым гранитом.

Место для регистрации сегодня выбирают не только по удобству: важны атмосфера, оформление и возможность провести день так, как хочет пара. Внутри Митинского Дворца бракосочетания — четыре зала, выполненных по индивидуальному дизайн-проекту в неоклассическом стиле: «Зеркальный», «Белый», «Мраморный» и «Античный».

В «Зеркальном» — самом востребованном у пар — тёмные тона сочетаются с отделкой под дерево, потолком из полированной стали и дизайнерской светодиодной люстрой. «Белый» зал выполнен в светлой гамме: подиум для молодожёнов расположен в центре, поэтому гости могут наблюдать за церемонией практически из любой точки.

В хорошую погоду можно зарегистрировать брак и в беседке-ротонде на территории дворца, а ещё — провести там фотосессию.

Чтение — дело семейное

В Митинский Дворец бракосочетания можно прийти не только в день свадьбы. В главном холле открылась первая в Москве «Библиотека молодой семьи» — совместный проект столичных загсов и издательства АСТ. В двух стеллажах — почти 50 книг об отношениях, воспитании детей, совместном досуге и хобби, которые можно почитать и обсудить друг с другом в мягких креслах или за столиками.

Здесь же можно проследить историю столичных загсов на таймлайне в холле, а в конференц-зале — послушать лекцию о семье, отношениях и родительстве от популярных авторов и экспертов.

Форма свадебного обряда меняется, но церемония по-прежнему остаётся важным событием для пары и её близких. Сегодня у молодожёнов больше возможностей выбрать, где и как начать семейную жизнь, а Митинский Дворец бракосочетания объединяет официальную регистрацию и личный праздник.



Подбор площадки для торжественной регистрации

Курс на Азию



Москва — Ханой

Впервые вьетнамская кухня появилась в России в 1980-х — в Омске. Тогда между государствами было заключено межправительственное соглашение, и граждане Вьетнама стали приезжать в СССР на работу и учё-

В Москве при желании можно попробовать блюда практически со всех уголков мира — даже не выбирая. Гастроквартал «Три вокзала. Депо» собрал кухни разных стран в одном пространстве, а мы выбрали три самые популярные — делимся их историей в коротком гиде.

бу. В итоге в Омске сложилась вьетнамская диаспора, и её представители начали открывать первые заведения с национальными блюдами — для своих соотечественников. Сейчас же эту кухню можно попробовать по всей стране, а больше половины кафе открыты именно в Москве.

Москва — Пекин

Среди востоковедов принято считать, что в культуре Китая места для еды — немного центр Вселенной. Именно за столом принимаются важные решения, заключаются союзы и начинаются партнёрства — не зря в языке закрепились поговорка «Еда превыше неба». В России китайская кухня появилась ещё в эпоху Великого чайного пути. Но вот активный интерес к ней возник в годы перестройки, когда стали открываться совместные со-

ветско-китайские рестораны. К примеру, «Харбин» в Хабаровске или «Золотой дракон» в Москве.

Москва — Нью-Дели

Индийская кухня сегодня стала одним из самых популярных гастротрендов. В столице она закрепились далеко не сразу: в 2010-х карри и масала не пришлись по вкусу москвичам. Зато спустя 10 лет в Москве рестораны с индийской кухней открываются по всему городу — наконец можно попробовать пани-пури, тхали и самосу.

А если поворот на Восток вам не близок, в молле «Три вокзала. Депо» есть ещё 60 корнеров и кухня на любой вкус: от итальянской и американской до израильской и греческой. **Заодно захватите домой новый выпуск газеты: её можно найти на флагманской цифровой стойке «Москва.Забота».**

Средняя продолжительность счастья

Когда говорят о здоровье и долголетию, обычно упоминают термин «продолжительность жизни». Однако учёные выделяют ещё одно понятие — «продолжительность счастья». И этот показатель исчисляется не годами, а качеством прожитых лет. На него влияет возможность заниматься любимым делом и узнавать новое. Как увеличить «продолжительность счастья» — разбираемся вместе с «Московским долголетием».



В «Московском долголетии» более 5 тыс. клубов по интересам

Учиться новому

Термин «продолжительность счастья» придумала профессор гериатрической медицины Керри Бернайт. Она утверждала, что полноценная жизнь должна измеряться не годами, а уровнем радости. Продлить «продолжительность счастья» можно независимо от возраста или физического состояния: для этого нужно сосредоточиться на личностном росте и общении. В «Московском долголетии» для этого есть все условия. Например, этой осенью участники проекта могут присоединиться к четырём необычным образовательным программам.

На занятиях в «Школе бариста» расскажут об истории кофе, разных сортах и методах обжарки зёрен. Участники познакомятся с разными способами приготовления напитка — от турки до гейзерной кофеварки — и научатся красиво его подавать. Курс состоит из пяти лекций, которые проводят эксперты Moscow Barista School.

А на курсе «Школа флористики» специалисты обучат тонкостям работы с цветочными композициями. За шесть занятий эксперты познакомят слушателей с правилами обработки и подготовки цветов, расскажут о сборке и упаковке букетов и композиций для разных мероприятий. Старт программы — 27 октября.

В «Школе банного мастерства» объяснят, как сделать баню частью здорового образа жизни. В курсе пять занятий, финальный практикум пройдёт в банном комплексе. Участники узнают, как правильно подготовить организм к посещению бани, какие правила нужно соблюдать во время парения, чтобы оно приносило пользу.

Впервые в проекте открывается и «Школа русской чайной традиции». На четырёх занятиях участники познакомятся с сортами чая, освоят технологии зава-

ривания и узнают, как оценивают напиток. Завершится программа большим чаепитием в историческом павильоне «Чайная № 2» на ВДНХ. Это возможность не только получить новые знания, но и познакомиться с традициями, которые объединяют людей за одним столом.

График долголетия

Образовательные программы помогут позаботиться о когнитивном здоровье, но и о физическом забывать не стоит. С 15 по 31 октября в проекте «Московское долголетие» пройдёт «Осенний марафон», охватывающий семь ключевых тем: здоровье, настроение, красоту, стиль, питание, движение и новые впечатления.

Можно отправиться на обзорную автобусную экскурсию по Москве или речную прогулку по маршруту «Сердце столицы», проверить память в музыкальном квизе «Мелодии нашего двора» или вспомнить любимые телепередачи в игре «От „Будильника“ до „Клуба путешественников“: телеэпопея СССР».

Специалисты Университета образовательной медицины объяснят, как привычки питания и образ жизни влияют на бодрость и сон. Эксперты Сбера и СберЗдоровья покажут, как пользоваться цифровым тонометром и получать расшифровку анализов. На кулинарных мастер-классах поделятся осенними рецептами, а на занятиях вместе со стилистами и визажистами удастся по-новому взглянуть на собственный образ. Психологи обсудят, почему осенью бывает сложнее радоваться привычным вещам и как вернуть вкус к жизни. Количество мест на мероприятиях марафона ограничено, поэтому нужна предварительная запись в центре московского долголетия.

Но особого события, чтобы найти занятие по душе, ждать необязательно. В проекте более 5 тыс. клубов

по интересам, в центрах московского долголетия участникам доступны творческие мастерские, кулинарные студии, компьютерные зоны, шахматы и бильярд. А ещё по всей столице можно посетить тренировки, лекции, образовательные программы и интеллектуальные встречи — они проходят по единому графику в разных районах Москвы.

Зарядка для долголетия	Пн. — пт.: 10:00–11:00
Здоровая спина	Ср.: 10:00–11:00
Йога	Вт.: 17:00–18:00 Сб.: 10:00–11:00 Вс.: 10:00–11:00 *
Ритмика	Пн. — пт.: 11:00–12:00
Цифровая грамотность	Чт.: 09:30–12:00 или 10:30–13:00
Консультации по жилищно-коммунальным услугам	Вт.: 9:30–12:00 или 10:30–13:00
Лекции о популярных госуслугах	1-я и 3-я ср. месяца: 09:30–12:00 или 10:30–13:00
Встреча-знакомство руководителя центра с новыми участниками	Вт. или чт.: 12:00–13:00
Духовная гостиная	Последняя ср. месяца: в 13:00
Квиз «Электронный дом»	Вт.: 14:00–16:00
Эмоциональный баланс: курс по снижению стресса и управлению эмоциями	Всю неделю: 10:00–19:00
Тренировки для мозга: курс по развитию памяти, внимания и скорости мышления	Всю неделю: 14:00–20:00
Школа здоровья с врачами городских поликлиник	Вт. или чт.: 15:00–16:00
Киноклуб с Okko	Ср.: 18:00–20:30
Квартирник	Сб. или вс.: 17:00–19:00
Клуб игры в квиз	Чт.: 18:30–20:00

* Во флагманских центрах.

Присоединись к «Московскому долголетию»!

- Онлайн — на портале mos.ru/age или на сайте after55.moscow.
- Очно в одном из более чем 140 центров проекта либо в офисах «Мои Документы».

Иллюстратор: Василиса Гладышева

МОСКВА. ЗАБОТА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется бесплатно. № 20 (23), 2026

Учредитель и издатель: ГАУ «Медиацентр». Главный редактор: Худин Никита Андреевич. Адреса редакции и издателя: 107076, г. Москва, 1-й Зборовский пер., д. 3; По вопросам сотрудничества и рекламы: 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 «ПФОП „Волоколамская типография“, 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9. Дата выхода в свет: 23.10.2026. Тираж: 230 000. Заказ № 0610-26. Для читателей 12 лет и старше.