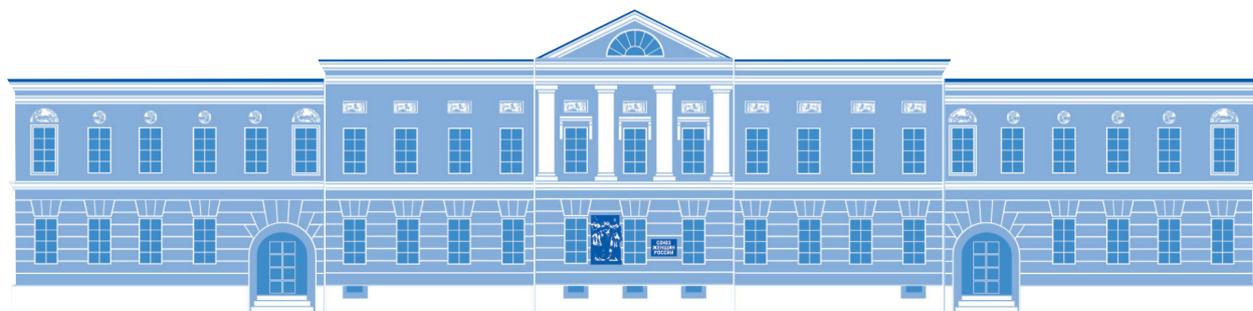




ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ



НАША СИЛА - В ЕДИНСТВЕ, НАШЕ БОГАТСТВО - В МНОГООБРАЗИИ

Москва 2025

УДК 061.2-055.2(470)(051) +
316.346.2-255.2(082)
ББК 66.74(2Рос) +
60.542.21я43
С70

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ: ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «СОЮЗ ЖЕНЩИН РОССИИ»
РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР: ПИ № ФС77-79604 от 13 ноября 2020 г.
ЗАРЕГИСТРИРОВАНО ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ
(РОСКОМНАДЗОР)

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Ирина Агличева, Надежда Аленина, Лариса Бурмистрова, Елена Вялых, Альбина Дударева,
Венера Ерофеева, Наталия Жучкова, Мария Захарова, Мирослав Исаенко, Анвар Кабулов,
Ольга Кожемякина, Любовь Корсакова, Юлия Литневская, Елена Ломакина,
Владислава Маркиянова, Наталья Муравьева, Любовь Пальчикова, Нелли Сайниди,
Оксана Соколова, Елена Чернышева, Екатерина Шваргина

Главный редактор: Аленина Надежда Владимировна
Оформление и верстка: Топанина Алина Юрьевна

Фото из открытых источников, личных архивов героев и проектов, Ольга Кожемякина,
пресс-службы Ленинского городского округа Московской области,
Телекомпании «Видное-ТВ», фото Алеси Морозовой

Журнал Союза женщин России №22 (сентябрь 2025), — М.: «Платинум Колор Принт»,
2025. — 80 с.

Перепечатка материалов без письменного согласия редакции запрещена.
Если Вы хотите задать вопрос редакции, предложить тему
для обсуждения — пишите на secret@wuor.ru

УДК 061.2-055.2(470)(051) +
316.346.2-255.2(082)
ББК 66.74(2Рос) +
60.542.21я43
С70

© Издание на русском языке, оформление
Отпечатано в ООО «Платинум Колор Принт», г. Москва.
Сущевский Вал, 64, тел.: +7 (495) 631-31-54
Сентябрь 2025 г.
Тираж 1500 экз.
Заказ № 639
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО



Дорогие подруги!

Наступил сентябрь — месяц, когда миллионы школьников и студентов ступают на новый этап непростого пути к знаниям.

Для Союза женщин России наступивший сентябрь становится стартом подготовки к юбилею — 85-летию нашей организации. 7 сентября 1941 года известная летчица Валентина Степановна Гризодубова, выступая на митинге в Колонном зале в Москве, провозгласила создание Антифашистского комитета советских женщин, чьи идеи и традиции продолжает сегодня Союз женщин России.

Готовясь к юбилею, мы расширяем работу по сохранению памяти о женщинах, которые в годы суровых испытаний своими боевыми подвигами и воинской доблестью, а в мирное время бескорыстным трудом, научными открытиями, спортивными рекордами, творческими достижениями прославили свою малую родину, внесли вклад в развитие женского движения, воспитание детей, возрождение традиционных и семейных ценностей.

И эта работа еще больше сплотит нас и даст силы для дальнейшей активной деятельности на благо нашей Родины.

Мы помним свои корни. Мы гордимся своей историей. Мы полны идей и готовы действовать на пути к поставленной цели.

Ваша Екатерина Лахова

ОБЩЕСТВЕННЫЙ СОВЕТ ЖУРНАЛА СОЮЗА ЖЕНЩИН РОССИИ



**Лахова
Екатерина Филипповна**
Президент
Общероссийской
общественно-
государственной
организации
«Союз женщин России»



**Аленина
Надежда Владимировна**
Советник
Союза женщин России



**Богдасарова
Екатерина Юрьевна**
Председатель
Московского областного
регионального отделения
СЖР



**Морозова
Ирина Геннадьевна**
Председатель
Кировского регионального
отделения СЖР



**Бондаренко
Наталья Леонидовна**
Главный врач
Клинической больницы
№ 85 ФМБА России,
кандидат
медицинских наук



**Хитрова
Ольга Владимировна**
Председатель
Ярославского
регионального отделения
СЖР



**Крым
Ирина Алексеевна**
Председатель
Кемеровского
регионального отделения
СЖР — Союз женщин
Кузбасса



**Ремнева
Надежда Степановна**
Председатель
Алтайского краевого
регионального отделения
СЖР

ЖЕНЩИНЫ, МЕНЯЮЩИЕ МИР

КОРОЛЕВЫ ЭВЕРЕСТА 4ЖЕНСКИЙ АСПЕКТ
НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**ПЕРВЫЙ. МАСШТАБНЫЙ. ЖЕНСКИЙ** 8

ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА

**ИСТОРИИ
О СЕСТРЕ МИЛОСЕРДИЯ СВЕТЛАНЕ** 12ЖЕНСКАЯ ПОВЕСТКА:
ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ**АКАДЕМИЯ ДЛЯ МОЛОДЫХ** 17**СОВРЕМЕННЫЙ МИР
И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ** 20**ТРИ ДНЯ В БЕРДЯНСКЕ, КОТОРЫЕ...
ПОТЯСАЛИ МЕНЯ** 24**МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ:
КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ** 28**ТРЕНД НА РОДИТЕЛЬСТВО,
ИЛИ КТО ПОКУПАЕТ КНИГИ** 32**«ВОРЧИТ — ЗНАЧИТ ЛЮБИТ»:
ИСТОРИЯ ОДНОЙ СТАТЬИ** 34

ЛИЦА НАШЕГО СООБЩЕСТВА

**АМБАССАДОРЫ
СОЮЗА ЖЕНЩИН РОССИИ** 37ГОД СЕМЬИ **НАВСЕГДА****МОЛОДЕЖЬ
И ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ** 43**ПУСТЬ НЕ УВЯДАЕТ
«РОМАШКА ЛЮБВИ»** 46

ГОСТЬЯ НОМЕРА

**УЧИТЬСЯ НАДО ВЕСЕЛО,
ЧТОБ ХОРОШО УЧИТЬСЯ** 50

ЗА ВСЕ В ОТВЕТЕ В ЖЕНСОВЕТЕ

**ПРИЗВАНИЕ ЖЕНЩИНЫ —
ТВОРИТЬ ДОБРО** 54СОЮЗ ЖЕНЩИН **В ДЕЙСТВИИ****И В БУДНИ, И В ПРАЗДНИКИ** 56ПАРТНЕРСТВО **БЕЗ ГРАНИЦ****ДРУЖБЕ И ПАРТНЕРСТВУ БЫТЬ!** 58

АХ, КАКАЯ ЖЕНЩИНА...

ОНА НЕНАВИДЕЛА МУЛЮ 62КОР-ПУНКТ **СЖР****«ИМЯ ЖЕНЩИНЫ ЗВУЧАТЬ
НЕ ПЕРЕСТАНЕТ!»** 65**«КАК СЛОВО НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ...»** 66**ПОДКАСТЫ "СОЮЗНИЦЫ"** 70**ВЕБИНАРЫ И МАСТЕР-КЛАССЫ
ЛЕТА 2025** 71НЕИЗВЕСТНОЕ **ОБ ИЗВЕСТНОМ****ТВОРЯ СУДЬБУ, НЕ БОЙТЕСЬ НЕУДАЧ** 72НА ВСЕ **РУКИ...****СТИХИ ОКСАНЫ СУСОРОВОЙ** 76

И ЭТО ВСЕ О НАС...

**ДЕСЯТЬ ВЕЩЕЙ,
КОТОРЫЕ НУЖНЫ ЖЕНЩИНЕ В 40 ЛЕТ** 78

Иногда кажется, что не существует преград, которые бы не преодолели женщины. Целеустремленные, настойчивые, терпеливые, женщины порой совершают поступки, которые не под силу физически сильным и выносливым мужчинам.

Сегодня хотим вам рассказать о пяти женщинах, поставивших рекорды при покорении опасной вершины... К сожалению, некоторые из них остались в горах навечно, но их стремление к мечте заслуживает искреннего уважения и восхищения.

КОРОЛЕВЫ ЭВЕРЕСТА



Эверест
Фото: Zzvet / istockphoto.com

«Крыша мира» — так называют величественный Эверест — всегда манила альпинистов. И покорение этого опасного пика — настоящий подвиг. Имена пяти знаменитых альпинисток, установивших невероятные рекорды, — Екатерина Иванова, Ванда Руткевич, Тамаэ Ватанабэ, Лидия Брэйди, Элисон Харгривз.

Екатерина Иванова Первая советская женщина, достигшая пика Эвереста.

— Ведь счастье — это всего лишь короткое мгновение, когда я стояла на вершине, а все остальное было мечтой.

Эти слова принадлежат Екатерине Ивановой, советской альпинистке — первой женщине в стране, которая поднялась на Эверест.

10 мая 1990 года она взобралась на «Крышу мира», которая принесла ей мировую славу. За успешное восхождение Екатерину Иванову на-

градили орденом «За личное мужество». Тогда же отважная альпинистка получила звание заслуженного мастера спорта СССР.

Дочь тракториста и обычной медсестры появилась на свет 1 апреля 1962 года в небольшой деревушке Платово в Восточном Казахстане. После окончания школы в 1979 году Екатерина поехала в Иркутск. Девушка с детства мечтала стать геологом. Ее влекла к себе сибирская романтика.

Однако судьба распорядилась иначе. Екатерина поступила в политехнический институт и неожиданно для себя уже с первого курса

увлеклась альпинизмом. Ее мастерство в этом опасном виде спорта росло с каждым годом.

Девушка постоянно принимала участие в студенческой альпиниаде и не раз становилась победительницей. В городских соревнованиях по скалолазанию отчаянной и ловкой девушке не было равных.

Ветеран альпинизма Григорий Скаллер следил за спортивной карьерой своей воспитанницы и с теплотой вспоминал о ней:

— По своим повадкам Катя всегда стремилась походить на мальчишку: сильная, дерзкая, решительная. Любимым приветствием с мужчинами у нее был удар кулаком в живот. Не подходила к ее облику длинная коса с нелепым бантиком на конце. Однажды, когда Катя спускалась дюльфером (способ спуска сидя на веревке) по скале, коса попала в карабин. Пришлось приложить немало усилий, чтобы ее оттуда извлечь. После, уже дома, Катя положила свою могучую косу на лавку и отрубила перетертую карабином часть топором.

Екатерина Иванова мечтала покорить самые знаменитые горные вершины планеты. И готовилась к любому восхождению с особым упорством, с почти фанатичной страстью. И при этом совсем не ведала страха, удивляя мужчин — бывалых спортсменов. Об этом красноречиво свидетельствует случай, который произошел в марте 1982 года.

Екатерина вместе с другими спортсменами в очередной альпиниаде в ущелье реки Кынгарги штурмовала вершину Трехглавую. Она хотела сократить подъем и «подрезать» снежный склон. Товарищи предупреждали ее об опасности. После слов Кати, то ли шуточных, то ли серьезных, «Хочу попасть в лавину!» с вершины вдруг сорвался огромный пласт снега.

Как она уцелела в этом бурном белом потоке, летящем с горы, просто чудо. Позже она едва не погибла, спускаясь с горы Манаслу в Гималаях. Катя сорвалась с огромной высоты и пролетела 100 м, успев все-таки удержаться на снежных заступах.

В 1987 году на очередных отборочных соревнованиях Екатерина познакомилась с Дмитрием Ивановым. Поначалу молодых людей объединяла одна страсть — скалолазание. Позже они сыграли скромную свадьбу, родилась дочь Ульяна.

Первая попытка участвовать в восхождении на Эверест закончилась неудачей.

В 1986 году была сформирована гималайская сборная, и в ее состав вошла Екатерина Иванова как сильнейшая альпинистка страны. Увы, сча-



Екатерина Иванова

стье длилось недолго. В последний момент Ивановой отказали в участии.

Однако судьба все же решила отблагодарить Екатерину за старание и терпение. Три страны — СССР, США и Китай — решили организовать совместную экспедицию на Эверест. Восхождение шло 91 день. Иванова поднималась на вершину в составе третьей группы. И здесь наша альпинистка показала высочайший класс мастерства.

«На высоте где-то выше 7000 м каждая клеточка твоего организма наполняется беззвучным плачем. Организм восстает против движения вверх. От того, что нечеловечески трудно делать шаг и еще один шаг — вверх. Тогда начинаешь думать о себе в третьем лице. Это только потому, что так гораздо легче до конца не осознавать реалии происходящего. Каждую минуту приходится преодолевать желание повернуть назад. Здесь уж никакой расчет, никакая трезвость мысли не спасут, если в тебе нет самого главного, как я считаю, — страсти к вершине. Это даже не сила воли двигает тобою. Силу воли можно воспитать. А страсть... она либо есть в тебе, или ее нет», — писала в своем дневнике Иванова.

Знаменитая альпинистка горела желанием покорить все 14 самых высоких горных вершин планеты. И полагала, что потратит на восхождение лишь семь лет...

10 октября 1994 года на ночевке близ Канченджанги, считающейся третьей вершиной мира, где участники первой белорусской Гималайской экспедиции Екатерина Иванова и Сергей Жвирбля должны были организовать промежуточный лагерь для восхождения, случилась страшная трагедия. Сошедшая с гор огромная снежная лавина заживо погребла спортсменов. В ледяной могиле они исчезли без следа. Екатерине было 32 года.



Ванда Руткевич
Фото: Wikimedia Commons



Тамаэ Ватанабэ
Фото: asian-trekking.com

Ванда Руткевич Первая европейка, покорившая Эверест.

16 октября 1978 года польская альпинистка стояла на вершине Эвереста и любовалась великолепным видом, открывшимся с фантастической высоты. Ванда стала третьей женщиной на планете и первой европейкой, которая ступила на «Крышу мира».

К этому восхождению Руткевич готовилась всю жизнь, преодолевая на своем пути немало трудностей. В 1962 году Ванда окончила школу альпинистов и получила первые навыки в сложном и опасном деле — штурме горных вершин.

Опытные альпинисты из числа мужчин скептически отнеслись к ее участию в экспедиции. Они пугали девушку страшными фотографиями погибших покорителей и рассказами о невероятных испытаниях при подъеме, которые будут не под силу.

Через несколько лет Ванда Руткевич организовала несколько экспедиций только с участием женщин. Горы стали для отважной польки настоящей страстью, ради которой она пожертвовала личной жизнью. Ванда два раза была замужем, и семейные отношения длились недолго.

За хрупкими плечами уже известной в спортивном мире альпинистки к 1990 году числилось шесть покоренных восьмимысячников. Оставалось покорить еще восемь. Печально, но один из них — Канченджанга — стал для Ванды последним.

12 мая 1992 года 49-летняя Ванда Руткевич погибла. Однажды альпинистка призналась журналистам:

— Я не хочу умирать, но не имею ничего против смерти в горах. Я с ней знакома. Большинство моих друзей ждет меня там, в горах...

Тамаэ Ватанабэ

Самая возрастная покорительница Эвереста.

До 28 лет Тамаэ работала клерком в одной из компаний, и ее жизнь ничем особым не отличалась. Но стоило однажды Ватанабэ впервые побывать в горах, как судьба женщины резко изменилась. Тамаэ Ватанабэ начала заниматься альпинизмом. И грезила мечтой побывать на Эвересте... Первые горные вершины, покоренные японской альпинисткой, принесли ей необходимые опыт и знания. Почти полвека Тамаэ участвовала в различных экспедициях, на своем примере доказывая, что возраст не помеха занятиям экстремальным видом спорта.

В 63 года 16 мая 2002 года она совершила успешное восхождение на Эверест. А спустя 10 лет Тамаэ сама же побила свой рекорд. 73-летняя японка 19 мая 2012 года вновь ступила на «Крышу мира». Причем восхождение на вершину самой старейшей покорительницы Эвереста проходило в неблагоприятных погодных условиях.

Лидия Брэйди

Первая женщина-альпинист, совершившая восхождение без кислорода.

Новозеландская альпинистка прославилась страну выдающимся результатом. 16 мая 1988 года Лидия Брэйди совершила необычное восхождение на Эверест. Она стала первой и самой молодой женщиной на планете, которая прошла самый сложный маршрут без дополнительного кислорода.

Разумеется, новозеландка сильно рисковала жизнью. Однако Эверест на этот раз усмирил свой коварный характер. И Лидия успешно добралась до «Крыши мира». Правда, с Правительством Непала возникли определенные трудности. Оказывается, на восхождение у девушки не было официального разрешения.

По ее словам, альпинизмом она увлеклась в 14 лет. Первая горная экспедиция так впечатлила Лидию, что она уже не мыслила своей жизни без занятий экстремальным видом спорта. В будущем в карьере новозеландской альпинистки появилось еще пять восхождений на Эверест. Последний подъем на «Крышу мира» состоялся в 2019 году.

Элисон Харгривз

Совершила соло-восхождение без шерпов и кислорода.

В 1988 году она шокировала общественность тем, что на шестом месяце беременности покорилась северную стену Эйгер в Альпах. Правда, Элисон столкнулась больше не с восхищением, а с осуждением. Впоследствии альпинистку часто ругали в прессе за то, что она могла оставить дома дочь и сына и предпочесть им покорение вершин.

Но Элисон ничего не могла поделать с главной страстью своей жизни — альпинизмом. В 1993 году за один сезон в одиночку, без посторонней помощи она покорилась шесть альпийских северных стен. И стала единственной женщиной в Европе, кому удалось совершить подобные восхождения. 13 мая 1995 года Элисон Харгривз осуществила давнюю мечту: она без помощи шерпов, без кислорода поднялась на «Крышу мира». Этот грандиозный успех вдохновил британскую альпинистку на штурм самой опасной вершины Гималаев — К2.

В группе из шести альпинистов 13 августа 1995 года она приняла участие в сложном подъеме. Поначалу все вроде бы шло нормально. Харгривз и испанский альпинист Ксавьер Оливар сообщили по радио, что покорили вершину



Лидия Брэйди
Фото: личный архив Лидии Брэйди



Элисон Харгривз
Фото: PA Images via Getty Images

и начинают спуск. К этому времени погода резко ухудшилась, и надвигающийся снежный шторм набрал разрушительную силу. Связь с альпинистами прервалась. Вскоре возвращающиеся с вершины альпинисты увидели погибшую Элисон на склонах К2. Эвакуировать ее тело было невозможно. Кстати, сын Элисон тоже стал альпинистом.

Венера Ерофеева



ЧЕМПИОНАТ

ОТ РЕДАКЦИИ: Редакция благодарит интернет-портал «Чемпионат» за данный материал и выражает надежду на дальнейшее сотрудничество.

ПЕРВЫЙ. МАСШТАБНЫЙ. ЖЕНСКИЙ



Первый бизнес-форум для женщин «новых» регионов России прошел на территории Луганской Народной Республики. Опытные и начинающие предприниматели собрались, чтобы получить необходимые знания в области ведения бизнеса, завести новые знакомства и контакты. Более 250 опытных женщин-предпринимателей, которые только начали свою деятельность, зарегистрировалось на форум, организаторами которого выступили Центр инноваций социальной сферы некоммерческой организации «Фонд поддержки предпринимательства Луганской Народной Республики» и Луганское региональное отделение Общероссийской общественно-государственной организации «Союз женщин России».

В дальнейшем такие форумы планируется проводить ежегодно, чтобы создать активное бизнес-сообщество для продвижения женского предпринимательства на территории ЛНР.

Почетным гостем форума стала Анна Уголькова, министр экономического развития ЛНР, которая передала обращение к участникам форума от главы республики Леонида Пасечника.

— Организация данного мероприятия — не просто шаг поддержки женщин в предпринимательстве, но и существенный вклад в развитие общественного и экономического потенциала ЛНР. Женское предпринимательство обладает уникальными и сильными сторонами, креативностью, умением эффективно управлять ресурсами, способностью адаптироваться к изменениям, а также находить инновационные решения в сложных ситуациях. Убежден, что ваша активная позиция будет способствовать положительным преобразованиям в нашем регионе, — говорится в обращении.

Лично от себя министр заверила, что ее ведомство будет поддерживать предпринимателей во всех начинаниях. Также по видеосвязи к присутствующим обратилась зампред Комитета Совета Федерации по социальной политике, сенатор РФ от ЛНР **Дарья Лантратова**. Она отметила, что сейчас женское предпринимательство является одним из самых востребованных.

— Вопреки стереотипам, что женщине под силу развиваться только в сфере красоты или кулинарии, в XXI веке женское предпринимательство охватывает все сферы. Кто-то занимается им по своей инициативе, а многим пришлось возглавить дело в то время, как мужчины защищают Родину. В обоих случаях женщины справляются с этой задачей успешно. Благодарю вас за то, что вы активно поддерживаете социальное предпринимательство. Вы не просто получаете прибыль, а в первую очередь думаете о решении различных социальных вопросов, — сказала Лантратова.

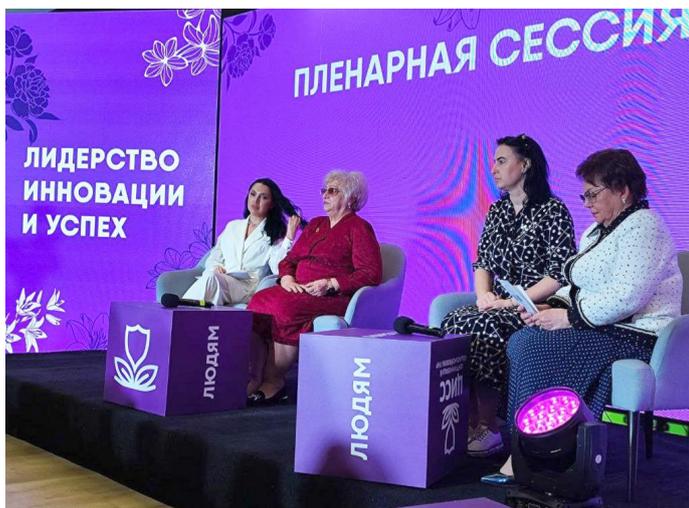
Президент Общероссийской общественно-государственной организации «Союз женщин России» **Екатерина Лахова** в онлайн-обращении отметила важность участия делегации женского актива Луганской Народной Республики в Международном фестивале женского социального творчества, креативных индустрий и семейных ценностей «Сочинская весна», прошедшего накануне луганского форума. В частности, она сказала:

— Союз женщин России уделяет особое внимание социальному предпринимательству, поскольку это направление способствует решению актуальных социальных проблем и улучшению качества жизни населения. Неслучайно в



вашем регионе был создан Центр инноваций социальной сферы, руководителем которого стала выпускница Омской школы социального предпринимательства. Нарботанный опыт и знания, полученные в Омской школе, будут способствовать развитию республики, помогая местным предпринимателям реализовывать социальные проекты, направленные на решение проблем образования, здравоохранения, экологии и других сфер.

Форум начался с пленарного заседания «Женское предпринимательство: новые гори-



— Как власть мы не имеем права рекламировать вас, но если каждый придет на одно из городских мероприятий, то для вас это небольшая реклама, а для нас это его украшение и привлечение внимания к интересам города. Если вы захотите своим бизнесом организовать какое-то мероприятие, мы также будем вас поддерживать, — заверила Пашенко, подчеркнув, что при администрации создан специальный инновационный отдел для поддержки социального бизнеса.

От предпринимателей сразу же поступили предложения, которые руководитель города предложила обсудить дополнительно в любое время.

Руководитель Центра инноваций социальной сферы **Виктория Стефанович** рассказала о мерах поддержки, которыми могут воспользоваться предприниматели, если их бизнес является социально ориентированным:

— На данный момент это микрокредитование, помощь в привлечении инвесторов и партнеров, консультация и информационная поддержка, бесплатное продвижение информации о социальном проекте, в организации профессионального обучения. Уверена, любой бизнес можно сделать социальным. Президент призывает нас уделять больше внимания социальным проектам, проектам, связанным с помощью участникам СВО. И хочется максимально приложить все усилия для работы в этом направлении.

Председатель Луганского регионального отделения Союза женщин России **Валентина Кияшко** призвала создавать условия для развития женского предпринимательства.

— Женщины играют ключевую роль в экономическом развитии нашего региона и страны в целом. Мы видим, как все больше женщин становятся успешными предпринимателями, создают инновационные проекты и вносят значительный вклад в общество. Однако перед нами все еще стоит множество вызовов, которые требуют нашего внимания и совместных усилий. На этом форуме мы имеем уникальную возможность обменяться опытом, обсудить лучшие практики и найти новые пути для сотрудничества, — сказала лидер луганчанок.



зонты в Луганской Народной Республике», где представители власти и опытные предприниматели рассказали о мерах поддержки для бизнеса и поделились своим опытом. ВРИП главы администрации г. Луганска **Яна Пашенко** рассказала, как предприниматели могут взаимодействовать с муниципальной властью для развития комфортной городской среды и какие преимущества это дает бизнесу.

После пленарного заседания для участников начались интенсивы от Фонда поддержки социальных проектов и бизнес-тренеров Федеральной корпорации по развитию малого и среднего бизнеса, а также награждение активных женщин-предпринимателей. Также заработали презентационные площадки с возможностью консультации со специалистами из центра «Мой бизнес» ЛНР, Гарантийного фонда, Фонда микрофинансирования, Сбербанка и ПСБ, Ассоциации юристов России в ЛНР.

По словам директора НКО «Фонд поддержки предпринимательства ЛНР» и центра «Мой бизнес» **Филиппа Дробиняка**, дальнейшие форумы, которые планируется проводить на территории республики, будут направлены на расширенные меры поддержки. Планируется организовать грантовые конкурсы по разным направлениям, чтобы девушки-предприниматели могли принять в них участие, получить определенную меру поддержки и распространить информацию о себе.

С этой целью на форум пришла и **Ольга Дубинина**, руководитель АНО «Формула особой улыбки». Она занимается созданием адаптивной одежды для людей с особенностями здоровья и хочет, чтобы о результатах ее деятельности узнало как можно больше людей.

— Я сама мама ребенка-инвалида. Исходя из этого мною было принято решение начать такую деятельность, потому что есть достаточно много детей и взрослых, которые нуждаются в удобной одежде. Участвую в форуме с надеждой получить новые знания и завести знакомства, активно участвую в конкурсах, чтобы заявить о себе. В одном из конкурсов даже выиграла профессиональную швейную машинку. На данный момент я победитель конкурса «Мой добрый бизнес» в номинации «Добрая мама», — рассказала Ольга.

На форуме также наградили успешных предпринимательниц Луганщины, которые внесли значительный вклад в развитие бизнеса Луганской Народной Республики. Им вручили статуэтку «Сила женского предпринимательства ЛНР», благодарственное письмо от центра «Мой бизнес», подтверждающее их вклад в общество и предпринимательскую среду, а в качестве приятного дополнения участницы награждения получили подарочные пакеты от Сбера.



Организаторы отмечают, что главный итог события (а иначе прошедший форум не назывешь!) — не просто обмен опытом, а создание живого сообщества, где каждая бизнес-леди ЛНР сможет найти поддержку, вдохновение и ресурсы для роста. Ведь когда женщины объединяются, их идеи меняют реальность.

Владислава Маркиянова

В преамбуле своего повествования замечательный журналист Ольга Кожемякина, рассказывающая о сестрах милосердия, написала: «Очень рекомендую прочесть от и до. Текст огромный, но, поверьте, эта история стоит вашего внимания». Редакция журнала полностью согласна с ее словами.

ИСТОРИИ О СЕСТРЕ МИЛОСЕРДИЯ СВЕТЛАНЕ



войн. И, казалось бы, вот она — долгожданная стабильность по всем направлениям: карьера финансиста в крупной компании, дружная семья, отдых по разряду «пять звезд», творчество, близкое по духу окружение, свобода от всех бытовых проблем.

Все в избытке. Но наступил февраль 2022-го.

Близкое по духу окружение поредело, привычный элитный отдых отходил на задний план. Страна поначалу в растерянности, а помощь фронту стихийна: свечи-сети-подарки-письма-гуманитарка...

Те свои дни на рабочем месте Светлана вспоминает так:

— Когда началась мобилизация, картина перед глазами в офисе была контрастна. Я подписывала материальную помощь для приобретения качественного обмундирования для мобилизованных и одновременно обходные листы холеным велосипедистам Верхнего Ларса.

ЛАКШЕРИ-ЖИЗНЬ В ОБМЕН НА ГОСПИТАЛЬ

Жизнь женщины изменилась. Кружевные шелковистые перчатки, которые Светлана надевала на светские выходы, сменила на резиновые. Даже не подозревала, что совсем скоро эти самые руки, которые стригут ногти на ногах бойцов, помогают принять душ и совершают море других манипуляций, порой совсем беспомощные мужчины будут целовать в знак благодарности.

Альтернативой увеселительным мероприятиям из прошлой жизни стали смены в госпитале. Когда спрашиваю у нее, с чего все началось, говорит, что у этой истории нет начала, потому что начало — сам факт ее рождения.

Если можно уложить ее путь в пару абзацев, то выглядит он примерно так:

— Я из поколения, которое прожило времена-качели — от радости и предвкушения счастья в детстве и юности, от уверенности и радостных перспектив в начале самостоятельной жизни до растерянности и потерянности в 1990-х с дефолтами-пирамидами-приватизациями, до борьбы за выживание со сменой профессий и мест жительства в период терактов и чеченских

— Я — ребенок Советского Союза со всеми вытекающими обстоятельствами: установками, воспитанием, жизненным путем, влитым в меня чувством патриотизма, — издалека заходит сестра милосердия.

Родители были военными, и Светлана до 17 лет жила в военном городке. Научный государственный летно-испытательный центр стал основой основ. И, если посмотреть на воспитание и атмосферу, в которой росла Светлана, все это, по ее словам, не предполагает никаких «чудес» с вопросом выбора служения в госпитале.

— Для человека, который помнит симоновское «Да, можно выжить в зной, в грозу, в морозы. Да, можно голодать и холодать. Идти на смерть... Но эти три березы при жизни никому нельзя отдать», выбор очевиден, — говорит женщина. — На вопросы из серии «Как ты дошла до жизни такой» отвечать перестала. Потому что «если надо объяснять, то не надо объяснять», — уверена она.

— Как можно объяснить чувство БЛАГОДАРНОСТИ к своей РОДИНЕ за счастливую жизнь? А как описать чувство ОТВЕТСТВЕННОСТИ перед предками? Перед дедом, погибшим в Мясном Бору, перед бабушкой-вдовой, которая делала в Танкограде патроны, перед отцом-офицером, который служил в ВВС? — задает отчасти риторические вопросы, вероятнее даже самой себе, Светлана. — Пришло время ОТДАВАТЬ. Это очень глубоко и, может быть, приходит с возрастом.

Когда все это она для себя сформулировала, пришла информация о курсах сестер милосердия от «Кругов мира». И вот же неслучайное совпадение: проходили они рядом с офисом Светланы. Не раздумывала ни секунды.

— Больше года я совмещала работу в компании и служение. Искренне благодарна коллегам за помощь, которую они оказывали по озвученным мною просьбам с фронта.

Про подопечных сестер милосердия в общих словах Светлана говорит, что все они очень разные. Мотивы уйти на фронт тоже разные. Один поехал заработать, другой — потому, что иначе не может: «Парни там гибнут, а я отсиживаться буду»? Уходят на фронт отец и сын, братья. Одного призвали, другой заключил контракт, оставил свое рабочее место, семью. Третий заключил контракт из зоны. У последних почти всегда



сложная судьба и часто нет поддержки родных. И друзей нет, и тех, кто на связи, тоже нет.

— Не делаем между ними различий. Они все — наши мальчики, — рассказывает Светлана. — Товарищ один говорил, что из своих 60 лет 37 провел в тюрьме: участие в ОПГ — есть за что мотать срок. Но, когда узнал про СВО, «пошел за Россию рвать пасть». Ну и порвал там, конечно, и сам пострадал сильно. У каждого своя судьба.

Помнит Светлана 32-летнего Ярослава из Белгорода. Пошел на фронт санинструктором в уверенности, что реальные боевые действия его не коснутся и ничем страшным работа в медслужбе ему не угрожает. Наступил на мину — оторвало обе ноги. Она запомнила Ярослава забавным, чем-то похожим на Винни-Пуха. Со зрением у парня после ранения тоже проблемы — один глаз не видит. Но Ярослав рисовал в госпитале картины по номерам, которые ему покупали сестры милосердия. Несколько из них Светлана хранит дома.

— Сейчас парень дома, в Белгороде. Его квартиру оборудовали системой «умный дом», подарили новый автомобиль с ручным управлением, и, кажется, он нашел свою судьбу! — радуется Светлана.



И МЫ НАУЧИЛИСЬ СТРИЧЬ!

Если раньше, по словам Светланы, за шесть часов смены всех «постояльцев» госпиталя сестры успевали помыть-побрить, то сегодня на процедуры уходит больше времени. Объем работы сестры милосердия увеличился, а это значит, что нужно уметь все, чтобы закрывать максимум потребностей подопечных.

— Мы с коллегой Леной научились стричь, — говорит Светлана. — Приобрели только основные навыки, но для служения этого достаточно. Отказывать в гигиенической процедуре по причине того, что ты не умеешь, как-то неуместно, не тот случай. Сами оплатили обучение, закончили барбер-курсы, купили необходимые инструменты. Процесс стрижки в госпитале Светлана называет сеансом релакса:

— От прикосновения женских рук наши мальчики взлетают куда-то, иногда проговариваются: «Где же меня еще поглядят?» А про мытье вообще отдельная история.

«НЕ НАДО НА МЕНЯ НАДЕВАТЬ ЧЕРНЫЙ МЕШОК!»

Помывка в душе — наука, ритуал. Но прежде нужно тщательно провести герметизацию по-

вязок и ран. Все аппараты Илизарова на теле следует упаковать так, чтобы не допустить протеканий. Но никогда не знаешь, обо что можно «споткнуться».

— Надеваешь на ногу полиэтиленовый мешок, — рассказывает сестра милосердия, — обклеиваешь все щелочки малярным скотчем — и вдруг реакция: «Нет. Нельзя. Не надо на меня черный мешок надевать!» После таких ассоциаций у ребят мы приобретаем синие мешки, чтобы никаких мыслей подобных!

О помывках в душе и стрижках у Светланы море историй — от светлых и радостных моментов, наполненных жизнью, до состояния замершего эмбриона. И тогда время перестает существовать.

— Часто после стрижки мужчины говорят: «Вы все ненужное отрезали. Спасибо. Я теперь новый человек», «Голове легко. У меня сейчас нет той памяти, которая...», — продолжает Светлана. — Я после таких откровений думаю, что в госпиталях всех бойцов сразу надо брить под ноль. Тогда и голову проще отмыть, и остричь все, что держит занозу в памяти, все застрявшие в ней события, душевную и физическую боль. Остричь и отмыть так, насколько только это возможно.

Светлана хорошо помнит просьбу одного мальчика. Заходит в палату, и он с порога: «Потрите мне, пожалуйста, спину. Я все сам могу помыть, а спину не могу».

— Парень — ампутант, у него нет одной руки, — объясняет сестра милосердия. — Но нам категорически запрещено инвалидизировать таких ребят. Есть у человека одна рука, значит, нужно потихоньку самому все учиться делать — ему же потом в жизнь идти. А нам важно поддержать в моменте и минимизировать помощь. Не отмахиваемся от просьб, но предлагаем варианты, как можно справиться с ситуацией. Иногда контролируем процесс, а включаемся в него только при сильной необходимости.

Все, кто проходит лечение в госпитале, знают этот негласный запрет — не делать ребят беспомощными и немощными. И тут ребята в палате начали подтрунивать: «Ты что, Василий? Все время же сам мылся?», а он посмотрел на них и говорит: «Ничего вы не понимаете в силе женских рук». К тому времени подошла Света, готовая оказать помощь.

— Усердно тру спину большой vareжкой, — делится Светлана, — и он говорит: «Знаете, я, когда был в прифронтовом госпитале в Белгороде, закрывал глаза, и передо мной возникал ад. Тот ад, когда начинается бой, свистят снаряды, все вокруг взрывается... Я — участник всего этого, физически ощущаю, как они летят на меня. Дьяволы эти летят. Это какая-то сила потусторонняя, я чувствовал запах зловонный — пороха, дыма, смерти. Когда поступил в госпиталь и ждал первичной хирургической обработки ран, закрывал глаза, и меня снова уносило туда. До тошноты накрывал ужас: чернота, ветер, запах. И я думал, что сейчас будет что-то еще страшнее, и я просто сойду с ума. Ужасно хотел спать, но так, чтобы не закрывать глаза. Чтобы снова не накатывали на меня кошмары. И тут приходит женщина типа вас, смотрит на меня, а потом уводит мыть. И с каждым ее прикосновением с меня смывался ужас. После той помывки я впервые уснул, и весь кошмар стал уходить из меня. И тогда я понял, что прикосновение женских рук — это отдельное целительное явление».

Светлана все терла и терла ему спину. Все хлюпала и хлюпала носом. Глаза щипало так, словно она рядом с ним побывала в том аду. Он тоже, наверное, хлюпал. Она не видела — боец стоял лицом к стене под струей живительной воды. А после помывки уснул мертвецким сном.

— Смываешь все водой, и сквозь ресницы в глазах человека видишь, как к нему возвращается жизнь, — почти шепчет Света. — А я в эти моменты, кажется, становлюсь ближе к небу.

Есть в жизни госпиталя что-то неуловимо жизнеутверждающее, то, что ставит твой устойчивый когда-то мир на место.

Однажды в коридоре Светлану и ее напарницу остановил мужчина лет пятидесяти со словами: «Я должен вам это сказать. Нужно, чтобы вы знали. Вы — самые настоящие ангелы. За мной в другом госпитале тоже ухаживали женщины. Так, как больше никто никогда не ухаживал. Я понял, что не зря воевал. Ради вас пойду снова воевать. Я узнал, что это есть: что вы — за нас. Мы — за вас».

ДАЖЕ САМОГО НЕОДНОЗНАЧНОГО ЧЕЛОВЕКА НАДО ДОСТОЙНО ПРОВОДИТЬ

Историю про Антона Светлана хранит в своем сундучке памяти как одну из тех, которая рассказывает о том, как человек может стать никому не нужным.



Бурденко. Паллиатив. Особенность ранений этой войны — минно-взрывные. Самое страшное, что с тобой может случиться, по словам Светланы, это, к примеру, осколочное ранение в шею. Рабочей из всего организма остается только голова. Тело цело, но мышцы атрофируются, человек обездвижен. Голова может говорить... Если ты стойкий, можешь разговаривать с окружающими. Плакать тоже можешь. И даже шутить.

— У Антона было именно такое ранение — в шею. Мужчина был зол на ситуацию, о которой мы не знали, — рассказывает Светлана. — Он никогда не улыбался. Сначала нам сказали: «Просто читайте ему», и мы читали. Кто-то сидел рядом, кто-то пытался разговаривать. Антон отвечал беззвучно, редко. Неприветливый, одинокий человек угасал на глазах. К нему никто не приезжал. Надо было искать родственников. Потом Антона перевели в другой госпиталь, но Света нашла его и там. Заранее придумывала темы, о которых поговорит с ним. О его родном Мурманске, например. Но организм Антона сдавал, он и сам не очень стремился к жизни. Еще и воспаление легких развилось — попал в реанимацию. А Света все разговаривала с ним и просила, что, если надоела, пусть моргнет. И кормила его специализированной пищей.



Как-то для Антона выдали бутылочки адаптивного питания с напитком со вкусом капучино. Светлана вспоминает тот случай:

— Кормлю его, а он беззвучно губами «кричит» мне: «Хочу кофе! Кофе!» Поливаю тихонечко напиток ему на язык, Антон сглатывает, а напиток тут же выливается из трахеостомы. Но он чувствовал желанный вкус. Нелепая ситуация? Однако в такие моменты пытаешься хоть как-то скрасить остаток жизни человека.

В один из дней на дежурстве Светлана, как обычно, побрила Антона, после нанесла крем на

лицо и постоянно держала его синюшную руку в своей. Вдруг в палату входят двое — женщина и юноша. Оказалось, бывшая жена и сын Антона. Родственников все же отыскивали. Из разговора с женщиной сестра милосердия узнает, что Антон бросил родных в момент, когда только родилась младшая дочь, — ушел к другой женщине.

— Я говорю: «Вика, за Антоном никто не присматривает, кроме нас. И он обречен. Надо что-то, надо как-то...», — вспоминает непростой разговор Светлана. — Она смотрит мне в глаза: «Света, пойми меня как женщина. Антон очень некрасиво поступил с нами. Мы нехорошо расстались много лет назад. Пришлось уехать из Мурманска, и сейчас мы живем во Владимире. У меня другая семья и мама с деменцией. Я не могу ездить сюда из Владимира. Я не готова теперь положить хоть какую-то часть своей жизни на алтарь Антона, понимаешь?»

Светлана поняла. Однако вновь обретенные родные стали время от времени навещать Антона. А Вика сказала однажды, что Антон все же отец ее детей. И это тот случай, когда нужно убрать личные обиды.

Женщина, к которой когда-то ушел Антон, оказалась от него сразу, как только поняла, что перспектив нет. Человек остался совсем один. На стене над его больничной койкой — только фото с известным актером, который приходил в госпиталь навестить ребят.

Хоронили Антона бывшая жена, дети и друг со студенческих времен. На похороны во Владимир приехала из Москвы и Светлана. На вопрос «Зачем это нужно, когда уже госпитальная история конкретного человека завершилась» она пожимает плечами:

— Если я все эти полгода держала его за руку... Если Вика позвонила и сообщила о том, что похороны... Я тоже думала о том, зачем мне это. Антошу все помнят в госпитале, да и в жизни, похоже, тоже как неоднозначного человека. С момента ранения до смерти прошел почти год. Год неподвижности и бесперспективности. Он отмолил свои грехи. И надо было его достойно проводить.

Света не узнала Антона в красавце на траурном фото. Не ожидала увидеть такую породистость в человеке, который лежал перед ней все это время — безжизненный, понимающий свою обреченность и бессильный с этим смириться.

Ольга Кожемякина

Женщина, о которой мы хотим рассказать, превратила свое хобби и профессию в социальное служение. Знакомьтесь: создатель и руководитель Академии кухни DVIRA, шеф-повар и член Союза женщин России из Краснодара Ирина Радиковна Фисенко.

АКАДЕМИЯ ДЛЯ МОЛОДЫХ

Академия кухни DVIRA — большой проект услуг в сфере кулинарного бизнеса. Этот проект включает в себя образовательные программы для сферы общественного питания, услуги по открытию заведений, аудиторские программы, собственный кейтеринг, а также обучение новым профессиям в ресторанной отрасли.

Ирина Радиковна — автор книги «Надень Колпак», которая рассказывает о том, как приобрести навыки повара за короткое время. По сути, книга является сокращенной версией профессионального курса «Повар с нуля до су-шефа».

Если описать содержание в двух словах, то это выглядело бы так.

Шеф-повар с опытом работы более 20 лет, руководитель кейтеринговой компании, автор обучающей серии книг для будущих и действующих поваров, официантов и менеджеров ресторана, Ирина Радиковна легко и просто рассказывает, как организовать работу на кухне ресторана так, чтобы максимально эффективно построить работу сотрудников и удовлетворить самые взыскательные запросы гостей.

Ирина долгое время, а именно более 16 лет, трудилась в сфере HORECA и 10 лет назад решила попробовать себя в роли создателя уникальной деятельности, которая разрослась в несколько разносторонних направлений: «Ресторанный консалтинг», «Шеф-повар в семью», «Кейтеринг — организация выездных мероприятий», «Обучение домохозяек кулинарному искусству», «Организация кулинарных мастер-классов для детей и взрослых», «Профессиональное обучение линейного и руководящего персонала ресторанов».



Имея опыт руководителя в структурах общепита и зная все подводные камни, наша героиня решила создать собственные обучающие курсы, которые реально будут приносить пользу и знания, отвечающие современным стандартам производства и духу времени, что называется. Наполнив свой богатый профессиональный опыт актуальной информацией, Ирина Радиковна готова передать его всем, кто решил добиться успеха в ресторанной сфере. Обучение линейных сотрудников и руководящего состава



ных для современного пищевого предприятия условиях, зачастую не имея возможности получить качественное образование или повысить профессиональные компетенции. С помощью курсов Ирины Радиковны у подростков и молодых специалистов появляется возможность в короткие сроки пройти качественное обучение и вести свою «вкусную деятельность» в престижном ресторане больших городов России. Ирина признается, что когда-то это было ее мечтой, а теперь стало явью. Но, чтобы мечта сбылась, Ирине пришлось пройти непростую дорогу по освоению азов профессии и достижению мастерства.

О себе она рассказывает так:

— Я родилась в 1981 году. В 17 лет получила первый диплом (красный) по профессии повара 4-го разряда. Куда берут несовершеннолетних поваров без опыта? Конечно, в столовые и маленькие кафе. Вот именно так мне пришлось проработать более семи лет. Это был трудный путь, тяжелый физически и морально. Однако любовь к кулинарному делу не покидала меня ни на минуту. Так как я росла в многодетной семье с низким уровнем достатка, у моей мамы — преподавателя математики высшей категории — не было возможности меня продвинуть. Ее задачей было накормить нас, закрыть основные потребности. И именно она поддерживала меня на всем моем пути к достижению целей. Математический склад ума и преподавательские гены сделали свое дело. В 24 года я заняла свою первую руководящую должность — заведующая производством. Просчеты технологических и калькуляционных карт для меня были как семечки, построение коммуникаций и обучение линейных сотрудников проходили гладко, с четким профессиональным подходом к каждому повару. Именно тогда я поняла свое предназначение в этой жизни — СОЗДАВАТЬ НОВОЕ, ГОТОВИТЬ МАСТЕРСКИ, УЧИТЬ. Теперь осознаю: путь выбран идеально верно. И сейчас, имея за плечами опыт в 27 лет, я ни на минуту не жалею о всех трудностях, которые встретились на этом долгом пути. И безумно рада иметь возможность подарить знания тем, кому сейчас тяжело пробиться в своей любимой сфере.

Я написала курсы обучения для поваров, официантов и менеджеров ресторана с грамотным подходом и огромной любовью к своему делу. Готова поддержать и направить каждого специалиста, по-настоящему любящего свое дело. Кулинарная сфера в России, а тем более на

изначально грамотно построено с учетом всех новейших требований норм ХАССП. При четком исполнении всех требований гости заведений общественного питания будут есть по-настоящему здоровую пищу, получая не только удовольствие от посещения ресторана, но и сохраняя здоровье.

Ирина считает профессию повара недооцененной и своими действиями хочет повысить ее статус и значимость. Большое количество специалистов отрасли работает в сомнитель-

юге нашей страны, развивается с каждым годом все более масштабно. Мы не только помогаем обучать сотрудников, но также выезжаем с проверками в действующие заведения или открываем их с нуля. Это одно из наших новых направлений.

Не так давно Ирина решила открыть льготные группы по обучению для семей с особым положением (с бесплатными программами). Таким образом, подростки имеют возможность получить хороший старт для освоения новой специальности в сфере ресторанного бизнеса.

— Сегодня на рынке труда вопрос о кадрах — людях, которые любят свое ремесло и хотят развиваться, стоит весьма остро. А поварская специальность будет в цене всегда, — считает Ирина. — И особенно ценятся талантливые и упорные молодые люди. Мы решили помогать подрастающему поколению обрести возможность попробовать себя в этом направлении. Поэтому и объявили набор групп по льготным условиям, а точнее, бесплатно. Всегда приятно видеть, как дети хотят учиться, творить. Ведь приготовление пищи — уже не рутинный процесс, а целое искусство, целый мир и громадное историческое наследие.

После теоретической части обучения и сдачи экзаменов специалисты получают сертификат Академии кухни DVIRA и смогут сделать первые шаги в карьере. А лучших учеников Ирина Радикова старается устроить в престижные рестораны России. Курсы уже прошли не один десяток человек из разных городов нашей страны.

Завершая рассказ об Ирине Фисенко, человеку дела, преданном профессии, хочу поведать свежую историю ее ученика — Михаила.

В свои 16 лет он уже получил документ об образовании, а сертификат Академии кухни DVIRA дал возможность продвинуться в любимой сфере деятельности. Михаил подключился к курсу обучения по благотворительной программе для союзниц из многодетной семьи. Он первым прошел обучение на платформе курсов. Со своей мамой Оксаной, братьями и сестрами примерно в этот промежуток времени он переехал из Сочи в Калининград. Ирина Радикова не оставила своего ученика без внимания: вела поиск престижного ресторана для дальнейшей деятельности Михаила, созванивалась с шеф-поварами... К моменту приезда Михаила в Калининград его уже ждал ресторан, готовый принять на работу. И этому способствовали возможность качественного дистанционного обучения и, без

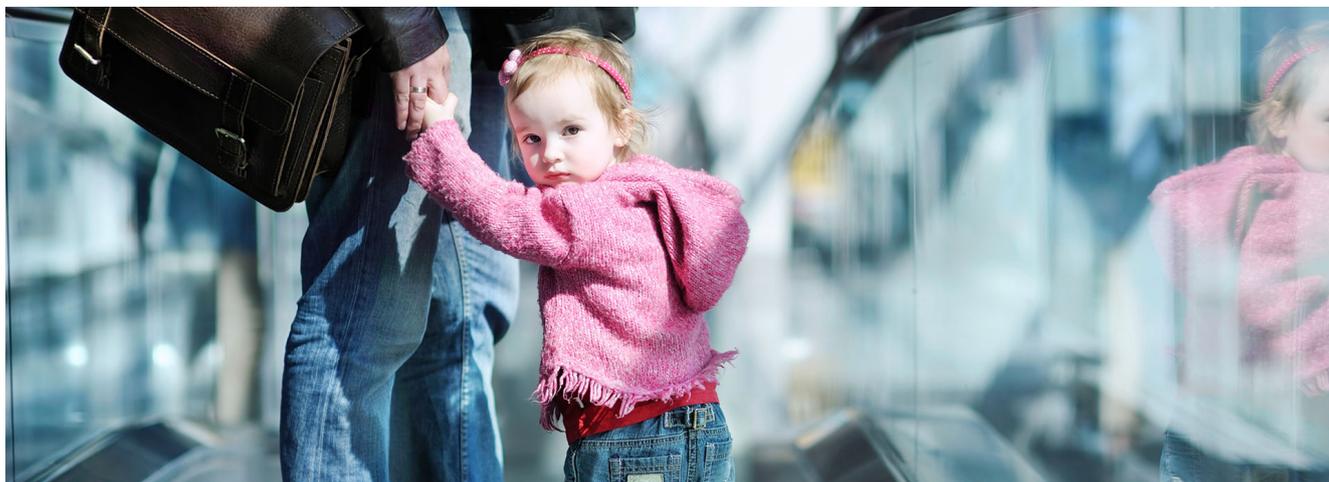


сомнения, коммуникационный талант Ирины Радиковны. Многодетная мама Михаила, Оксана Дива, оказывает огромную поддержку своему старшему сыну в достижении высокого уровня профессиональных навыков в кулинарном деле. Она тоже член Союза женщин России. А когда такие женщины — наставник и мама — рядом, все у парня получится!

Мирослав Исаенко
Фото из архива автора

С началом нового учебного года к нам приходят и новые тревоги о своих детях и внуках. Что нужно знать нам, взрослым, чтобы до минимума сократить риски в поведении и общении наших детей? О чем мы должны помнить, чтобы воспитать в них самостоятельность и умение защитить себя в опасной ситуации и неблагоприятном окружении? Об этом — наша следующая статья.

СОВРЕМЕННЫЙ МИР И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ



Современный мир полон опасностей, особенно для тех, кто не может себя защитить. Мы воспитываем детей в надежде, что они научатся сочетать те качества, которые не можем сочетать мы сами. Например, дружелюбие и умение разбираться в людях, умение доверять и отличать хорошее от плохого, умение уважать других и умение за себя постоять. Много из этого умеем и мы, но знаем ли мы о том, как привить полезные навыки детям? Как в попытках научить их быть осторожными не перегнуть палку и не воспитать в них трусов?

Первое и самое важное правило безопасности детей — это полное **доверие между всеми членами семьи**. Доверие между взрослыми и детьми помогает избежать и предотвратить многие проблемы. Формирование такой модели семьи полностью лежит на плечах взрослых. Именно от родителей зависит, пойдет ли ребенок со своими проблемами к ним или предпочтет советы чужих людей. Старайтесь интересоваться всем, что происходит в жизни ребенка, но не будьте навязчивы. Не ругайте детей за искрен-

ность, даже если они признаются не в самых лучших поступках. Будьте мудры, ведь каждое ваше слово и каждый поступок — это вклад в копилку ваших будущих отношений.

Второе правило заключается в том, что до тех пор, **пока ребенок находится под вашей ответственностью, он должен спрашивать разрешение**, прежде чем сделать какие-то вещи или пойти куда-то. В каждой семье свои правила: кто-то позволяет своим детям больше, кто-то — меньше. Но ребенок должен спросить ваше мнение

и разрешение, прежде чем, например, принять подарок или угощение, пойти куда-то, особенно если это не касается его привычного окружения.

Третье правило — **правильное общение с другими взрослыми**. Мы часто говорим своим детям: не открывай никому дверь, не разговаривай с незнакомыми. Но ребенку приходится общаться с людьми, которых он не знает. Это нормально. Научите его тому, что чужие люди не имеют права ему приказывать и что-то от него требовать, не могут угрожать и запугивать. Если такое происходит, нужно звать на помощь или убегать. Также научите ребенка никогда никуда не ходить с чужими взрослыми, что бы они ни говорили. Перечислите, какими обманными путями могут попытаться заманить ребенка, и объясните, что всегда можно сначала позвонить родителям или сходить домой, прежде чем верить на слово.

Четвертое правило — **постоянная доступность**. Не поспешите купить средства связи для ребенка, которые помогали бы вам быть вместе. Мобильный телефон, электронная почта, обычный телефон — все это может пригодиться, когда вас нет рядом, но необходима ваша помощь. Научите ребенка рассказывать о том, что он делает и собирается делать, куда собирается пойти. Чем больше он рассказывает вам, тем больше вы знаете о том, какой жизнью он живет.

Пятое правило — дошкольник и младший школьник **должен наизусть знать свои имя, фамилию, отчество, адрес и домашний номер телефона**. Он должен знать, как зовут его родителей, кем и где они работают, как их можно найти. Также он должен знать, в какие службы помощи он может позвонить в той или иной ситуации.

Шестое правило — **поощрение**. Если ребенок заметил что-то необычное и сообщил вам, всегда хвалите его. Пусть речь идет всего лишь о забытой кем-то игрушке на детской площадке. Это гарантия того, что он расскажет и о более серьезных вещах, если такие случатся.

Седьмое правило — **контроль чувства стыда**. Интимные темы и интимные органы — часто запретная тема во многих семьях. Этого не должно быть, если вы действительно беспокоитесь за безопасность своего ребенка. Он должен знать названия своих половых органов, пусть они будут не научными, шуточными, но он должен уметь рассказать о них, если потребуется. Например, если он увидит человека, который пытался раздеваться при детях. Также ребенок должен знать, что никто из взрослых, исключая врачей и родителей в случае необходимости,



не имеет права касаться его интимных частей тела. Это всегда говорит об опасности. Научите ребенка, что объятия чужих людей, а тем более поцелуи недопустимы. Необязательно человек, который обнял вашего ребенка, педофил или маньяк, но он может быть болен заразной болезнью, к примеру, туберкулезом.

Восьмое правило — **умение говорить «нет»**. Для детей взрослые наделены волшебной силой, их авторитет непоколебим. Поэтому во многих случаях им трудно сказать взрослому человеку «нет», даже если он требует чего-то непристойного или откровенно опасного. Научите ребенка отказывать взрослым, если их просьбы выглядят странно: просьба пойти куда-то, потрогать взрослого или разрешить потрогать ребенка, попытки всучить подарки и сладости или покачать на машине. Ваш ребенок должен слушаться взрослых — учителей, врачей, милиционеров, родителей друзей, но до тех пор, пока их просьбы укладываются в представления о нормальном. Какими будут эти представления у вашего ребенка, зависит от вас.

Пытаясь оградить ребенка от возможной опасности, важно не перегибать палку. Не стоит запугивать ребенка, иначе он в каждом взрослом будет видеть маньяка, а это не будет полезно для



ди. Но есть шанс избежать массы неприятностей, если быть к ним готовым.

Вот несложные правила, позволяющие оградить ребенка от массы неприятностей.

Экология. Крупные города сегодня — это ступок пыли, грязи и огромного количества вредных, токсичных веществ в воздухе. Промышленные предприятия, находящиеся в черте мегаполиса, каждый день увеличивающееся число автомобилей на дорогах — все это повышает вероятность получить заболевания верхних дыхательных путей.

В целях профилактики этих заболеваний старайтесь чаще вывозить детей на свежий воздух: парковые зоны, лесные массивы, дачи, деревни, детские оздоровительные лагеря. Особенно важно уделить внимание этому вопросу в летний период, когда концентрация вредных веществ в воздухе достигает своего максимума.

Шум. В современном мире шум воспринимается как что-то обыденное, а тишина, напротив, вызывает беспокойство, потому что непривычна. Бесконечное движение автомобилей, громкая музыка, постоянно включенный телевизор — все это раздражает нежный слух ребенка. Излишнее количество шума вызывает сначала сильное возбуждение, потом переутомление, порой даже агрессию. Но самое печальное, что может произойти, — это потеря слуха, если громкий звук присутствует в жизни неокрепшего организма на протяжении долгого времени. Чтобы избежать негативных последствий шума, устраивайте часы или дни тишины без телевизора и магнитофона, слушайте тихую приятную музыку, баюкающую слух, чаще бывайте на природе, вдали от шумных автомагистралей.

Технические опасности. Угрозы для жизни технического характера подстерегают ребенка везде. Стройки, незакрепленные канализационные люки, электропроводка — лишь малая часть того, что вызывает опасения. В век массового и высокоскоростного транспортного потока незнание правил дорожного движения может привести к тяжелым последствиям. И даже на первый взгляд кажущаяся безобидной детская площадка таит в себе много неприятностей. Известны смертельные случаи от ударов качелями, падения с игровых конструкций и т. д. Поэтому советую чаще проводить доверительные беседы с ребенком, информировать о возможной опасности в самых обычных играх на улице, учить переходить дорогу только на пешеходном перехо-



его психики. Будьте разумны и будьте близки со своими детьми. Доверие и разумный подход к возможной опасности, отсутствие страха и осторожность будут хорошим залогом того, что с вашим ребенком никогда ничего не случится.

А теперь поговорим об окружающей среде, ведь ребенок словно маленькая лодочка в океане, где опасность подстерегает его на каждом шагу. Никогда не угадаешь, что ждет его впере-

де, призывать к осторожности в использовании велосипеда, самоката и т. д.

Опасные люди. В наше и без того непростое время, когда даже взрослые не могут обезопасить себя от действий преступников, ребенку приходится в 10 раз сложнее. В силу своей наивности маленький человечек может попасть в различные затруднительные ситуации. Как правило, педофилы и маньяки не выглядят угрожающе и своим внешним видом никак не выдают себя. Напротив, обычно такие люди хорошо владеют психологическими навыками и умеют привлечь к себе детей. В связи с этим различные домогательства со стороны взрослых должны сразу насторожить кроху. Вы сумеете минимизировать риски, если научите ребенка способам защиты в случаях нападения, не бояться кричать при малейшей угрозе жизни, тем самым привлекая к себе внимание. Запретите вступать в контакт с незнакомыми людьми, научите быть бдительными. Не стесняйтесь иллюстрировать реальными историями или сконструированными ситуациями, которые можно проиграть с ребенком.

Одиночество в Сети. Ни для кого не секрет, что современные дети кардинально отличаются от тех, что росли 30–40 лет назад. Ребенок нашего времени в большей степени предоставлен сам себе, в то время как его родители пытаются обеспечить семье финансовую стабильность. Высокоскоростной Интернет, обилие телевизионных каналов, компьютерные игры, мобильный телефон становятся лучшими друзьями человеку с неокрепшей психикой, вытесняя живое общение. Вседозволенность выбора в Сети разнообразных программ и сайтов может привести к искаженному пониманию действительности. Компьютерные игры зачастую вызывают психологическую зависимость: ребенок теряет чувство времени, становится раздражительным и агрессивным, теряет границы виртуального и реального миров.

Пожалуйста, помните, что постоянное живое общение с ребенком, неподдельный интерес к нему, участие в его жизни, активный отдых вне дома — то, что необходимо ребенку и подростку. Наблюдайте за его поведением, информируйте об опасностях, таящихся в Интернете. Установите специальные программы, направленные на ограничение доступа к вредным ресурсам и контролирующие время, проведенное у компьютера.

Очевидно, что невозможно оградить ребенка с его буйной энергией и интересом к жизни



от всех существующих в мире опасностей. Но части из них можно избежать, а это во многом зависит от родителей. Главное — любовь, терпение, уважение к стремлению ребенка быть самостоятельным. Нет необходимости в тотальной опеке. Пусть ребенок сам научится чувствовать опасность. А вот оказать ему всестороннюю информационную поддержку жизненно важно.

Оксана Соколова

Первый в истории республики форум «Женский вектор. Донбасс», проходивший в центре созидания «Маяк» в Бердянске, автор статьи, *Нелли Сайниди*, считает событием, которое останется в памяти навсегда. Причем не в пассивной памяти, а как мотив ее активной деятельности, так как, слушая и анализируя услышанное о работе актива Союза женщин России в Донецкой Народной Республике, невозможно оставаться в стороне. Если, конечно, у тебя есть сердце. И оно живое...

ТРИ ДНЯ В БЕРДЯНСКЕ, КОТОРЫЕ... ПОТРАСЛИ МЕНЯ



Именно так я оцениваю свое участие в форуме, о котором так хочется рассказать всем...

«МЫ МЕНЯЕМ ДУШИ, НЕ ТЕЛА...»

Моя история успеха в проекте «Ты не одна!» началась с трагедии, а превратилась в... сказку.

...Я подошла к зеркалу, крепко зажмурилась. Мне очень хотелось посмотреть на себя другую. Было немного страшно: а вдруг все зря? Вдруг мечте так и не суждено сбыться? Но донецким женщинам бояться уже нечего. Я выдохнула, разомкнула веки, посмотрела на отражав-

шийся в зеркале белый и какой-то нереально воздушный силуэт и счастливо улыбнулась. Все получилось!..

Мой путь к мечте начался совершенно случайно в прошлом году. Тогда команда проекта «Ты не одна!» приехала в нашу едва приходившую в себя от «военной грозы» Ясиноватую с презентацией своей уникальной задумки, не похожей ни на какие другие проекты и заслуженно получившей поддержку Фонда президентских

грантов. Я пришла на встречу, чтобы поработать, а вышла участницей.

Изначально «Ты не одна!» задумывался как проект социальный. Его задачей было помочь женщинам Донбасса адаптироваться в нашей непростой реальности, реализоваться, укрепить веру в себя и уверенность в себе, защитить свои права и помочь преодолеть трудные времена. Ведь многие из пришедших тогда на первую встречу с «Ты не одна!» жительницы Ясиноватой остались одни: у кого-то муж, сын, брат были на войне, у кого-то война отняла родных навсегда. И, будучи сопричастными судьбам этих женщин, чувствуя их боль, смятение, растерянность, команда проекта задумывала его как способ помощи землячкам, оказавшимся в такой вот ситуации. На грани. На краю. В одиночестве...

Но, встречаясь с женщинами в разных городах и муниципалитетах республики, выслушивая их часто трагичные и всегда непростые истории, инициативная группа проекта вносила в первоначальную задумку дополнения и корректировки, пока проект «Ты не одна!» не трансформировался в нечто большее, чем акция помощи. Он стал волшебной палочкой, способной творить чудеса.

КОМАНДА ИСПОЛНЕНИЯ МЕЧТЫ

За полтора года реализации проекта его команда сумела помочь сбыться многим мечтам, отогреть немало одиноких женских сердец добрыми делами и поддержкой. А еще она помогла женщинам написать свою «Историю успеха». Их получилось уже 26! Большая часть основывалась на милосердии. Когда небезразличные и отважные женщины из «Ты не одна!», отправляясь в самые опасные районы, доезжали до остро нуждающихся в помощи землячек и помогали, помогали, помогали. Насколько хватало сил и возможностей, а широты их больших отзывчи-



вых сердец хватило бы, кажется, на весь мир. И с каждой новой историей, реализованной командой, исполняющей мечты, не для себя — для других, я снова и снова убеждалась, что мир держат в своих ласковых теплых руках именно женщины...

Так получилось, что через историю преобразования в проекте прошла только я. Но если оставить за скобками внешнюю сторону и оценить внутреннюю, то через преобразование «Ты не одна!» прошла каждая героиня историй успеха. Да и все участницы форума. И неслучайно за три дня форума мне не три, а, наверное, тридцать три раза вспоминались слова Александра Грина:

На протяжении трех этапов проекта было проведено **52 групповых психологических тренинга, 1102 индивидуальные консультации; 402 женщины получили юридическую помощь, 527 женщин приняли участие в 21 тренинге по личностному росту; 307 женщин посетили 13 лекций по женскому здоровью и здоровому образу жизни.** Также были организованы **13 консультаций по созданию собственного дела и возможностям открытия бизнеса,** тренинги по социальному проектированию, оказанию первой помощи, консультации логопеда-дефектолога и специального детского психолога. Команда проекта более десяти раз выезжала в пункты временного размещения беженцев, оказав гуманитарную помощь почти **2000 человек.**



У бабушки Жени, **Евгении Григорьевны Татаренко**, давно сгорел холодильник. Купить и установить новый старой женщине было и не по средствам, и не по силам. Да и возможностей в обстреливаемой Горловке для шопинга не так много. О мечте матери солдата узнала волонтер, а некогда и сама участница боевых действий на Донбассе **Вера Калмыкова**. Она-то и написала успешную историю воплощения мечты бабушки Жени в жизнь: организовала сбор средств, а затем купила и привезла Евгении Григорьевне новенький холодильник от горячих сердец — прямо туда, на прифронтовую территорию.



Я смотрела, как морщинистой натруженной рукой старушка гладит свою бесхитростную сбывшуюся мечту, приговаривая: «Теперь же я и сметанки могу купить, и молочка, и колбаски. Ничего не пропадет. Даже летом!» К горлу подступал комок. И сильно, до покалывания в кончиках пальцев и где-то глубоко в сердце, хотелось... действовать. Ведь сколько еще не купленных холодильников, не обогретых и страдающих материнских сердец! А я тоже могу!



ОТ БИЗНЕС-ЛЕДИ ДО КОРОЛЕВЫ БИЗНЕСА

Оксана Суматохина из Харцызска с помощью проекта «Ты не одна!» сумела написать не только свою личную историю успеха, но и помогла стать успешными другим участницам проекта.

Так же, как и я, и многие другие женщины, Оксана пришла на проект не столько за успехом, сколько в поисках поддержки. Всем нам в определенный момент жизненно важно стало почувствовать, что мы не одни. Придя за помощью после потери близкого человека, Оксана Суматохина стала... участницей, а потом и победительницей конкурса «Мисс и миссис бизнес России». А вернувшись в родной Донбасс с победой и короной Королевы бизнеса новых регионов, она тоже захотела... большего.

Почувствовав, что она не одна, бизнес-леди из Харцызска решила помочь стать увереннее и успешнее своим землячкам, которые сейчас, вот в эту минуту, так нуждаются в сокровенном знании: «Ты — не одна!» Оксана поделилась идеей провести такой же конкурс у нас, на Донбассе, для наших сильных и прекрасных женщин бизнеса с председателем Союза женщин России в ДНР, идейным вдохновителем проекта «Ты не

«Если душа человека жаждет чуда, сделай ему это чудо. Новая душа будет у него и новая — у тебя». Мы все возвращались домой с форума с новыми душами, омытыми самой прекрасной из стихий — добротой.

ХОЛОДИЛЬНИК ОТ ГОРЯЧИХ СЕРДЕЦ

История бабушки Жени похожа на истории многих старушек. Отличается разве что тем, что живет она в пылающей по сей день Горловке фактически одна. Искренняя и немного наивная, с открытой душой и работающими руками, бабушка и мечту вынашивала бесхитростную, немного наивную.

одна!», а главное — женщиной с большим отзывчивым сердцем **Екатериной Мартьяновой**.

Екатерина Геннадьевна горячо поддержала эту идею и предложила Оксане Суматохиной стать координатором проекта. Взявшись за дело с присущей бизнес-леди предприимчивостью и с окрепшей верой в себя, Оксана блестяще справилась с задачей в Донецкой Народной Республике. Конкурс получился одним из ярчайших событий не только для предпринимателей, но и для женщин из социальной, культурной сфер жизни Донбасса. А отправившись вместе с финалистками на такой же конкурс федерального уровня, Оксана привезла на Донбасс новых королев — прекрасных женщин с загоревшимися надеждой глазами.

Сегодня Оксана Суматохина не просто успешно развивает свой бизнес. Она вносит в него весьма показательные дополнения и новации, готовя к реализации социально ориентированные бизнес-проекты, на что ее подтолкнуло участие в проекте «Ты не одна!» И она, и ее подруги по общественной жизни и бизнес-сообществу, поддержавшие идею формирования социально ориентированного бизнеса, убеждены: бизнес в современной России может и должен быть именно таким. Работая на себя, помогать другим — это ли не благая цель? И не в этом ли секрет успешности многих участниц проекта «Ты не одна!», сумевших с легкой руки его потрясающей команды измениться и теперь готовых менять мир?

...Я смотрела истории успеха своих землячек, искренне восхищалась и очень гордилась, что оказалась с ними рядом, нет, не рядом — вместе... И чувствовала, как же много я еще должна сделать. И думала о команде этого уникального, ни на что не похожего проекта, дарящего надежду. И о женщинах моего Донбасса — этой нереальной силе, которая каждый день, каждую минуту все эти 11 лет, преодолевая усталость, боль и страх (даже не за себя — за тех, кто важнее себя самой), находит в себе силы жить, любить, верить, мечтать, продолжать себя в детях. И — ТВОРИТЬ ДОБРО в своем сердце, своими делами. Не ограничиваясь должностными инструкциями, а существуя по своим собственным «инструкциям», в парадигме своего долга — Совести, Любви и Доброты. И, пока у нас есть силы наполнять мир



этимими созидающими энергиями, и пока в нем существует эта удивительная сила — Женщина, с миром все будет в порядке.

...Я думала об этом всю дорогу домой. И чувствовала: у меня хватит сил. И у тех, кто был эти дни рядом, их тоже хватит. И что с того, что мы подвели итоги проекта?! Главное-то знание осталось с нами. Все мы теперь точно знаем: каждая из нас — не одна. И это потрясающе. И — навсегда...

Нелли Сайниди
Фото из архива проекта

Сколько разных мнений порой приходится слышать о... материнском капитале! Кто-то считает, что есть женщины, которые решают родить ребенка ради получения денег, а кто-то осознанно идет на рождение детей, мечтая о большой и дружной семье...

Как считает президент нашей страны, «большая многодетная семья должна стать нормой, философией жизни общества, ориентиром всей государственной стратегии». В поддержку слов В.В. Путина государство принимает меры, направленные на поддержку материнства. Об одной из таких мер сегодня рассказывает вице-президент нотариальной палаты Московской области **Лариса Бурмистрова**, советуя, как избежать самых частых ошибок, связанных с направлением маткапитала на жилье.

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ: КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ



Материнство — очень важный и трепетный этап в жизни любой женщины. С появлением малыша в жизнь приходят и новые радости, и новые заботы. А еще — новые вопросы юридического характера, к которым нужно подходить очень ответственно. Это касается, например, одной из са-

мых масштабных мер государственной поддержки — материнского (семейного) капитала.

С февраля 2025 года его размер в очередной раз проиндексировали: за первого ребенка теперь полагается выплата в размере 690 тыс. ру-

блей, а за второго или последующего — 912 тыс. рублей.

Потратить эти деньги можно по нескольким направлениям, но самым популярным остается покупка или строительство жилья. Приобретение нового семейного гнездышка становится для многих большим счастливым событием, однако у этого есть и вторая, юридическая сторона.

Если материнский капитал используется на жилье, например, покупается квартира, то доли в ней должны получить все члены семьи. Все это нужно закрепить в письменном соглашении. Это важный правовой момент, на котором многие, к сожалению, спотыкаются. Ошибки могут быть разными, а их негативное влияние на будущее семьи — весьма значительным. Нарушаются права детей, семьи ввязываются в долгие судебные тяжбы, кому-то даже приходится возвращать маткапитал. Разберем подробнее, какие могут быть ошибки.

НЕПРАВИЛЬНО ПОСЧИТАЛИ РАЗМЕР ДОЛЕЙ

Соглашение о размере долей может быть заключено в простой письменной форме, то есть без участия нотариуса. Некоторые семьи этим пользуются и стараются выделить доли самостоятельно или же делегируют эту задачу сомнительным специалистам, у которых нет нужных знаний и квалификации. В итоге мы часто встречаем соглашения, в которых размеры долей подсчитаны неверно.

Если детям выделить доли больше, чем минимально необходимые, это не страшно, юридических последствий не будет. А вот уменьшать их ни в коем случае нельзя. Это уже ущемление прав.

Бывает и так: доли по маткапиталу рассчитаны правильно, но в соглашении указываются только они, а оставшаяся часть квартиры, которую приобретали на кредитные средства, просто «теряется». Если при регистрации ошибку не заметят, восстанавливать справедливость придется в судебном порядке.

Нотариус поможет все правильно рассчитать и прописать в соглашении, а также расскажет об особенностях распоряжения квартирой с долями, принадлежащими несовершеннолетним. Кроме того, через нотариуса можно быстро зарегистрировать переход права в ЕГРН.



В определении Верховного суда РФ сказано, что доли рассчитываются не от всей квартиры, а пропорционально размеру направленного на ее покупку маткапитала. Например, если недвижимость стоила 5 млн рублей, из которых маткапиталом закрыли 500 тыс., то в соглашении необходимо распределить по долям не всю жилплощадь, а только 1/10 от нее (5 млн/500 тыс.).

Если стоимость квартиры существенно превышает размер маткапитала, то минимально необходимые доли будут очень небольшими. Если материнский капитал покрывает большую часть стоимости жилья, доли будут довольно крупными. Если недвижимость приобретена только за счет средств материнского капитала, доли у всех членов семьи будут равными. В каждом конкретном случае их размер будет зависеть от точной стоимости жилья, его площади и количества членов семьи.



НЕ УЧЛИ ЭЛЕМЕНТЫ БРАЧНОГО ДОГОВОРА

Если детские доли можно увеличить без проблем, то менять в большую сторону размеры взрослых долей просто так нельзя. Нельзя в одном соглашении, оформленном без участия нотариуса, и определить доли детям исходя из размера маткапитала, и разделить между собой всю оставшуюся квартиру. Объясню по порядку.

В большинстве случаев помимо маткапитала супруги используют для покупки жилья ипотеку или свои накопления. Часть недвижимости, которая куплена на «другие» деньги, то есть не на материнский капитал, является их совместным имуществом. Чтобы выделить доли из этого совместного имущества, нужно менять режим собственности, а это можно сделать только через брачный договор или соглашение о разделе совместно нажитого имущества. Оба этих документа обязательно должен удостоверить нотариус. Если данное требование проигнорировать, права на недвижимое имущество будут зарегистрированы на основании ничтожной сделки, а это возможный повод для оспаривания в суде.

Бывает, отец семейства отказывается в пользу жены от своей доли в недвижимости — и маткапитальной, и остальной. И фиксирует это в соглашении, составленном, грубо говоря, на кухне. Проблема в том, что дарить невыделенную долю нельзя. И в любом случае здесь нужен нотариус для определения режима собственности. Часто ошибки встречаются и в том случае, когда один



из супругов берет ипотеку еще до брака, и квартира считается его личной собственностью, а после свадьбы у пары появляются дети, и маткапитал идет на погашение этого кредита.

Нотариус поможет рассчитать доли в имуществе, во-первых, корректно с точки зрения закона, а во-вторых, пропорционально вложенным обоими супругами средствам.

ВЫДЕЛИЛИ ДОЛИ НЕ ВСЕМ ИЛИ НЕ ТЕМ

Еще одна частая ошибка — родители выделяют доли не всем детям. Например, считают, что для совершеннолетних сыновей и дочек это делать просто не нужно. Важно запомнить: доли в квартире или доме, которые куплены или построены с помощью средств маткапитала, должны быть переданы всем детям, которые родились к дню получения сертификата. Их возраст роли не играет.

Бывает, обращаются семьи, которые хотят разделить жилье на всех детей, в том числе пасынков или падчериц. По закону если супруга не удочерила или не усыновила ребенка своего мужа, то долю по маткапиталу этому ребенку выделить нельзя, даже если они живут все вместе.

При этом если в семье живет ребенок женщины от первого брака, а родив второго с новым мужем она получает сертификат, то доли по маткапиталу без каких-либо оговорок причитаются и обоим детям, и мужу. Если до получения маткапитала супруги развелись, то доли должны быть выделены только женщине и детям, а бывший муж к этому распределению отношения уже не имеет. Точно так же, как и мужчина, который живет с женщиной и является отцом ее детей, не может претендовать на долю по маткапиталу, если брак не зарегистрирован.

ВЫДЕЛИЛИ ДОЛИ НЕ ТАМ, ГДЕ НУЖНО

Еще одна неприятная ошибка — когда семья покупает с помощью маткапитала один объект недвижимости, а доли выделяет в другом.

Ситуации бывают разные: например, на деньги маткапитала куплена квартира «А», доли на детей в ней не выделены, жилье продается, и покупается квартира «Б», где и выделяются доли. По закону же нужно сперва выделить доли в первой квартире всем членам семьи и только потом продавать ее и покупать более подходящий вариант.



Также недопустим вариант, когда, скажем, по документам материнский капитал должен быть направлен на строительство дома, а доли семья хочет выделить в квартире. Бывали случаи, когда супруги объясняли, что до строительства дело не дошло, а деньги они направили на ремонт этой квартиры. Так нельзя. За нецелевое использование средств господдержки может грозить даже уголовное преследование.

Лариса Бурмистрова

Как часто женщины (да и мужчины тоже) впадают в ступор, когда у их малыша что-то не так. Паника, страх, истерики... Хорошо, если рядом оказывается кто-то, кто может дать ценный совет, оказать помощь, просто успокоить, чтобы принять верное решение.

В открытых источниках мы нашли информацию, которая, на наш взгляд, может послужить надежным помощником при возникновении тревоги за здоровье и развитие своего ребенка.

ТРЕНД НА РОДИТЕЛЬСТВО, ИЛИ КТО ПОКУПАЕТ КНИГИ



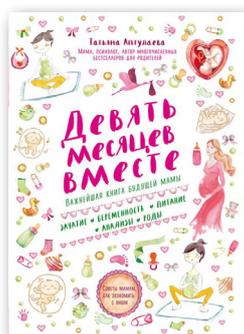
Еще к началу лета — Дню защиты детей — объединенная розничная сеть «Читай-город — Буквоед» провела исследование продаж литературы для родителей. Анализ показал, что в 2025 году устойчиво растет спрос на книги, посвященные беременности, воспитанию и развитию детей. При этом наибольший прирост зафиксирован в сегменте изданий о развитии ребенка.

БЕРЕМЕННОСТЬ: В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОГО СЦЕНАРИЯ

Спрос на книги о беременности растет с каждым годом. За период с января по май 2023–2024 годов продажи выросли на 6%, а за аналогичный период 2024–2025 годов — уже на 20%.

Топ-5 книг про беременность и подготовку к родам за 2025 год

1. Татьяна Апулаева. Девять месяцев вместе. Важнейшая книга будущей мамы.
2. Ольга Белоконь. Я беременна, что делать?
3. Мария Корнатт. С любовью, мама! Секреты спокойной беременности и материнства без эмоционального выгорания.
4. Ирина Чеснова. Я скоро мама.
5. Нино Пипия, Анастасия Сафина. Легкие роды. Все что нужно знать будущей маме о беременности.



ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ К МЛАДЕНЦУ

Теперь посмотрим категорию книг про уход за новорожденными и первый год жизни. Если в период с января по май 2023–2024 годов спрос на книги по уходу вырос на 2%, то за аналогичный период 2024–2025 годов — уже на 16%.

Топ-5 книг про уход за новорожденными и первый год жизни

1. Татьяна Аптулаева. Первый год вместе. Важнейшая книга начинающей мамы.
2. Владислав Ченчак. Лялька под ключ. Инструкция по применению к новорожденному.
3. Дарья Копьева. Ребенок с первых дней. Самая удобная шпаргалка для родителей.
4. Симона Кейв. Ваш малыш, неделя за неделей. От рождения до 6 месяцев.
5. Татьяна Молчанова. Наш первый месяц. Пошаговые инструкции.



КНИГИ ДЛЯ ОТЦОВ: «ПАПАДОС» И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Папы тоже хотят быть в теме. Продажи книг для отцов выросли на 59%. Лидер продаж — Тодд Майкл Детуайлер. Пападос. Иллюстрированный гайд для начинающих отцов.

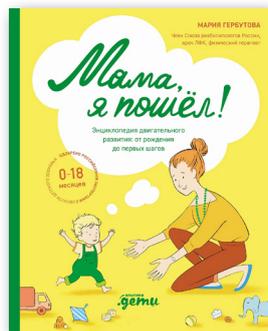


ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА И ЕГО РАЗВИТИЕ

Популярность книг о психическом здоровье детей также продолжает расти (+21%). При этом ниша книг по теме развития и воспитания ребенка продемонстрировала еще более впечатляющую динамику. В период с января по май 2023–2024 годов ее продажи выросли на 38%, а за аналогичный период 2024–2025 годов рост достиг 50%.

Топ-5 книг про развитие и воспитание ребенка

1. Ольга Клочкова, Галина Лупандина-Болотова. Не сидит, не ползет. Что делать?
2. Галина Лупандина-Болотова. Сидеть, ползать, ходить. Как помочь ребенку сделать первый шаг?
3. Елена Тимошенко. 500 ответов нейropsychолога. Как заставить мозг работать.
4. Мария Гербутова. Мама, я пошел. Энциклопедия двигательного развития от рождения до первого шага.
5. Ирина Чеснова. Я мама умного малыша.



«Встречай, Златоглавая!» — так назвал свою статью **Анвар Кабулов**, победитель Всероссийского конкурса журналистов «Имя ей — Женщина! — 2024» в номинации «Много — не мало». Начальник медиаслужбы информационного агентства «Приуралье» (село Аксарка, Приуральский район, ЯНАО) Анвар рассказывает, как его, казалось бы, рядовой материал о жене оленевода стал путевкой в Москву на церемонию награждения победителей конкурса.

А нам радостно, что в адрес женщин мужчины находят такие слова, которые откликаются в каждом сердце, вызывая добрые чувства и искренние симпатии к героине.

«ВОРЧИТ — ЗНАЧИТ ЛЮБИТ»: ИСТОРИЯ ОДНОЙ СТАТЬИ



Дело было осенью 2023-го. На работе, на редакционной планерке, с коллегами обсуждали приближающийся День матери, искали героинь для материалов. От заместителя директора прозвучала фамилия **Лаптандер**. Имя и отчество жены оленевода я узнал позже, когда согласился отработать материал.

— Езжай, там тебя встретят, будет тебе транспорт, за день-два управишься. Да и люди, гово-

рят, хорошие, — что-то скрывая, сказала Анастасия Тихоненко.

В пять утра мы с оператором на машине выехали из Аксарки. Примерно за час добрались до Салехарда, оттуда минут за 15 — до паромной переправы через Обь. На реке разгулялся ветер, высокие волны не давали работать паромам в штатном режиме. Прождали три часа. Пример-

но в 10 часов перебрались через реку. Там ждали две сотни километров по технологичной дороге Обская — Бованенково. Олени, горы, водопады — 200 км пути пролетели как одна минута. На фабрику Паюта мы приехали к часу дня, и тут началось самое интересное.

На работе мне четко сказали:

— Приедешь на фабрику, там тебя встретят и на ТРЭКОЛе увезут к оленеводам. Там километров 10–15, не больше.

Прогулявшись по фабрике, я понял: нас тут никто не ждет и техники никакой не будет. Но были и хорошие новости: герои нашего материала, семья Лаптандер, по словам местной продавщицы Кристины, должны сегодня приехать за хлебом. Правда, когда — этого никто не знал. Да и время у оленеводов — понятие вполне себе размытое.

В 15 часов вдалеке от фабрики зарычал снегоход. По слабому октябрьскому снегу Федор Серемович и Ирина Яптовна приехали за провизией. Оленеводы привыкли раз в неделю восполнять свои запасы. Да и, как оказалось, расстояние приличное: от стойбища к Паюте — 48 км. Поздоровались, познакомились: ненцы — народ добрый. Я рассказал, зачем приехал и что хочу снять про них репортаж. Дед не особо горел желанием сниматься, а вот бабушка охотно согласилась. Оленеводы закупились, увязали сначала продукты, а затем и нашу аппаратуру к нартам, выдвинулись к чуму.

Я 18 лет работаю в СМИ на Ямале и повидал всякое, но этот путь я запомню на всю жизнь. Дед с бабушкой сели на снегоход, ну а мы с оператором — в нарты. Из амортизации в них имелись только две олени шкуры. Это был конец октября, снега в тундре выпало очень мало, ехать в нартах с моей больной спиной было серьезным испытанием. А потом начались озера. Наш водитель по неокрепшему льду не пропустил ни одного водоема. «Страшно и красиво», — думал я и начинал молиться под хруст льда. И так три часа.

Когда мы подъехали к чуму, было уже темно. Нас встретили добродушным лаем собаки — главные помощники оленеводов. Возле чума рубила дрова младшая дочь Александра. Когда познакомились ближе, девушка рассказала свою историю.





Она — одна из 10 детей Федора и Ирины. Александра уехала из тундры в райцентр, работала в магазине продавцом и грузчиком. Копила деньги на поездку к морю, которого никогда не видела. Но, когда пожилые родители позвали помочь в тундре, вернулась, а мечту забросила. В этом поступке, наверное, вся суть северяночки — ее воспитание, культура и любовь к родителям.

Зашли в чум, попили чаю, поели малосолки и строганины. Ненцы — народ гостеприимный, да и за непростую дорогу мы успели подружиться. Было ощущение, как будто знаю их сто лет. Простые, добрые и даже наивные, как дети, оленеводы рассказали свою историю. В счастливом браке супруги прожили 35 лет. За эти годы вос-

питали десятерых детей. Самому старшему — 33 года, младшему — 12.

Вышивая узор за узором на ягущке (*основная женская ненецкая одежда. — Ред.*), Ирина Яптовна вспомнила, как непросто было в 1990-е годы жить и выживать. Не всегда хватало денег, провизанта, но благодаря сплоченности и трудолюбию семья держалась. Старшие помогали младшим, пока родители трудились в тундре. Своих детей Лаптандер воспитали работающими и достойными людьми, вложив в их головы лучшие качества тундровиков: доброту, скромность, приверженность обычаям и традициям.

Всю свою жизнь Федор Серемович работал на себя, все время проводил в тундре возле оленей, не видел ни отгулов, ни отпусков. Большую семью нужно было кормить и одевать, а для этого приходилось много трудиться. Год от года молодежь все неохотнее идет в оленеводство — их влекут большие города, комфортная жизнь. Так случилось и с детьми семьи Лаптандер. Федор мечтает передать оленей сыну, чтобы тот продолжил дело своих дедов.

У оленеводов мы с оператором прожили два дня. С головой окунулись в их быт, гармонию. На десятки километров вокруг их чума — бескрайняя ямальская тундра и тысячи оленей. Никакого Интернета, связи и шума современной цивилизации. Время здесь течет по-другому, начинаешь думать о добром и вечном.

Спустя три дня мы вернулись домой. Сценарий сложился буквально за час. Писать было легко и было о чем. Само собой пришло в голову название: «Ворчит — значит любит. Секреты счастья многодетной семьи Лаптандер». Ирина Яптовна по любому поводу ворчала на мужа, и я не мог не спросить, как живет с этим глава семейства. Федор ответил:

— Любит она меня так.

А дальше — дело за монтажом. Мой оператор, он же и монтажер, Акмал профессионально сделал свою работу.

Это не первый и не последний материал про оленеводов. Будем и дальше снимать и показывать наших кочевников. Люди должны знать их сложную жизнь, их светлые мысли. А мы просто делаем свою любимую работу.

Анвар Кабулов

Два года назад наша организация учредила звание «Амбассадор Союза женщин России». Это почетное звание – высшее общественное признание заслуг удостоенного лица в рамках его профессиональной и общественной деятельности по продвижению миссии, цели, основополагающих идей и программ Общероссийской общественно-государственной организации «Союз женщин России» и представлению его интересов.

Нашим амбассадорам мы задали всего два вопроса:

1. В чем вы видите свою миссию?
2. Ваши ближайшие планы по реализации женской повестки?

Сегодня мы продолжаем знакомить читателя с некоторыми из них, представив их ответы. Итак...

АМБАССАДОР СОЮЗА ЖЕНЩИН РОССИИ

Альбина Евгеньевна ДУДАРЕВА,

*директор Института наследия и современного общества
Российского государственного гуманитарного университета*

О МИССИИ

Быть Амбассадором Союза женщин России ответственно и почетно. Меня глубоко волнует тема экологической безопасности. Как мать, как бабушка и как женщина я остро ощущаю, насколько ухудшение экологической ситуации влияет на наше здоровье.

Профессионально занимаясь вопросами экологии, я вижу живой отклик практически от всех женщин, от всех людей, с которыми общаюсь: от домохозяек до политиков. Своими знаниями я стараюсь делиться через беседы, акции, участие в форумных программах. Это мой вклад в развитие экологической политики России и реализацию целей национального проекта «Экологическое благополучие». Я веду разъяснительную и экспертную работу, стараясь заразить окружающих своим неравнодушием к проблемам природы.



О ПЛАНАХ

Женщинам отведена очень важная роль в решении экологических проблем. Именно представительницы прекрасного пола со своей невероятной социальной активностью и чутким отношением ко всему миру вносят огромный вклад в сохранение природы.

В рамках женской повестки я вижу необходимость усилить работу по экологическому просвещению, воспитанию и формированию любви к природе, начиная с детства, с самого раннего возраста. Важно проводить экоуроки в детских садах, показывать детям подчас негативное влияние человека на окружающую среду, воспитывать неравнодушных граждан. И делать это с любовью, через игру, не назидательно, а личным примером — так, чтобы даже сложные вещи становились понятными.



Елена Андреевна ЛОМАКИНА,
главный редактор районной газеты «Борьба»
(г. Калач-на-Дону Волгоградской области),
член Правления Волгоградского регионального отделения
Союза журналистов РФ,
многократный победитель всероссийских журналистских
конкурсов

О МИССИИ

Когда в пятницу утром на мой стол ложится свежий номер газеты, так неповторимо пахнущий типографской краской, после жаркой и насыщенной недели работы над выпуском я особенно остро чувствую, что газета — это не просто бумага и буквы. Это живой организм, где каждая статья — как лоскуток в теплом бабушкином одеяле добра, каждая фотография — окно в чью-то судьбу, каждая строчка — нить, связывающая нас воедино.

Моя миссия как члена СЖР в квадрате и Амбассадора Союза женщин России — быть тем самым «верстальщиком человеческих

судеб», кто аккуратно собирает разрозненные жизненные события в гармоничный номер. Где на первой полосе — мудрость наших бабушек, в разделе «Семья» — детский смех, а в социальной рубрике — теплые руки помощи, протянутые тем, кому трудно.

Как это работает?

«Черновик». Мы слушаем. Тревоги у плиты, мечты у окна, победы у станка — все это сырые материалы для нашей общей печати.

«Верстка». Превращаем житейские истории в проекты. «Семейная карта» — когда строки газеты становятся дорожной картой к счастью; «Крестьянские корни» — где буквы прорастают, как пшеничные колосья; «ГРОМКО!Медиа» — где звучат молодые голоса, вписанные каллиграфией в нашу летопись.

«Тираж». И наступает момент истины, когда учитель из глубинки узнает себя в героине очерка, молодая мама находит рецепт счастья в нашей рубрике, семья участника СВО получает не просто газету, а голос поддержки: «Ты не один!»

Моя задача как Амбассадора, чтобы газета, как материнское письмо, хранила тепло рук; как семейный альбом фиксировала мгновения, которые станут историей; как школьная тетрадь принимала сочинение под названием «Наше будущее».

Сегодня наша редакция — это не просто учреждение. Это дом, где хранят традиции, но не боятся нового, помнят каждого героя по имени, верят, что даже один человек может изменить многое.

И взрослых, и молодых коллег я учу писать не в стол, а в сердца. На веки вечные запомнить и знать: в журналистике главное — человек. Чтобы когда-нибудь наши внуки, листая пожелтевшие подшивки, сказали: «Смотри, как они любили эту землю и друг друга!»

Амбассадор должен созидать и объединять. И, когда в следующий раз кто-то возьмет в руки свежий номер «Борьбы» или мою статью в другом издании, пусть прислушается. Между строк там слышно биение сотен сердец, стучащих в унисон. Вот наша главная «тиражная» победа.

О ПЛАНАХ

Итак, продолжаем соединять людей, идеи и возможности. Моя миссия — будь то на страницах газеты, которую я редактирую, или в жизни — это созидание единого пространства, где каждая женщина независимо от профессии и статуса может быть услышана, вдохновлена и вовлечена в важные проекты.

Начав с душевных встреч и откровенных бесед в формате «Разговоры у Амбассадора», мы быстро перешли к конкретным делам. Сегодня «Клуб Амбассадора» — это уже не просто обсуждение проблем, а создание среды, где заместитель генерального директора сельхозпредприятия, библиотекарь, волонтер или педагог становятся соавторами общих инициатив. Один из самых ярких



примеров — «Семейная карта», проект, отмеченный благодарностью премии «Служение». Это история о том, как, объединив усилия бизнеса, культуры и социальной сферы, мы дали семьям возможность открывать для себя красоту родного края: музеи, театры, фермы, конные школы — все, что делает нас ближе друг к другу. И особенно ценно, что карты вручаются героям наших публикаций, семьям защитников Отечества — тем, кто особенно нуждается в поддержке и внимании.

Следующий шаг — **молодежная медиасреда**. Мы хотим, чтобы юные журналисты учились у профессионалов, а не у случайных людей. В планах — создание районной телестудии, где школьники смогут осваивать азы журналистики, а женщины-педагоги — становиться грамотными медианаставниками. Ведь все, что касается молодежи, касается и семьи, а значит, и нас.

Наши проекты — это не просто локальные инициативы, а готовые решения, которые уже доказали свою эффективность. Наш опыт — это конкретные кейсы, рабочие схемы и, главное, вдохновляющие примеры того, как небольшая, но сплоченная команда может менять жизнь вокруг себя к лучшему. Опыт, которым мы с радостью готовы делиться.

Ведь это тоже часть того, ради чего мы работаем, — **объединение**. Через проекты, через слова, через доверие. Мы не просто говорим — мы делаем. И в этом, наверное, и есть самая важная миссия: помогать людям раскрываться, находить общий язык и вместе создавать то, что останется после нас.



Наталья Владимировна МУРАВЬЕВА,
*руководитель движения женщин-предпринимателей
Московской области «Нежный бизнес»,
общественный деятель*

О МИССИИ

Как Амбассадор Союза женщин России свою миссию я бы сформулировала так: «Прочная платформа для профессионального старта и воплощения своей мечты!»

На мой взгляд, в каждой женщине заложено стремление к самовыражению: будь то забота о семье или творческий полет, карьерный рост или общественно-политическая деятельность...

И на пути к своим целям, к своей мечте, какими бы сильными, талантливыми, подкованными мы ни были, каждая из нас все-таки нуждается в... дружеской, именно женской, поддержке: в хорошем примере, в одобрении единомышленниц, в помощи со стороны подруг с опытом и знаковыми историями успеха. И я вижу свою задачу в укреплении и развитии сообщества, которое объ-

единяет женщин, решивших или еще только мечтающих, а возможно, уже начавших создавать свое дело.

Что дает моя работа в данном направлении? Прежде всего каждой из нас — эмоциональную поддержку единомышленниц. А сильное бизнес-окружение создает необходимый нам всем настрой на успех, вдохновляет на смелые идеи, придает уверенности в своих решениях, подсказывает правильный выбор инструментов для воплощения и продвижения уникальных личных брендов.

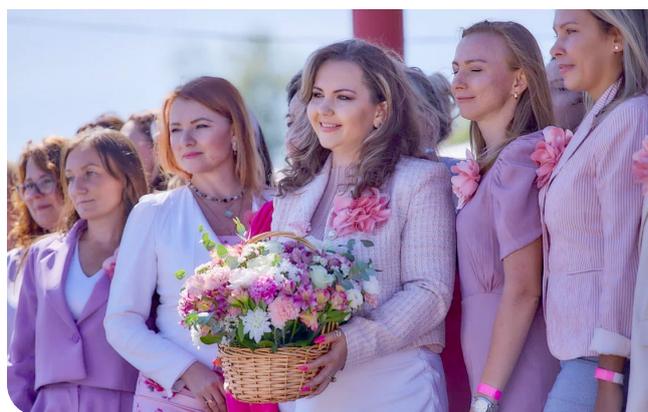
Этого мне и моим соратницам удастся добиваться как раз благодаря нашему союзу «Содействие женскому предпринимательству». Наши формы взаимодействия — это бизнес-встречи, круглые столы, экскурсии по предприятиям региона; совместные проекты по продвижению личных брендов. Мы сообща проводим яркие мероприятия, выступаем в качестве спикеров на бизнес-площадках, совместно создаем платформы для продвижения своих компаний и реализации производимой продукции или предоставляемых услуг. Словом, помогаем друг другу стать в регионе узнаваемыми и, следовательно, успешными, востребованными, нужными.

Кроме того, каждой из нас союз открывает возможность не только обрести новыми контактами, друзьями, но и расширять связи со своими единомышленницами или потенциальными партнерами; рассчитывать на поддержку соратниц и повышать степень своего присутствия в сфере. Таким образом, через союз «Содействие женскому предпринимательству» создается то самое пространство, где участницы могут общаться по душам, получать полезную информацию, обретать возможности и контакты для реализации себя в профессиональной области. Вместе мы растем, движемся к своим целям, осуществляем свои мечты. А это дает мощную мотивацию, подталкивает к переменам в своем окружении, повышает уровень дохода и качество жизни.

О ПЛАНАХ

Наша женская повестка разнопланова, очень интересна и амбициозна. К примеру, в эти дни в рамках проектной деятельности Московского отделения Союза женщин России во главе с Екатериной Юрьевной Богдасаровой работаем над идеей проведения регионального фестиваля «Хозяйка села».

Его цель — продемонстрировать обществу, что женский бизнес — это не только индустрия красоты и торговля, как многие считают, но и производство сельхозпродукции, реальный вклад представительниц прекрасной половины человечества в решение вопросов продовольственной безопасности страны. Семейные животноводческие и растениеводческие фермы, малые предприятия по переработке сельхозпродукции, развитие сервиса «от поля к столу», хозяйками, инициаторами, вдохновительницами которых выступают женщины, станут главными героями фестиваля. И, не сомневаюсь, мы сможем привлечь к ним внимание общества (как потребителя продукции),



потенциальных партнеров, представителей торговых сетей. А главное, проявить уважение к человеку труда, показать важность сельских профессий и огромную роль тружеников села в нашей жизни.

Продолжаем развивать проект «Нежная клумба». Его главная идея — вклад женского бизнеса в защиту экологии, создание цветочных арт-объектов в рекреационных зонах муниципалитетов Московского региона. Например, накануне Дня России горожанам и гостям подмосковного г. Бронницы мы подарили «Нежную клумбу» из 40 кустов изящных нежно-розовых роз. «Нежные клумбы» появятся и в других городах.

А еще для нас очень важен проект «Нежная лавка», стартовавший в Наро-Фоминске с целью помочь женщинам-рукодельницам в реализации крафтовых товаров. Мы взяли на себя задачу по обустройству торгового пространства и организации лофт-мест для производителей изделий ручной работы. Кроме того, занимаемся привлечением внимания к торговому объекту со стороны любителей таких товаров — как горожан, так и туристов. Работаем над расширением узнаваемости участников проекта, популяризацией их творчества и искусства за пределами муниципалитета. Благодаря этому не только в Наро-Фоминске, но и в других городах Московского региона уже знают, где можно приобрести авторские эксклюзивные подарки, предметы одежды, аксессуары, декор. И наша задача — растиражировать этот опыт в других городах Подмоскovie.



Елена Васильевна ВЯЛЫХ,
член Курского регионального отделения «Деловой России»,
генеральный директор ООО «Экотранс»

О МИССИИ

Моя миссия в нашем сообществе — это создание национально-го объединения всех неравнодушных: экологически ответственного бизнеса и органов государственной власти федерального и регионального уровней, поддержка эколидеров и всех россиян. Свою миссию уже в качестве руководителя Клуба женщин-предпринимателей я вижу в развитии женского предпринимательства в нашей огромной стране. Мы объединяемся, чтобы выявлять общие проблемы и предложения вариантов их решения, помогаем раскрывать свой предпринимательский потенциал, пробовать что-то новое, создавать совместные проекты. Это помогает продвижению женского предпринимательства и содействует устойчивому развитию.



О ПЛАНАХ

Все мои планы связаны с повышением уровня экологической ответственности органов власти, бизнеса и общества. Всем этим я занимаюсь через тиражирование успешных зеленых практик в регионах. Так, планируем совместные проекты в разных регионах по разделному сбору отходов, разумному потреблению, «зеленому камуфляжу», о правде и мифах о пластике. Буду продвигать игру «Экодвиж», созданную подругами из Курского отделения Союза женщин России. Теперь она появится не только в Сочи, Омске и Туле, где ее хорошо знают, но и в других регионах нашей страны. В ходе развития «зеленой дипломатии» и проекта «Зеленая среда» будем активно подключать регионы к Э.К.Г. (экология.кадры.государство), а также в ближайшее время планируем провести несколько онлайн-встреч клубов женщин-предпринимателей не только России, но и Белоруссии, которые будут способствовать обмену опытом и созданию совместных проектов.

Амбассадор Союза женщин России Ирина Владимировна Агличева, кандидат психологических наук, ведущий аналитик научно-исследовательской лаборатории НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, советник Аппарата Общественной палаты Российской Федерации, эксперт по теме духовной безопасности, традиционных духовно-нравственных ценностей, дает советы родителям и педагогам, как воспитывать, прививать и развивать истинные нравственные основы у молодого поколения россиян.

МОЛОДЕЖЬ И ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ

Почему духовные ценности важны сегодня? Представьте: ваш ребенок вырос, поступил в университет, начал тренироваться в спортивной команде, но вдруг стал равнодушен к семье, друзьям и даже к своим достижениям. Такое случается нередко. Современные молодые люди часто теряют связь с тем, что действительно важно, нравственные ориентиры, которые формируют личность: честность, дружбу, уважение, чувство долга. Почему так происходит?

Сегодня в России активно обсуждается вопрос сохранения традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ президента № 809 подчеркивает, что именно эти ценности — основа единства страны и прочности общества.

Однако на примере спортивного вуза среди студентов-спортсменов наблюдается кризис: амбиции и стремление к победам зачастую вытесняют такие понятия, как «совесть», «коллективизм» и «уважение к другим».

В чем причина?

Система ценностей формируется в подростковом и юношеском возрасте (15–22 года). Это время, когда молодой человек учится отличать главное от второстепенного.

Но если в школе ему объясняли, что важно быть лучшим, а в университете требуют только спортивных рекордов, то моральные аспекты — честность, взаимовыручка — остаются в тени.

Кроме того, молодежь часто сталкивается с иррациональными убеждениями — искажен-



ными мыслями, которые мешают видеть реальность.

Например: «Если я проиграл, значит, я неудачник», «Меня никто не любит, потому что я ошибся». Такие установки порождают тревожность, конфликты и даже депрессию.

Как вузы помогают формировать ценности?

Сейчас многие российские вузы пересматривают подходы к воспитанию. Вместо западной системы Болонского процесса, где акцент дела-



КАК РАБОТАЕТ ABCDE?

1. А (activating events — активирующее событие). То, что произошло. Например, преподаватель критиковал вас на занятии.
2. В (beliefs — убеждения). Ваши мысли по этому поводу: «Теперь все считают меня глупым».
3. С (consequence — последствие). Эмоции и действия. Вы расстроились, перестали ходить на занятия.
4. D (dispute — диспут). Вопросы, которые меняют убеждения: «Правда ли, что все меня осуждают? Может, преподаватель просто хотел помочь?»
5. Е (effective persuasion — эффективное убеждение). Новая мысль: «Критика — это шанс улучшить свои навыки. Моя группа поддерживает меня».

Пример из жизни.

Студентка Мария после ссоры с тренером решила бросить спорт. Благодаря ABCDE она поняла, что ее страх осуждения был иррациональным. Коллектив остался с ней, а тренер дал полезный совет. Теперь Мария ценит солидарность и умение слышать критику.

КАК РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ УКРЕПИТЬ ЦЕННОСТИ?

Формирование духовных ценностей — процесс, который начинается в детстве. Вот основные этапы:

1. До 7 лет: учимся диалогу и честности.
Ребенок учится выражать свои чувства и слушать других. Играйте в игры, в которых нужно договариваться (разыграйте спор за игрушку мирным путем), обсуждайте, почему важно говорить правду.
2. 8–10 лет: связываем цели и идеалы.
Спрашивайте: «Кем ты хочешь быть? Что тебе нравится в этом человеке?» Помогите ребенку увидеть, как маленькие шаги (учеба, помощь другу) ведут к большим целям.
3. 11–14 лет: формируем ценности через опыт.
Подросток делает выбор: «Поддержать одноклассника или промолчать?» Обсуждайте его решения: «Почему ты выбрал именно это? Что для тебя важно при принятии решения?»
4. 15–21 год: работа с иррациональными убеждениями.
Используйте ABCDE, чтобы разобраться в конфликтах.

ется на профессиональных навыках, развивается собственная модель, в которой важны не только знания, но и духовный рост.

Один из эффективных методов — технология ABCDE, разработанная психологом Альбертом Эллисом. Она помогает разобраться в эмоциях и иррациональных мыслях, а главное — осознать, какие ценности важны в той или иной ситуации.

Например:

- А (activating events — активирующее событие): «Меня не выбрали капитаном команды».
- В (beliefs — убеждения): «Я никому не нужен».
- С (consequence — последствие): «Не хочу заниматься вообще».
- D (dispute — диспут): «Почему я думаю, что меня не ценят? Может, решение было объективным?»
- Е (effective persuasion — эффективное убеждение): «Мое участие важно для команды даже без титула».

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ МАМ И ПЕДАГОГОВ

1. Говорите о ценностях каждый день.
 - Хвалите за добрые поступки: «Ты поделился игрушкой — это проявление дружбы».
 - Обсуждайте фильмы/новости: «Как бы ты поступил на месте героя?»
2. Развивайте эмоциональный интеллект.
 - Учите называть эмоции: «Ты злишься или расстроен?»
 - Используйте список чувств (восхищение, тревога, сочувствие и т. д.).
3. Создавайте ситуации для выбора.
 - Пусть ребенок сам решает, как помочь младшему брату или другу.
 - В групповых проектах подчеркивайте важность командной работы.
4. Будьте примером.

Дети копируют поведение взрослых. Если вы цените честность, проявляйте ее в быту: «Я ошибся и прошу прощения».

Духовно-нравственные ценности — основа будущего. Их формирование — это не модный тренд, а необходимость. Именно они помогут вашему ребенку стать не просто успешным спортсменом или профессионалом, но и человеком, который ценит семью, честность, справедливость и умеет справляться с трудностями.

ПОМНИТЕ:

даже маленькие шаги — беседы, игры, совместные проекты — создают прочный фундамент для будущего. А такие технологии, как ABCDE, — ваш надежный инструмент в этом важном деле.

Ирина Агличева



Тепло, радостно и очень по-доброму встретили, отпраздновали и проводили День любви, семьи и верности. Вместе с огромным количеством по-настоящему ярких и красочных мероприятий пользователи наших соцсетей не пропустили и своего участия во флешмобе «Ромашка любви». Тысячи просмотров, сотни перепостов и комментариев. Очень приятно, что это предложение наших сочинских подруг, поддержанное Союзом женщин, нашло такой отклик в ваших сердцах.

Мы благодарим руководителей региональных отделений Нижегородской области и Республики Удмуртия: участники этих территорий проявили наибольшую активность. Сегодня мы публикуем лишь небольшую подборку ваших мнений и фотографий. Ищите себя и продолжайте участвовать в наших акциях.

ПУСТЬ «РОМАШКА НЕ УВЯДАЕТ ЛЮБВИ»



Ирина Лазарева, Архангельск:

— Я очень люблю свою семью! Желаю всем семьям любви и верности! Ромашка — символ сегодняшнего праздника и мой любимый цветок. Подарите сегодня ромашки тем, кого вы любите.



Валентина Иванченко, Кемеровская область:

— Семья — это основа основ, место, куда мы спешим в минуты радости и печали, потому что знаем: здесь нас ждут, поймут, услышат!

Семья — это целый мир со своими правилами и законами, традициями и обычаями.

Семья — это моя опора, надежный тыл!

Семья — это уже ушедшие бабушки и дедушки, старенькие родители, братья и сестры, целеустремленные дети и любимые внуки!

Семья — это совместные праздники и порой непростые будни, это постоянное общение, забота друг о друге! Когда мой сын ранним утром в мороз присылает смс: «Мама, на улице холодно, одевайся теплее», я понимаю, что у меня есть семья! Когда я иду на работу, а мама с балкона, поджидая этот момент, шепчет: «Храни тебя Господь», я понимаю, что у меня есть семья!

И я знаю, что ничего в мире не может быть дороже этого!



Анжелика Барсукова, Московская область:

— Для меня семья — это МИР, где царят любовь, забота и поддержка. Это тыл, где можно найти понимание и помощь в любой ситуации и где тебя всегда ждут и поймут!

Любовь — это самая могущественная созидательная сила. Это чувство невозможно описать словами, и каждый испытывает его по-своему.

Верность — это честность, стойкость, ответственность.

Наталья Соловьева, Оренбург:

— Я участвую в онлайн-флешмобе, организованном Союзом женщин России Оренбургской области.

Ромашка — цветок с простым и понятным языком. Она напоминает нам, что счастье может быть рядом, как ромашка на лугу.

Семейное счастье — это ромашка: лепестки символизируют любовь, заботу, поддержку и внимание, а сердцевинка объединяет и укрепляет.

Пусть каждый день приносит вам столько радости, света и тепла, сколько белых лепестков у ромашки. Пусть ваша семья станет источником силы и вдохновения!

**Инна Вылегжанина, Кировская область:**

— День семьи, любви и верности — праздник, наполненный теплом и искренностью.

Пусть в семьях царят любовь, взаимопонимание и поддержка. Берегите друг друга, и пусть дом будет полон счастья и радости!

Как символ этого дня, пусть нежные ромашки напоминают о простоте и искренности чувств, о верности и о том, как важно дорожить своими близкими.

**Марьяна Муравлева, Ленинградская область:**

— В этот благословенный День памяти святых Петра и Февронии Муромских хочется поделиться тем, что для меня значат самые главные в жизни ценности.

Любовь — это не просто чувство, а Божий дар, который проявляется в каждом нашем действии. Это терпение, когда трудно, это радость, когда видишь счастье близких, это готовность отдавать, не ожидая ничего взамен.

Семья — это маленькая Церковь, где мы учимся любить по-настоящему. Где радости умножаются, а скорби делятся пополам. Где дети учатся добру, а взрослые — мудрости. Где каждый знает: что бы ни случилось, его примут и поймут.

Верность — это крепкий фундамент, на котором стоит настоящая семья. Это выбор, который мы делаем каждый день: быть преданными друг другу, хранить доверие и нежность, несмотря на испытания и годы.

Святые Петр и Феврония учат нас, что семья — это путь к святости. Пусть их молитвы укрепляют наши семьи, наполняют их миром, согласием и благодатью.

Храните любовь, берегите семью, будьте верны друг другу, и Господь благословит ваш дом!

**Оксана Овсянникова, Удмуртия:**

— Пусть солнце светит, дети растут и радуют, супруги любят, уважают и поддерживают друг друга! Мира всем и тихого семейного счастья!

Моя семья, я люблю вас.

Ольга Краснова, председатель регионального отделения Союза женщин России Нижегородской области:

— Люблю ромашки — символ лета,
Любви и нежности букет.

Замечательный праздник — День любви, семьи и верности, символ которого — ромашка. Три таких простых, но самых важных слова в жизни каждого человека.

Для меня это не просто праздник. Это радость за каждую вновь созданную семью. В органах ЗАГС сейчас разгар свадебного сезона. И так хочется пожелать молодым семьям ценить каждую минуту, проведенную вместе, беречь свою любовь. И пусть в каждой семье обязательно звучит детский смех!





Татьяна Кисель, Орловская область:

— Поддержали добрую традицию Союза женщин России и приняли участие в уникальном флешмобе #РомашкаЛюбви.

Семья, любовь и верность — три важнейших понятия, лежащих в основе человеческого счастья.

Семья учит взаимопониманию, ответственности и заботе друг о друге. Она формирует представления о мире, ценности дружбы и преданности близким людям.

Безусловно, любовь является одним из главных ориентиров юности. Она вдохновляет на творчество, развивает эмоциональную зрелость. Любовь помогает формировать внутренний мир, позволяет взглянуть на жизнь с новой стороны, наполненной теплотой и светом.

Верность укрепляет отношения между супругами, поддерживает стабильность в семье, служит залогом долгосрочного счастья. Это качество прививает уважение к партнеру, формирует умение держать слово и выполнять обязательства.



Виктория Сухова, Удмуртия:

— Ромашка — символ праздника семьи, любви и верности.

Идея праздника возникла у жителей г. Муром Владимирской области, где покоятся мощи святых супругов Петра и Февронии, православных покровителей семьи и брака, чья память совершается 8 июля.

Феврония и ее муж Петр — образец семейных отношений: понимания, поддержки, благочестия. Немало повестей написано в их честь.

В этот день праздничные события проходят в каждом городе, каждой семье. Семья — это одна из главных ценностей человечества. Обязательно напомните об этом празднике друг другу и проведите время в кругу любимой семьи.



Детский сад № 36 г. Тюмени:

— Семья — это то место, где любят, понимают и поддерживают!

Символ праздника — ромашка, которая означает чистоту, верность, надежду на любовь. В этот день плетут венки из ромашек, дарят букеты и открытки с изображением этого цветка.

Коллектив нашего детского сада поздравляет ваши семьи с этим светлым праздником!



Елена Буняева, Приморский край:

— Для меня семья — это самая главная опора в жизни, место, где всегда примут, поддержат, пожалеют, помогут, порадуются успехам и подставят плечо в трудные минуты.

Это наши уже взрослые дети и еще маленькие, бесконечно любимые и непоседливые внуки. Это большой круг родных людей: родителей, сестер и братьев, племянников и племянниц, сватов, кумовьев и крестников, дядюшек и тетюшек и более дальних, но своих, родных.

Пусть во всех семьях царят счастье, любовь, забота друг о друге и взаимопонимание. Дарите друг другу нежность, радость и приятные сюрпризы! Будьте счастливы!

Семья — это сила. Любовь — это основа. Верность — это выбор.

Инна Сивань, Челябинская область:

— Для меня любовь, семья и верность — это:

Любовь — глубокое чувство принятия, безопасности и теплоты. Это опора, которая дает силы, и радость от того, что кто-то видит и ценит тебя настоящего. Это желание видеть другого счастливым.

Семья — главный тыл и пристань. Это люди (кровные или выбранные сердцем), с которыми ты связан доверием, поддержкой и общей историей. Это место, где тебя любят не за что-то, а несмотря ни на что. Это чувство принадлежности.

Верность — выбор каждый день быть рядом, честным и надежным. Это преданность своим близким, их интересам и общим ценностям. Это доверие как фундамент любви и семьи, знание, что на человека можно положиться в трудную минуту.

Вместе — это твои основа, опора и источник смысла и душевного покоя в жизни.

**Совет женщин Сосновского округа Нижегородской области:**

— Среди множества семей, отмеченных в этот день, особое внимание привлекла семья Ворониных. Николай Михайлович и Татьяна Михайловна, прожившие вместе 46 лет, были удостоены медали «За любовь и верность». Их союз наполнен счастьем и взаимопониманием, а дом всегда открыт для детей и внуков, где царит атмосфера любви и заботы.

Также были отмечены пары, которые отпраздновали сапфировую свадьбу, 45-летие совместной жизни: Илютины Александр Анатольевич и Татьяна Степановна, Цаплины Александр Анатольевич и Ольга Викторовна, Аверины Александр Серпионович и Надежда Николаевна, Золотовы Георгий Александрович и Валентина Юрьевна. Это событие отмечают супруги, чья жизнь основана на взаимной любви и верности, а также на благополучии, достигнутом совместным трудом.

**Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Сосновского района Нижегородской области:**

— Есть что-то особенное в этом теплом летнем празднике. Он про тихое, но самое важное: про дом, где нас ждут, про руки, которые поддержат, про глаза, в которых можно утонуть даже спустя годы.

Семья — это не идеальная картинка. Это путь. В нем есть все: и радость, и трудности, и желание быть вместе, несмотря ни на что.

Сегодня мы поздравляем всех, для кого их близкие — настоящее сокровище. Особые слова признательности — нашим подопечным супружеским парам, сохранившим верность и любовь на протяжении многих лет. Их истории — вдохновение для всех нас.

Пусть и в вашем доме живут мир, любовь, согласие.

**Союз женщин Павловского района:**

— Семья — это невероятное чувство любви, которое согревает сердца и наполняет души. В ней мы можем быть сами собой, открытыми и уязвимыми, зная, что нас всегда поймут и примут такими, какие мы есть.

В семье ценятся верность и преданность. Мы знаем, что наши близкие всегда будут рядом, что они поддержат в трудную минуту и разделят радостные моменты. Ведь семья — это не только кровные узы, это искренняя дружба. Любовь в семье — это топливо, которое питает отношения. Мы делимся друг с другом своими радостями и печалью, мы заботимся о близких и стремимся делать их счастливыми.

Так давайте беречь и ценить свою семью, любить и уважать друг друга, быть всегда рядом и поддерживать друг друга в любой жизненной ситуации.



Татьяна Кирилловна Черняева – это имя было знакомо каждому ребенку и взрослому: благодаря детской передаче «АБВГДейка» многие учились читать, мыслить, дружить. Более четверти века Татьяна Кирилловна была ее бессменной ведущей. Заслуг перед отечественным телевидением и профессиональных наград Т.К. Черняевой не перечислить: член Академии российского телевидения с 2007 года, заслуженный работник культуры Российской Федерации, «Отличник телевидения» и «Отличник просвещения СССР», лауреат премии профессионального признания «Лучшие перья России» и премии Правительства Российской Федерации в области средств массовой информации, имеет Благодарность президента РФ.

Нам показалось уместным в качестве напутствия школьникам, начинающим новый этап на дороге знаний, поговорить именно с ней.

УЧИТЬСЯ НАДО ВЕСЕЛО, ЧТОБ ХОРОШО УЧИТЬСЯ



— Уважаемая Татьяна Кирилловна, среди ваших многочисленных заслуг и высоких званий — статус ведущей детской передачи. Что он значит для вас?

— Прежде всего я редактор и художественный руководитель «АБВГДейки», а ведущая — это роль, и мне повезло играть эту роль в течение полувека. Это было удобно для программы. Я выучила методику дошкольного воспитания и не ошибалась, да еще и контролировала актеров, чтобы наша программа соответствовала современной науке, чтобы потом уже в реальной школе знания, полученные в «АБВГДейке», пригодились детворе. Но на самом деле за эти годы редактор Татьяна Черняева и учительница Татьяна Кирилловна слились в один образ, и это естественно. Уж очень долго мы идем по жизни вместе.

И в жизненных ситуациях я веду себя и поступаю так, как вела бы себя моя экранная тезка. Образ обязывает и становится твоей сутью. А может быть, и наоборот: я привнесла свою суть на экран? Может быть...

— Я заметила (и это мне очень понравилось, признаюсь), что вы в памяти миллионов



детей остается не бабушкой или тетей Татьяной, а именно Татьяной Кирилловной. И мне кажется, что это проявление не только искренней детской любви, но и глубокого уважения. Чувствовали ли вы это уважение сквозь телеэкран?

— Действительно, редкие наши телезрители помнят меня по фамилии, а вот сочетание «Татьяна Кирилловна» — а это мои истинные имя-отчество — запомнили крепко. Узнают, просят селфи, и с фразы «я вырос (выросла) на вашей передаче» начинается общение, а «спасибо за наше счастливое детство» — этими словами заканчивается любая встреча. Безусловно, это счастье — заслужить такую оценку, хотя я не устаю повторять, что наша программа — это командное творчество, и моя заслуга в том, что мне на всех этапах удавалось создавать и пестовать талантливую и высокопрофессиональную команду творческих людей, умеющих работать для детской аудитории.

— В своем родном Ставрополье вы окончили школу с золотой медалью. Это вам как-то помогало в жизни и работе?

— С детства я профессиональная отличница. Я училась в маленьком классе — всего 19 человек. Это дети военных лет и периода демографи-

ческой ямы, но у нас были удивительные учителя, и учились мы весело и легко. Из 19 выпускников пятеро получили медали — таков был уровень педагогов в нашей школе № 2 имени Кирова в курортном городе Ессентуки. Они научили нас главному — жизнежадности и азарту в достижении поставленных целей. В трудную минуту одни люди пытаются найти ответ на «почему это произошло?», а нас научили думать, как ситуацию преодолеть! В жизни такой подход, безусловно, помогает! И очень!

— На экране вы всегда улыбчивая, добрая, заботливая... А какой вы были в качестве руководителя редакции детских программ?

— На этот вопрос, вероятно, должны были бы ответить те, кем мне пришлось руководить... Но считаю, что чувство юмора необходимо в любой деятельности, а в работе с клоунами и детьми просто обязательно. Моя АБВГДейская команда всегда со мной! Каждый месяц у меня собирается «девичник», мы вместе встречаем Новый год, выезжаем на «корпоративы» на Селигер, наши дети дружат... И вся команда очень ценит эту сплоченность. Кстати, все мечтают о том, что «АБВГДейка» возродится. Мы востребованы зрителями в Интернете (146 млн просмотров только на одном сайте), мы полностью отвечаем зада-



чам, поставленным президентом в 809-м указе. И я не побоюсь утверждать, что наша миссия — нести тот самый русский культурный код и передавать его детворе. Наш девиз — «Дети — наше настоящее!» Сегодня — дети, а завтра — народ. К сожалению, мы тщетно сдаем заявки на гранты — нам отказывают, не поясняя причин...

— *В этом году любимой «АБВГДейке» исполняется 50 лет! Вместе с вами в этой передаче работали многие актеры. Лично вам кто больше запомнился и почему?*

— Мы воспитали два десятка клоунов и несколько поколений зрителей, нас смотрят по всему миру, мы популяризируем русский язык и помогаем соотечественникам сохранять русский язык в семье. И все артисты, принимавшие участие в нашей программе в течение полувека, внесли свою лепту в развитие передачи и в воспитание населения страны. Все они мне очень дороги! И всем я благодарна!

— *Были ли на съемочной площадке какие-то курьезные случаи? Поделитесь, пожалуйста.*

— Конечно же, таких случаев было немало. Можно рассказывать о том, как я для остроты момента впервые пыталась съехать на горных лыжах, и это закончилось почти печально — растяжени-

ем связок, или как Ирису на съемке окружила огромная толпа поклонников с просьбой дать автограф, и, чтобы не сорвать съемку, оператор подхватил ее на плечо и вынес из толпы почитателей... Но самые забавные эпизоды — это из писем маленьких зрителей! Мы всегда радовались самодельным открыткам, поделкам, признаниям в любви к клоунам и программе. Практически одинаковые добрые и забавные письма шли все эти 50 лет, продолжаем их получать и сегодня. В общей сложности за это время мы получили около трех миллионов писем.

— Татьяна Кирилловна, не будем скрывать, что сегодня на телевидении нет передачи, которая могла бы конкурировать с вашей. Знаем, что вы уделяете большое внимание своей семье, внукам, при этом активно занимаетесь проблемами детства и вопросами педагогики, боретесь за расширение детских программ и увеличение их финансирования. Есть ли свет в конце туннеля?

— Пока нет, к великому сожалению! Детское телевидение неинтересно федеральным каналам. Хотя мы действительно единственная программа, которая ставит перед собой задачи популяризации русского языка и литературы среди детей в России, ближнем и дальнем зарубежье, всегда стремится воспитывать детей, знающих свою страну, родной язык и основные нравственные ценности. Это российский проект с нашими, российскими героями, ставшими любимцами нескольких поколений. Важный момент, отмечаемый психологами и делающий проект семейным: участники проекта представляют все поколения (младшее, среднее, старшее), показывая пример бережного отношения друг к другу.

На протяжении 50 лет «АБВГДейка» выполняет и выполняет четыре важнейшие функции детского телевидения: образовательную, воспитательную, развлекательную и очень важную функцию социализации ребенка. Все, о чем говорится в Указе президента № 809, доносится в «АБВГДейке» до сознания детей дошкольного возраста человеческими персонажами.

В многочисленных анимационных проектах, ярких и заточенных на индустриализацию с девизом «мама, купи!», наших детей успешно уводят в яркие, но нереальные миры с вымышленными пространствами и героями. Перекос в эту несуществующую действительность и выдуманную реальность, множимую тик-токами и прочи-



ми «заманчивыми» картинками... Это печальный факт. И думать, что можно и нужно противопоставить этому факту, — задача государственных структур, в первую очередь, мне кажется, Министерства просвещения РФ. Напомню: в 1975 году «АБВГДейка» была создана по госзаказу Министерства просвещения СССР. И я очень горжусь своей первой наградой — званием «Отличник просвещения СССР».

— Завершая наш разговор, хотела бы выразить вам искреннюю признательность и за прошлые заслуги, и за сегодняшнюю деятельность. Что бы вы хотели пожелать современным школьникам и их родителям?

— Дорогие родители! Рядом с вами — драгоценный дар, ваш ребенок! До 6 лет он должен освоить 95% всей жизненной информации и только остальные 5% — за всю оставшуюся жизнь! Не упустите это время, помогите малышу познать мир! Разговаривайте с ним как можно больше и чаще, присев на корточки и заглядывая в его пытливые глаза. Этот ваш личный вклад обязательно вернется вам с процентами. Любви и добра в каждую семью!

*Вопросы задавала Надежда Аленина
Фотографии из личного архива Т.К. Черняевой*

Есть в России женщины, которым, как говорят в народе, все нипочем. И все-то они успевают, и все-то у них ладится и горит в руках. В руках ли только? Скорее всего, огонь — в неравнодушном и очень добром сердце, которое не дает покоя, когда кому-то нужны помощь или просто слово поддержки.

Сколько таких женщин во всей нашей России? Тысячи и тысячи! Недаром россиянок во всем мире считают самыми притягательными, самыми желанными женами. А мы еще добавим: самыми заботливыми мамами и трепетными дочерьми, самоотверженными труженицами и смелыми первооткрывателями, уникальными мастерицами и неугомонными активистами. Об одной из них — наш рассказ.

ПРИЗВАНИЕ ЖЕНЩИНЫ — ТВОРИТЬ ДОБРО

Женщины Новочебоксарска — великая сила. Ни одно городское мероприятие не обходится без их участия. Фестивали и спортивные соревнования, субботники и посадка деревьев, благоустройство микрорайонов и решение проблем детства и материнства — с этими задачами успешно справляется городской женсовет. А возглавляет его вот уже почти 20 лет инициативная и трудолюбивая **Наталья Добрянская**.

За это время она показала себя как настоящий лидер женского общественного движения: новочебоксарский женсовет трижды становился лучшим в республике, входил в число лучших муниципальных советов женщин в России.

КРАСОТА СПАСАЕТ МИР

Количество первичных организаций выросло в десятки раз, сегодня их 42. Это женские клубы по микрорайонам города, созданные на предприятиях и в организациях советы женщин, а также советы индивидуальных предпринимателей и многодетных матерей «Анне», совет матерей и жен участников СВО «Забота». Это большая команда, которая решает вопросы укрепления института семьи, материнства, детства, помощи нуждающимся.

СЕМЬЯ — НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ

Деятельность женсовета не ограничивается проведением спортивных соревнований, творческих выставок, праздничных мероприятий, фестивалей и субботников. Следуя своим благородным целям под девизом «Спешите делать добро!», женщины отвечают на все жизненные перипетии судьбы, взваливают на свои хрупкие плечи заботу о наших защитниках, принимая участие в благотворительных акциях «Своих не бросаем!», «Мы вместе», «За своих».

Не только семьи участников СВО нуждаются в особой защите и поддержке. Под пристальное внимание женсовета попадают многодетные семьи города, а также малоимущие, матери-одиночки.

— Если семья оказывается в трудной жизненной ситуации, одна из первичных организаций берет над ней шефство и помогает пережить этот тяжелый период, — рассказала Наталия Добрянская.

НЕ РАДИ НАГРАД И ТЩЕСЛАВИЯ

У Наталии Добрянской огромный фронт работы. Она обладает большой трудоспособностью, эффективно работает в режиме многозадачности, и эти качества не остаются незамеченными. За активную общественную деятельность и гражданскую позицию она неоднократно была награждена. Она удостоена почетной грамоты Союза женщин России. Кроме того, является обладателем почетных грамот Министерства образования и молодежной политики ЧР, администрации г. Новочебоксарска, Благодарности главы Чувашской Республики и памятной медали Союза женщин России. К тому же Наталия Григорьевна — заслуженный работник промышленности Чувашии.

Наталия Добрянская повышает статус женщин в обществе, их роль в политической, законодательной, экономической, социальной и культурной жизни города. Она уверена, что женщины лучше слышат боль и чаяния людей, больше сопереживают, они более добросовестные и идут во власть не ради тщеславия и каких-либо наград.

Мы же уверены, что такие представительницы прекрасного пола, как Наталия Григорьевна, приумножают добро, дарят людям любовь и радость.

Екатерина Шваргина



Летние месяцы для женсоветов — не время отвлекаться от добрых и полезных дел. Наши неравнодушные и активные женщины в городах и селах постоянно находятся в эпицентре общественной жизни, которая, как известно, не знает ни выходных, ни отпусков. В предлагаемом обзоре региональных новостей — лишь малая толика той большой работы, которую наши подруги ведут в своих городах и селах, в школах и на предприятиях — там, где нужны заботливые руки. Что уж говорить про сентябрь — месяц построения планов, постановки задач и определения приоритетов на предстоящий период!

И В БУДНИ, И В ПРАЗДНИКИ



День семьи, любви и верности с женсоветами **Омской области** — это награды, подарки и море ромашек! Союзицы во всех уголках региона чествовали юбиляров совместной жизни и молодые супружеские пары; устраивали для взрослых и маленьких земляков веселые семейные праздники. В областном центре активистки регионального отделения СЖР организовали два масштабных события — Парад семей и Семейный баттл.



Союз женщин Кузбасса ведет большую работу по патриотическому, духовно-нравственному и трудовому воспитанию юных жителей региона. И в период летних каникул эта деятельность не только не останавливается, но приобретает новые формы. Так, активистки женсовета **Промышленновского района** научили ребят из пришкольного лагеря плести маскировочные сети и нашлемники. А союзицы женсовета **села Шарап Прокопьевского муниципального округа** пригласили воспитанников и сотрудников Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних к участию в акции «Письмо солдату».



Этим летом в Луганской Народной Республике случилась острая кризисная ситуация в связи с аварией на водопроводе. Одиноким пожилые люди и инвалиды оказались в ситуации гуманитарной катастрофы, не имея доступа к воде несколько дней. На помощь землякам пришли активистки Совета женщин Стахановского муниципального округа, организовав вместе с единомышленниками доставку качественной питьевой воды прямо к порогу домов маломобильных граждан.



Женсовет села Средняя Матренка, что в Добринском районе Липецкой области, старается сделать досуг земляков интересным и насыщенным. Например, ежегодно в июле общественницы устраивают День рыбака. Помимо самого промысла и подведения его итогов с награждением самых удачливых рыболовов женщины организуют всевозможные спортивные и интеллектуальные соревнования для всех односельчан.



Молодежное крыло Сахалинского отделения Союза женщин России проводит добрую акцию «От улыбок станет мир светлей». В течение всего лета девушки устраивают для маленьких пациентов медицинских учреждений веселые праздники с конкурсами, анимацией и подарками. Результат — отличное настроение малышей, которое, как известно, способствует быстрому выздоровлению.

Ибресинский женсовет — за сохранение народных традиций! Поэтому теплым летним деньком активистки устроили настоящий чувашский девичник «Саря пике». На территории местного этнографического музея под открытым небом красавицы в национальных костюмах занимались творчеством, получали подарки и участвовали в фотосессии (см. снимки на нашем сайте).

С первого дня своего существования, с 7 сентября 1941 года, созданный по инициативе легендарной летчицы **Валентины Степановны Гризодубовой** Антифашистский комитет советских женщин был центром притяжения добрых сил и конструктивных движений, борющихся против зла и насилия.

С 1956 года эстафету мира, равноправия, добра и согласия подхватил правопреемник АКСЖ – Комитет советских женщин. Именно сюда обращались за советами и позитивным опытом, приезжали иностранные делегации и посланники международных организаций. Здесь формировались инициативы, зарождались идеи, воплощались в жизнь смелые планы, способные объединить женщин не только Советского Союза, но и всего мира.

Союз женщин России, приняв в 1992 году эстафету Комитета советских женщин, не просто свято чтит традиции организаций-предшественниц, но и развивает их, вовлекая в свои ряды все больше и больше сторонниц и единомышленников. Мы не прервали международные связи, хотя в настоящее время это не так просто. Свидетельством тому – и наш российско-африканский форум, и участие наших представительниц в конгрессах и иных мероприятиях за рубежом, и наш Международный фестиваль «Сочинская весна»...

Сегодня мы рассказываем о наших новых подругах из Корейской Народно-Демократической Республики, которые побывали в гостях у Союза женщин России.

ДРУЖБЕ И БЫТЬ! ПАРТНЕРСТВУ

С 21 по 27 июля 2025 года в Российской Федерации с дружественным визитом находилась делегация корейских женщин-работников во главе с заведующим отделом по делам общественных организаций трудящихся Центрального комитета Трудовой партии Кореи товарищем **Ким Чон Сун**. Гостей из Корейской Народно-Демократической Республики принимала Общероссийская общественно-государственная организация «Союз женщин России».



22 июля делегация из КНДР посетила Союз женщин России, где состоялась дружественная встреча с президентом организации **Екатериной Филипповной Лаховой**. На мероприятии также присутствовал главный советник Департамента Азии МИД России **Игорь Ильдусович Сагитов**.

В рамках визита подписано Соглашение о сотрудничестве между Общероссийской общественно-государственной организацией «Союз женщин России» и Социалистическим союзом женщин Кореи. Свои подписи под документом поставили президент Союза женщин России **Екатерина Филипповна Лахова** и председатель Центрального комитета Социалистического союза женщин Кореи товарищ **Чон Хян Сун**.

В Российской Федерации делегацию из КНДР ждала обширная деловая и культурная программа, организованная Союзом женщин России.

23 июля делегация корейских женщин в сопровождении президента Союза женщин России **Е.Ф. Лаховой** побывала в Государственной думе ФС РФ.

Гостей из Корейской Народно-Демократической Республики тепло приветствовали депутаты — участники итогового пленарного заседания восьмой сессии VIII созыва.

Затем состоялась встреча с женщинами-депутатами Комитета Государственной думы по международным делам, на которой с российской стороны присутствовали первый заместитель председателя комитета, член Союза женщин России **Светлана Сергеевна Журова**; заместитель председателя комитета **Ирина Константиновна Роднина**, члены комитета **Роза Басировна Чемерис** и **Мария Валерьевна Бутина**, а также руководитель Вологодского регионального отделения Союза женщин России, депутат Госдумы, член Комитета ГД по бюджету и налогам **Валентина Николаевна Артамонова**.

Рабочий день делегации завершился церемонией возложения цветов к Вечному огню на Поклонной горе и посещением Музея Победы с экскурсией «Подвиг народа».

24 июля делегация корейских женщин посетила Ленинский округ Подмосковья.





Визит в округ начался с посещения Видновской средней общеобразовательной школы №11. Гостей приветствовал глава Ленинского ГО **Станислав Каторов**:

— Рады приветствовать делегацию КНДР на территории нашего муниципалитета. Первая точка посещения в качестве знакомства с нашим округом была выбрана неспроста. Школу на 1100 мест в ЖК «Эко Видное 2.0» мы открыли при поддержке губернатора Московской области Андрея Воробьева... Общеобразовательное учреждение построили по новому современному стандарту, для учеников здесь создали все условия для получения качественного образования...



Обращаясь к участникам встречи, председатель Центрального комитета Социалистического союза женщин Кореи **Чон Хян Сун** отметила:

— Наш визит в Московскую область имеет большое значение для укрепления дружбы и сотрудничества между женщинами России и Кореи. Обмен опытом в сфере образования и социальной политики является важным шагом на пути к построению лучшего будущего для обеих стран.

Для корейских гостей была организована экскурсия по школе и показана презентация о развитии малых городов Московской области на примере Ленинского округа.

В продолжение посещения округа корейские женщины побывали в Музее-заповеднике «Горки Ленинские», где для них была организована экскурсия.

Затем состоялось знакомство с опытом работы **Московского областного регионального отделения Союза женщин России** в сфере патриотического воспитания молодежи.

25 июля делегация корейских женщин-работников посетила городской округ Люберцы.

В рамках визита гости из Корейской Народно-Демократической Республики побывали на предприятии «Пехорский текстиль»: осмотрели производственные цеха, узнали о современных технологиях и инновациях, используемых при производстве продукции фабрики.

В Музейно-выставочном комплексе г. Люберцы делегация КНДР ознакомилась с экспозици-

— Цель визита делегации Социалистического союза женщин Кореи, возглавляемой представителем правящей партии, — укрепление сотрудничества и обмен опытом. Нам важно показать не только Москву, но и развитие малых городов, таких как Ленинский округ, и познакомиться с передовым опытом в сфере образования, в частности, организацией детских лагерей и использованием новых технологий в школах, — отметила президент Союза женщин России Екатерина Лахова.

ей «Наш Гагарин», посвященной жизни, подвигу и наследию первого человека в космосе, а также с фотовыставкой работ Анны Гранд «Я не исключение — Я пример», посвященной женщинам «неженских» профессий.

Здесь же состоялась встреча с руководством ГО Люберцы, Союза женщин России и Московского областного отделения СЖР.

Гостей приветствовал глава Люберецкого городского округа **Владимир Волков**.

От имени Союза женщин России выступила заместитель председателя СЖР по медико-социальному направлению, главный врач Клинической больницы № 85 ФМБА России **Наталья Бондаренко**.

Со стороны делегации корейских женщин-работников к собравшимся обратились заместитель председателя Центрального комитета Социалистического союза женщин Кореи Ли Хэ Им и заместитель директора Первого департамента Европы МИД КНДР **Со Ок Ген**.

Вниманию корейской делегации был представлен проект Московского областного РО СЖР и благотворительного фонда «Исток» — книга «Имя Твое... Женщина Подмосковья». В издании собраны очерки о женщинах, ставших героинями своего времени.

На мероприятии присутствовали российский политический деятель, космонавт, Герой России Елена Серова; летчик, полковник **Галина Скрובהва-Кошкина** и другие почетные гости.

Дружественные встречи на территории Московской области состоялись при содействии главы Ленинского ГО Станислава Каторова; главы Люберецкого городского округа Владимира Волкова; президента Союза женщин России Екатерины Лаховой и председателя Московского областного регионального отделения Союза женщин России **Екатерины Богдасаровой**.

*Обзор подготовила Елена Чернышева
В статье использованы фото
Алеси Морозовой,
материалы пресс-службы Ленинского
городского округа
и телекомпании «Видное-ТВ»*



Сегодня мы продолжаем знакомить читателей с удивительными женщинами, имена которых будут жить в сердцах миллионов поклонников, несмотря на их возраст, статус, представление о прекрасном...

Фаина Раневская... Молодые могут не запомнить имя, но образы, созданные этой великой актрисой, никого не оставляют равнодушными.

ОНА НЕНАВИДЕЛА МУЛЮ



Есть актеры, кто не в восторге от некоторых своих ролей, потому что им хотелось бы показать глубину драматизма роли, но на вершину славы их возносил небольшой эпизод с сомнительным юмором, становившийся настолько популярным, что «приклеивался» к актеру навеки. Так случилось с большой актрисой Фаиной Раневской, чей список ролей невелик. Главных там практически нет, но зато есть такие, которые настолько «зашли» в народ, что их смотрит уже не одно поколение. Ну кто не знает Мулю, который бесконечно нервировал Фаину Георгиевну, но, когда на одном из правительственных приемов ей радостно сказал это Л. Брежнев, Раневская с гневом воскликнула: «И вы туда же?!» Генсек смутился, а Фаина Георгиевна, по словам очевидцев, вполголоса выругалась. Ее можно понять...

Юная Фанни Фельдман грезила театром. Ее обеспеченная семья после октябрьского переворота уехала из родного Таганрога в Европу, а Фанни осталась в России, устроилась на театральные курсы и, окончив их, начала многолетний марафон по провинциальным театрам. Ее путь по городам был тернист, потому что молодой актрисе, воспитанной на идеальных актерских примерах, приходилось сталкиваться с бездарностью, которую Фанни не терпела. Раневской она стала исключительно по-актерски: оставшись одна, Фанни подрабатывала, но денег не хватало, и мать присылала ей небольшие суммы втайне от отца. Как-то раз, выйдя из почты с переводом, Фанни не удержала купюры от по-

рыва ветра, и они разлетелись во все стороны. «Денег жалко, но как красиво летят!» — воскликнула она, на что ее товарищ по театру увидел в ней что-то общее с Раневской, персонажем из пьесы Чехова «Вишневый сад», и Фанни взяла эту фамилию как псевдоним.

Судьба подарила молодой Фаине встречу с Павлой Вульф, талантливой актрисой, впоследствии ставшей очень известной. Так случилось, что Павла Леонтьевна и Фаина Георгиевна стали близки. Много лет Раневская жила в семье Вульф, которая разглядела ее богатый духовный мир и стала не просто наставницей начинающей комедиантки, а другом и ангелом-хранителем, помогала, поддерживала во всех трудных ситуациях, которые актриса иногда создавала сама. Фаина прошла школу почти всех крупных московских театров, но так складывалось, что терпение ее или главрежа очередного театра заканчивалось, и поиск нового места работы заставлял мятущуюся душу Раневской смириться с тем, что ей предлагали. Московский театр имени Моссовета, где она проработала около 25 лет, был для нее последним театральным приютом. Главный режиссер Юрий Завадский, сознавая талант актрисы, едва терпел ее взрывной характер и язвительные реплики, поэтому атмосфера все годы совместной работы напоминала фронт с активными боевыми действиями. Известна их самая краткая и самая показательная словесная дуэль, когда Юрий Александрович, не выдержав нападков актрисы, гневно воскликнул: «Вон из театра!», на что получил гениальный ответ своего талантливого противника: «Вон из искусства!» Свидетели этой перепалки были потрясены мощью нанесенного Раневской удара...

С кино Раневской повезло еще меньше. Если в театре все-таки были роли, которые нравились актрисе, то кинематограф предлагал только стать фоном для главных героев, но так получалось, что Фаина Георгиевна играла настолько ярко, что роль запоминалась лучше, чем остальные. Так, известен факт, что в спектакле «Шторм» актриса играла спекулянтку настолько удивительно сочно, натурально и смешно, что зрители ходили только на этот эпизод, после которого массово покидали зрительный зал. В фильме «Подкидыш» актриса появилась всего несколько раз, но одна лишь фраза «Муля, не нервуй меня» сделала эту ленту известной настолько, что ее показывают не одно десятилетие. И, конечно, «Золушка»: нежная история с очаровательной блондинкой, на фоне которой ее маче-



ха, Раневская, выглядит настоящим чудовищем, но каким обаятельным! Эффект отрицательного персонажа в этой роли как нигде велик, делая его даже главнее, чем король. «Королевство маловато, разгуляться негде» — ну кто только не использовал эту универсальную фразу в своих речах!

Фильм «Весна» — музыкальная комедия, звезда того периода советского кино Любовь Орлова в главной роли. Необыкновенная красавица оставила свою шляпку с вуалью у зеркала, к которому подошла ее домработница (Раневская), взяла в руки этот предмет туалета, примерила и, глядя на себя в зеркале, произнесла бессмертную реплику: «Красота — страшная сила». И этого было достаточно, чтобы эпизодическая роль принесла Фаине Георгиевне всенародные любовь и почитание.

А ведь она действительно совершила потрясающий трудовой подвиг! Имея лишь вто-



ростепенные роли и эпизоды, заслужила звание народной артистки СССР и получила три Сталинские премии. А какая она колоритная таперша в «Александре Пархоменко»? Увы, есть такие фильмы, неплохие, но пересматривают их исключительно из-за того, что там неповторимая Раневская в очередной раз демонстрирует свою гениальную игру. На такое погружение в роль и такого уровня правдивость способны очень немногие актеры. Фаина Георгиевна владела этим даром в совершенстве...



В жизни великой актрисы была светлая страница, когда она весьма оригинальным образом познакомилась с... Но все по порядку. В 1947 году Фаина Георгиевна была в Тбилиси, вышла из ресторана, и ей помог открыть дверь человек в форме. Актриса приняла его за швейцара и, поблагодарив, сказала: «Без швейцара эту дверь не открыть». Мужчина заявил ей, что он не швейцар. Раневская извинилась и, решив польстить ему, назвала генералом. Но получила лаконичный ответ: «Я маршал», на что выдала реплику в своем стиле: «Так это маршал мне открыл дверь? В жизни не забуду!»



Оказалось, что это был командующий Закавказским военным округом Федор Иванович Толбухин. Только два года длилась их удивительная история, когда двое немолодых людей встречались и подолгу гуляли, выбирая то в Тбилиси, куда приезжала Фаина Георгиевна, то в Москве, куда по делам отправлялся Федор Иванович, малолюдные места, и говорили, говорили...

Им было интересно друг с другом. Фаина Георгиевна удивлялась, что в этом большом и грозном военном человеке еще жив мальчик, которому понравилась мачеха из «Золушки». Она не поверила своим ушам, когда он признался, что ему было жалко эту даму. Такого ей никто не говорил, а он восхищался тем, что она могла так удивительно перевоплощаться на экране. В 1949 году маршала не стало. Приемный внук актрисы Алексей Щеглов смог достать ей пропуск на его похороны, и мало кто узнал Раневскую в даме в шляпке с густой вуалью...

Актрисы уровня Раневской — редкие звезды на экранном небосклоне, они — штучные личности. Фаина Георгиевна сыграла не так много, но то, что мы имеем удовольствие смотреть, самого высокого творческого и человеческого качества. Огромное ей спасибо за это.



Любовь Корсакова

Всероссийский конкурс журналистов «Имя ей — Женщина!» набирает обороты. Пока еще у оргкомитета есть возможность в спокойном режиме регистрировать поступающие заявки, мы решили разместить некоторую информацию, которая будет интересна как потенциальным участникам, так и тем, кто продвигает наш конкурс у себя в регионе.

ИМЯ ЗВУЧАТЬ НЕ ПЕРЕСТАНЕТ! ЖЕНЩИНЫ

Именно под этим слоганом мы будем размещать информацию о ходе Всероссийского конкурса журналистов «Имя ей — Женщина!». Подробнее о конкурсе можно узнать на сайте СЖР.

В этом году мы принимаем работы на юбилейный V конкурс, по итогам которого в марте 2026 года в Москве будет проведена торжественная церемония награждения победителей и лауреатов этого творческого состязания.

А пока до награждения еще далеко, мы напоминаем всем желающим принять участие в конкурсе — профессионалам или любителям, — что оргкомитет принимает работы напечатанных (обязательное условие!) статей, очерков, фотографий до 1 декабря. Очень рекомендуем не затягивать с отправкой работ до последнего дня.

Для потенциальных участников оргкомитет размещает две важные информации:

1. Союз женщин России — инициатор и организатор конкурса — учредил спецноминацию «История борьбы и созидания», посвященную 85-летию создания Антифашистского комитета советских женщин. Мы надеемся получить конкурсные работы, рассказывающие о деятельности региональных отделений нашей организации, городских и поселковых женсоветов, лидерах женского движения своей малой родины.



2. В связи с ежегодно растущим количеством присылаемых на конкурс работ оргкомитет расширил состав жюри. В него вошли три новых члена: Олеся Вячеславовна Носова, главный редактор-генеральный директор медиагруппы «Комсомольская правда», Людмила Васильевна Щербина, первый секретарь Союза журналистов Москвы, и Андрей Николаевич Клещев, председатель Союза журналистов Нижегородской области.

Ждем ваши заявки и желаем всем конкурсантам удачи!

Оргкомитет конкурса «Имя ей — Женщина!»

Насколько важно не только активно действовать в женской организации, оказывая помощь и поддержку, отстаивая интересы сообщества, вовлекая в важные дела новых единомышленников, настолько важно и формировать имидж своего женсовета на местном и региональном уровнях. А для этого необходимо находить партнеров в СМИ и социальных сетях, как это делает лидер Саратовского РО СЖР, председатель Комитета Саратовской областной думы по образованию и культуре Юлия Михайловна Литневская.

«КАК СЛОВО НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ...»



Работа со СМИ и в социальных сетях — это наиважнейшее требование сегодняшнего дня. Мы живем в сетевом обществе, и это обеспечивает свободный доступ к различным методам привлечения и вовлечения аудитории. Существует масса эффективных инструментов, о которых кратко хотелось бы рассказать.

В современном мире более востребованными источниками информации, к сожалению, являются неофициальные СМИ, а все большую

актуальность и популярность получают социальные сети. В этом есть и множество преимуществ: в отличие от того контента, который можно раз-

мещать в СМИ, позиционирование в социальных сетях не требует финансовых затрат — достаточно знания определенных алгоритмов и механизмов, которые довольно легко освоить.

Тем не менее средства массовой информации — источник, который не стоит списывать со счетов. СМИ могут заинтересоваться содержательным и последовательным продвижением деятельности подразделений Союза женщин России в социальных сетях, где у нас доверие подписчиков к интересному контенту. Соцсети позволяют генерировать, распространять важные для общества темы, которые могут размещаться бесплатно и в СМИ.

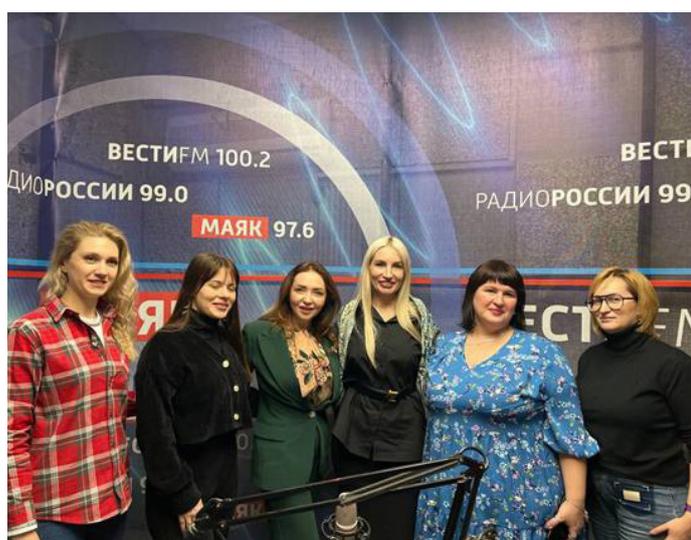
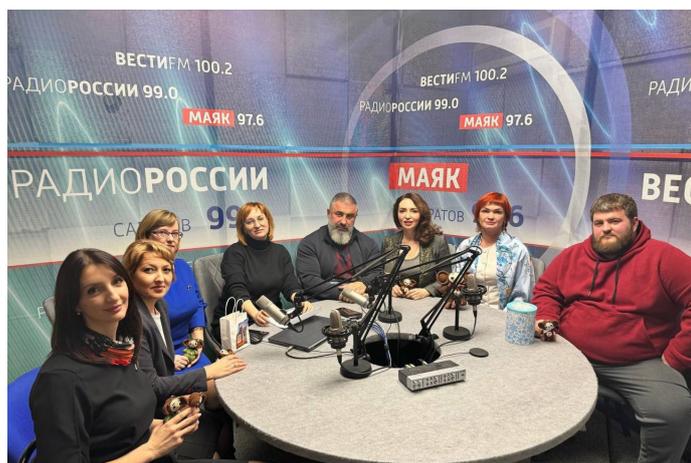
Каким образом? Во-первых, та информация, которую мы хотим распространить, должна быть актуальной и интересной широкому кругу читателей. Очень ценно для придания дополнительной востребованности в социальных сетях размещать информацию не постфактум, а в формате анонса. Тогда эта информация выстрелит, то есть привлечет внимание к тому, что будет происходить. А вот в постах по итогам мероприятий я советую избегать таких слов, как «состоялось», «прошло», чтобы данная информация не воспринималась устаревшей, а журналисты из серьезных СМИ дочитали ее до конца в соцсетях и, возможно, взяли бы в работу. Мы стараемся использовать любой информационный повод: и праздник, который «не состоялся», а «отшумел»; и памятную дату, которая «не прошла», а мы о ней «напомним»; и любой другой неформально преподнесенный инфоповод, для того чтобы СМИ обратили внимание на эту новость и разместили ее бесплатно. Как гласит народная поговорка: «Дорого яичко ко Христову дню» — руководствуемся этой многовековой мудростью.

Чтобы размещаемый контент был максимально интересен нашей целевой аудитории, важно работать со сквозной аналитикой, «Google-аналитикой», «Яндекс Метрикой». Этим пользуются профессиональные блогеры. При размещении информации желательно опираться на их данные. При ведении не только личных аккаунтов, но и аккаунтов организаций аналитика подскажет, насколько верным будет путь, по которому вы пойдете, выстраивая стратегию продвижения. Соответственно, появятся и расчет ключевых показателей конверсии, и расчет охвата



аудитории. Сейчас современные социальные сети предоставляют аналитику совершенно бесплатно. Но многие ли этим пользуются? А ведь в зависимости от этой информации необходимо вносить коррективы в контент.

Например, если вы разместили свой пост с анонсом интересных предстоящих событий, да так заманчиво, что многие из вашей целевой аудитории захотели с удовольствием в них поучаствовать, то ждите — народ придет! И вы увидите всплеск интереса, лайков, просмотров, репостов, что станет подтверждением: новость интересная, хочу посмотреть и даже принять участие. Берите это на заметку, учитывайте и запоминайте, что нравится вашей аудитории, отслеживайте: после каких публикаций подписываются или отписываются пользователи... Эти инструменты оценки помогут вам понять и содержание информации, и форму подачи, и даже время размещения. Расчет активности и прироста аудитории тоже можно видеть бесплатно во всех социальных сетях. Аналитика качества аудитории — это то, за что в свое время организациям приходилось платить, находить источники финансирования таких исследований, чтобы сделать информацию наиболее востребованной.



Есть русская мудрость, не потерявшая своей актуальности: «Хорошее на месте лежит, плохое далеко бежит». В нашем случае — задача сделать так, чтобы бежало только хорошее. Если мы ставим перед собой эту задачу, то нужно задумываться, почему наш текст должны прочитать, какая польза в нем содержится, что мы даем своей аудитории. Мы в Союзе женщин России даем возможность тем, кого вовлекаем в работу нашей организации, почувствовать себя нужными обществу и внести свой вклад в поддержку защитников интересов нашей Родины.

Важно и то, как эта повестка доносится до аудитории — закрыто или открыто. Умеем ли мы позиционировать наших активистов, людей, из которых состоит организация? Уверена, мы должны показывать тех, кем гордимся, так, чтобы раскрыть живые, вдохновляющие аспекты их личности. Это зажигает новые нравственные маяки общества, мотивирует и вдохновляет на достижение цели.

Мы живем во времена сторителлинга — коротких живых историй, которые вовлекают людей. Необходимо разнообразить контент за счет викторин, видеороликов. Пример тому — совсем недавний флешмоб Союза женщин «Ромашка любви», собравший огромное количество участников и десятки тысяч лайков. Эти инструменты будут интересны молодой аудитории не только онлайн, но и на офлайн-мероприятиях.

Стоит отметить, что наиболее продвигающий контент в соцсети — это прямые эфиры. Поэтому на мероприятиях их следует проводить, чтобы поднимать охваты — не только аудитории своих подписчиков, но и расширять целевую аудиторию, используя алгоритмы тех площадок, где вы размещаетесь.

Важно, насколько ярко выглядит ваш аккаунт. Помним, что более 80% информации человек воспринимает глазами.

Также важна работа с хештегами и геотегами. Например, в практике Саратовского регионального отделения Союза женщин России мы используем такие: «#Женсовет64, #СоюзЖенщинРоссии64, #ЖенщиныРоссии», которые позволяют находить интересный нашей аудитории контент. Хештеги — элемент продающего кон-

Очень важно разработать контент-план, желательно на долгосрочную перспективу, с учетом различных памятных дат и праздников. К счастью, многие этот подход сейчас используют. Но из обилия дат для проведения мероприятий следует выбрать самые актуальные.

Еще раз остановлюсь на так называемом в профессиональном блогинге понятии — продающие посты, подразумевающие, что информация должна быть вкусно упакована. Нужно уметь заинтересовать и поразить аудиторию с первых же строк сообщения. Например, если внутри поста будет очень интересная информация, но начало окажется не способным заинтересовать, то маловероятно, что это сообщение прочтут, а тем более сделают репост или используют как основу для новости в СМИ. Поэтому самое интересное помещаем в начало, как наживку на крючок. Можно вовлекать аудиторию прямыми вопросами, попросить поделиться своими рекомендациями, предложениями, так как люди любят советовать. Это позволяет органически поднимать активность в аккаунте.

тента, и важно замерять, какой охват этот хештег дает (в идеале — более 100 000, но менее 1 000 000). Также надо быть аккуратными, следуя за трендом широкого использования нейросетей в написании текстов, которые часто формальны и совершают фактологические ошибки.

Таким образом, продвижение в социальных сетях не тождественно взаимодействию на коммерческой основе. Очень востребован патриотический контент, когда блогеры в своих аккаунтах рассказывают о земляках, приводят исторические факты. Если те люди, которые это публикуют, являются лидерами мнений, и их информация не требует перепроверки, посты охотно репостят. Но стоит учитывать, что широко востребовано в нынешнее время и распространение недостоверных сведений, так называемых фейкньюс, для максимального репоста таких публикаций и увеличений просмотров. Лучше все же перепроверять ту информацию, которую планируете репостить.

СМИ (и печатные издания, и телевидение, и радио) имеют ограничивающие критерии, такие как объем времени в эфире, величина полосы. А вот интернет-издания дают большую возможность продвижения интересным инфоповодам. Но следует учитывать, что количество публикаций в Интернете должно быть регулируемым, чтобы не засорять ленту новостей. Поэтому качество контента — это ключевой показатель.

Если повестка интересна и полезна, это позволяет преодолевать даже ограничивающие факторы. Свидетельство тому — радиoproграмма «Женсовет 64», которая на регулярной и безвозмездной основе выходит в эфире ГТРК «Саратов». Обсуждение проектов, реализуемых Саратовским региональным отделением Союза женщин России, вызвало живой отклик у радиослушателей. Программа имеет свою аудиторию, высокий рейтинг, ее ждут.

Популярной площадкой в Интернете сейчас является социальная сеть «ВКонтакте», в которой блогеры активно продвигаются алгоритмами самой сети, если, например, размещают «VK-Клипы» — короткий формат видеороликов. Также для перекрестного PR удобно использовать «Истории» в «ВКонтакте», где можно дать ссылку на свой аккаунт в Telegram и «Одноклассниках». Помимо данных площадок пра-



вильно использовать и RuTube для максимального охвата целевой аудитории.

Не только харизма, обаяние, интересный контент, но и биография очень важна для личности, стремящейся стать лидером мнений и завоевать доверие аудитории. Важно готовиться к проведению прямых эфиров и демонстрировать глубокое владение вопросом, быть в своих публикациях и ярким, и экспертным, при этом объяснять все простым языком, понятным целевой аудитории, удовлетворяя ее боли — потребности, заранее составив ее портрет.

Сейте разумное, доброе, вечное, укрепляя проактивное сообщество прекрасного Союза женщин России!

Юлия Литневская
Фото из архива автора

В рамках социального проекта СЖР «Интернет-портал «Женщины России» мы продолжаем знакомить читателей с важными федеральными и региональными новостями, отвечать на вопросы посетителей портала, рассказывать об интересных женщинах, готовить интервью с известными людьми и профессионалами своего дела. Особое место мы уделяем вебинарам и мастер-классам, а также подкастам «Союзницы». Напоминаем, что весь материал вы можете найти непосредственно на портале или воспользоваться QR-кодами.

ПОДКАСТЫ «СОЮЗНИЦЫ» ИЮНЬ-ИЮЛЬ 2025

подкаст

«Кать, это твоё. Иди».

Как сбывается мечта о профессии актера



Пышные платья, сложные прически и грим. Репетиции, признание и благодарные слезы зрителя. Все это — о профессии актрисы.

Какой он — первый выход на сцену? Трудно ли заплакать для роли? Как бороться с волнением перед спектаклем и изменились ли театр и кино сегодня?

Обо всем этом — в новом выпуске. Его героиня — актриса театра и кино Екатерина Зорина, сыгравшая около 100 ролей в кино и создающая блестящие образы в театре. Екатерина расскажет о своем пути к профессии, о любимых педагогах, курьезных ситуациях во время спектаклей и о том, как проходит один день актера.



подкаст

«Торжество природы». Как работает вулканолог



Кто же такой вулканолог? Как проходит его типичный рабочий день, где учиться на вулканолога и опасна ли эта профессия? А еще... можно ли покататься на лаве и поджарить над вулканом зефир?

Рассказывает наша гостья Оксана Соболевская, ведущий инженер Камчатского филиала геофизической службы РАН. Оксана работает в области вулканической сейсмологии и очень интересно рассказывает о любимом деле.



И ВЕБИНАРЫ МАСТЕР-КЛАССЫ ЛЕТА-2025

вебинар

Татьяна **ТОЛСТОВА**

«О воспитании детей в многодетной семье»

Спикер — Татьяна Николаевна Толстова, председатель Ленинградского регионального отделения Союза женщин России, уполномоченный по правам ребенка в Ленинградской области.

На онлайн-встрече обсуждались актуальные вопросы поддержки и организации жизни больших семей, опыт общения с детьми различных возрастных групп, а также были даны советы по формированию гармоничной семейной среды.



25.06.2025

мастер-класс

Юлия **ЛИТНЕВСКАЯ**

«Работа со СМИ: соцсети нам в помощь»

Мастер-класс провела председатель Саратовского регионального отделения Союза женщин России, председатель Комитета Саратовской областной думы по образованию и культуре, региональный координатор проекта «Историческая память» партии «Единая Россия» Юлия Михайловна Литневская.

Хотите научиться эффективно привлекать внимание к своему контенту в соцсетях и повышать вовлеченность аудитории абсолютно бесплатно? Тогда наш мастер-класс именно для вас!



16.07.2025

вебинар

Наталья **БОНДАРЕНКО**

«О профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни. Опыт по долголетию»

Гости студии — главный врач Клинической больницы № 85 ФМБА России, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике ФМБА России, кандидат медицинских наук Наталья Бондаренко и заведующий терапевтическим отделением Клинической больницы № 85 ФМБА России, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике ФМБА России по ЦФО, финалист Всероссийского конкурса «Лучший врач года — 2025», профессор, кандидат медицинских наук Александр Королев.



23.07.2025

Александр **КОРОЛЕВ**

Слово «криотерапия» давно на слуху, а у некоторых и в обиходе. Но много ли мы знаем о криотерапии – методике оздоровления организма с помощью кратковременного воздействия экстремально низких температур?

Секретами криотерапии и своего жизненного успеха с нами искренне делится проректор по научной работе АНО ДПО «Институт Криомедицины», главный врач Медицинского центра «ВИТАЛОНГ – КЛИНИКА ХОЛОДА», врач-педиатр, физиотерапевт, академик Международной Академии холода *Любовь Альбертовна Пальчикова*.

ТВОРЯ СУДЬБУ, НЕ БОЙТЕСЬ НЕУДАЧ



вопросов; составлением плана на предстоящий месяц; обучением персонала; подписанием договоров с партнерами; встречами с уникальными людьми и тем многим, что и составляет мой успех востребованного жизнью человека.

Успех, радость познаются в сравнении. Мне очень импонирует мысль старой притчи: когда Бог решил лишить человека разума, он отобрал у него неудачи. Вся моя жизнь — это доказательство собственного творения собственной судьбы.

Первым крупным успехом в жизни я считаю поступление в медицинский институт. С четвертой попытки! Сколько помню себя, мечтала стать врачом. Умница-разумница, отличница, писавшая стихи, уверенная в себе девочка — и вдруг провал в медицинский институт. Более того, и вторая, и третья попытки (и это с красным дипломом и стажем работы в реанимации!) не увенчались успехом. Во время четвертой попытки я сражалась, доказывая свои знания! Конкурс — десять человек на место — и я, та самая, десятая! Сейчас я понимаю: не будь того триумфа моих знаний, вся жизнь сложилась бы иначе!

Вторым успехом в жизни была любовь. Он влюбился в меня в девятом классе. Встречал из училища, проезжая после тяжелой работы по два часа из одного района в другой, писал из армии письма в стихах, очень трепетно смотрел на меня во время очередной свадьбы одноклассников, где мы с ним были вечными свидетелями, предлагая стать его женой. И так сложилась

Ощущение полного человеческого и женского счастья, удовлетворенности собственным трудом, гордости руководителя четко осознаешь ночью, когда остаешься один на один с собой в полной тишине.

Сегодняшний день насыщен общением с внучкой; плачем, кашлем и больными животиками детишек на приеме; решением банковских

жизнь — он женился на другой, я вышла замуж за другого, но через год мы поняли, что у каждого в душе — пустота. И до сих пор наша первая встреча из пустоты ассоциируется как слияние в единое целое двух половинок. Тридцать семь лет женского счастья, искренней заботы, преданности, верности. И только благодаря огромной обоюдной любви и сплоченности сыновей нам удалось отвоевать его у смерти в тот холодный «год ковида», а меня — у онкологии в катастрофически для нас тяжелое время.

Но самый большой успех в жизни пришел несколько позже.

После потери трех беременностей лучшие клиники области вынесли вердикт: с моим заболеванием детей у меня быть не может! Сколько слез было выплакано! И самым тяжелым стал каждый вторник — грудничковый день, когда ко мне, молодому педиатру, приносили улыбающихся и пахнущих грудным молочком младенцев. И только искренняя вера, что Господь не позволит большой любви остаться без продолжения, поддержка любимого человека и ежедневное в течение нескольких лет лечение под присмотром уникального доктора дали зыбкий шанс. Строгий постельный режим; первое исследование и тихий голос доктора «Близнецы!»; радостный шок и хвала Господу; первое кормление — обоих сразу; выписка из роддома с двумя сыновьями! А потом вдвойне — первые зубы и первое «мама», первые шаги и многое впервые. И огромное материнское счастье! А через 10 лет вдруг — маленький Матвейка, Богом данный нашей дружной семье человечек. Наша семья из когда-то безнадежно бездетной превратилась в многодетную. И это я считаю главным и самым большим успехом в жизни.

Потом было еще много успешных проектов. Разработка оздоровительной программы для образовательных учреждений, доказательством успеха которой явилось снижение заболеваемости и повышение качества знаний на территории базовых школ. Совместная программа по профилактике рака молочной железы у женщин, проводимая Клубом деловых женщин г. Тольятти, который я возглавляла, и Самарским областным онкологическим диспансером, под названием «Пусть всегда будет Мама» за несколько лет охватила более 350 предприятий области. Мы читали лекции по риску заболевания, обучали женщин самообследованию молочных желез, проводили первичное обследование совместно с онкологами. Благодаря этой акции нам удалось



выявить 35 первичных раков в ранней стадии, а значит, спасти жизнь этим женщинам.

Клинику «Виталонг» мы с мужем основали в 1997 году — с любовью, верой в медицину будущего и желанием помогать людям жить дольше и лучше. Теперь это не просто клиника, а инновационный центр, где сочетаются передовые технологии, уникальные патенты и многолетний опыт, чтобы дарить здоровье даже в самых сложных случаях.

Когда наши восточные партнеры услышали название, они улыбнулись:

- Виталонг — это судьба. На Востоке это означает Большой Дракон — символ силы, мудрости и долголетия. А с латинского — продление жизни.

Так название стало нашим добрым знаком и смыслом всей работы.

Сейчас основа нашего уникального подхода — пять запатентованных способов лечения и реабилитации заболеваний, которые не имеют аналогов в мире. В центре нашей философии — криотерапия, лечение холодом. Это инновационный и высокоэффективный метод, который помогает:



Мы гордимся тем, что наш подход — это не просто оборудование, не просто техника, а настоящий прорыв в медицине — авторские протоколы лечения. Данные протоколы позволяют добиваться впечатляющих результатов даже у пациентов с самыми сложными историями болезни.

У каждой болезни есть вершина — то, чем она кричит и показывает себя миру, — это симптомы. А есть основа, на чем она стоит, — причина болезни. Современная медицина главным образом симптоматическая: заболела голова — принимаем обезболивающий препарат, видим высокий холестерин в крови — пациент принимает статины для снижения холестерина, ребенок часто болеет простудными заболеваниями — назначают иммуностимуляторы для поднятия иммунитета.

Одна из моих любимых тем — это лечение часто болеющих детей, ведь по основной специальности я врач-педиатр. Многим кажется сказкой: как это — холодом лечить часто болеющего ребенка? Да и лечение проходит сказочно... «Мне тетя врач горлышко сосулькой помазала и разрешила кушать мороженое», — так говорят дети, весело покидая кабинет нашего отоларинголога. И правда перестают болеть простудными заболеваниями. Совсем!

Еще одна любимая тема — это криотерапия в лечении кожных больных.

Первым моим пациентом с псориазом был молодой парень, который на мой вопрос «С чем пожаловали?» ответил так: «Доктор, я жентиться хочу». Я отшутилась, что это не по адресу, что я для него стара, да к тому же и многодетная мама... Но, когда он разделся, от боли за него защемило сердце: на теле не было чистого участка кожи без гиперкератоза и чешуек. Псориазные бляшки покрывали все тело. Был месячный курс сложной терапии, где главной процедурой была криотерапия. Через месяц я увидела его на улице в рубашке с коротким рукавом... А через полгода свадебный кортеж подъехал к нашей клинике с благодарностью за сотворенное чудо.

Много чудес происходит у наших пациентов!

Бабушки, годами шагающие только с палочкой, в какой-то момент забывают палочку в нашем физкабинете, торопливо убегая домой.

Молодые девушки, по полгода, а то и больше не менструирующие (даже после назначаемой гинекологами гормонотерапии), получают стабильный менструальный цикл после одного

- укреплять иммунитет у детей и взрослых;
- справляться с аутоиммунными заболеваниями;
- восстанавливаться после травм и операций;
- предотвращать и успешно лечить основные заболевания цивилизации, такие, как метаболический синдром, гипертоническая болезнь, рак;
- повышать качество жизни и даже способствовать росту рождаемости.

Когда другие методы бессильны, холод дает шанс на здоровье. Назначая криотерапию, я понимаю, что это безопасно, безвредно и всегда эффективно!

приема нашего доктора. И в дальнейшем не возникает проблем с зачатием ребеночка.

Да и дети на нашей терапии получаются быстро, даже после нескольких безуспешных эхо.

Стабилизация артериального давления, исчезновение лишних объемов и килограммов, восстановление уровня холестерина без статинов, стабилизация глюкозы в крови — это не все, что могут наши волшебные методики.

Особое внимание мы уделяем реабилитации. Не все процедуры общего и местного воздействия возможны к применению после ранений. Криотерапия, являясь базовой процедурой в комплексной реабилитации раненых бойцов, помимо мощного противовоспалительного и антиспастического эффекта еще и решает проблемы психического напряжения за счет выработки основных эндогенных гормонов.

Но на этом мы не останавливаемся. «Виталонг» — это и успешная франшиза, которая уже доказала свою эффективность. Руководители медицинских и санаторно-курортных учреждений, внедрившие наши методики, фиксируют значительный рост выручки и увеличение количества успешных кейсов, даже у пациентов с тяжелыми диагнозами. Мы передаем не только уникальные протоколы лечения, но и отработанные бизнес-процессы, которые помогают нашим партнерам достигать высоких результатов.

И очень важно: уникальный коллектив единомышленников, терпеливых и искренне заботящихся о пациентах, ищущих и пытливых тружеников — это ли не грандиозный успех руководителя!

Для меня как основателя особенно важно, что эта история продолжается. Сегодня мои сыновья стали частью большого семейного дела.

Иван — известный мануальный терапевт в Самарской области, Матвей управляет клиникой и развивает наше общее дело.

Как продолжение нашей деятельности мы открыли Институт Криомедицины, который имеет образовательную лицензию и предлагает программы дополнительного профессионального образования для медицинских работников. Наши образовательные программы пользуются огромным спросом среди представителей медицинского сообщества, ведь все больше врачей понимает важность применения сверхнизких температур в медицине. Мы делимся своими знаниями, чтобы криотерапия стала доступной по всей стране.



А теперь начинается новый этап — мы создаем уникальные клиники холода «Виталонг» в разных городах России, обучаем врачей нашим авторским методикам и передаем отработанные бизнес-процессы.

«Виталонг» — это больше, чем клиника. Это путь к здоровью, долголетию и новой медицине. Это возможность для врачей и бизнеса стать частью инновационного движения, которое меняет жизнь людей к лучшему.

*Любовь Пальчикова
Фото из архива автора*



Сегодня своими стихами с нами делится Оксана Сусорова – писатель и мама троих детей, живущая в городе закатов, где встречаются Волга и Ока, Нижнем Новгороде. Она – победитель и лауреат литературных конкурсов, чьи стихи, пьесы и сказки публикуются в различных журналах. Ее девиз – любовь через слово.

— Говоришь, сентябрь настал?
Август захандрил, устал?
Осыпается листвой
И кружит вдоль мостовой?

— Паутинкою седую
Он поник вниз головою?
И от горечи сердечной
Плачет дождиком он вечно?

— А откуда вижу я
Ярче краски день ото дня?!
И катаюсь, как во сне,
По небесной бирюзе!

— Отчего сердечко бьется? —
Лето наше не сдается!
Бабочкой летит, смотри!
Ведь живет оно внутри!

Подруги

Две улицы соседних
Шептались у метро.
Сверкнул трамвай последний,
Мосты спят и быстро.

— Представь, проспект Вернадский
Прислал букет из роз,
А сквер Республиканский
Конфеты мне принес.

— Портниха из Вернона
Пошила мне блузон,
Теперь я в желтых кленах
Танцую вальс-бостон.

— Тебя я приглашаю
На дивный вернисаж!
А где он будет, знаешь?
— На улице Пассаж.

Проспект Цветов шел мимо,
Снял шляпу вдалеке.
А площадь Пантомимы
Кружилась налегке.

Две улицы соседних
Шептались у метро.
Сверкнул трамвай последний,
Мосты спят и быстро.

Картины, травы и цветы.
Я и ты.
Иголки, нитки и письмо.
Ждет оно.
Свечусь, танцую и пою.
Я люблю.

Ах, как же чудесно в обнимку
Укрыться под звездною шалью,
Ловить носом листья-пушинки,
Смотреть на луну за вуалью.

Под сенью волшебного вяза
Прижмусь я к тебе робко-нежно,
Любимый ты мой, долговязый!
Одни во Вселенной безбрежной.

Звезда упадет, чуть мигая,
Делясь по дороге на части.
Желанье с тобой загадаем
Вот так жить, укутавшись в счастье!

Море

Море волнуется, мысли читает,
Море меня, как никто, понимает.
То забурлит, то всклокочится пеной,
То вдруг надуется валом как веной.

То приглубится в солнечной неге.
Станет спокойным, лавандово-пегим.
Нежно обнимет, споет легким бризом
И проведет по подводным карнизам.

То пригласит танцевать с ним фокстрот.
Брызгами волн за собой поведет.
Море покажет, где синь-глубина,
Душу твою прочитает до дна!



В Интернете мы нашли довольно спорные, по мнению некоторых, размышления о женщинах и их потребностях по достижении ими определенного возраста. Помните фразу из всеми любимого фильма, когда речь зашла о спутнике жизни: «Ну, уж если у вас в Моссовете...»?

Мы предлагаем поразмышлять над предполагаемыми автором утверждениями, что на самом деле необходимо женщинам...

ЧТО НУЖНО ЖЕНЩИНЕ В 40+



Судя по многочисленным мужским комментариям в Интернете, женщинам около сорока нужно только одно: чтобы какой-нибудь мужик ел ее борщи. Однако, как показывает практика, это как раз мало кому надо. Если бы вишлист составляла я, то он выглядел бы следующим образом.

СВОЯ КВАРТИРА/КОМНАТА

Это я сейчас не к тому, что надо срочно купить жилье где-нибудь в центре Москвы. Или вложить все силы в срочную ипотеку, если в родительском доме мир и лад. Я про то, что женщине жизненно важно именно свое пространство, которое можно обустроить с комфортом, отдыхать в нем, использовать как личный кабинет и не бояться, что тебя оттуда выгонят. Рассуждения об этом можно прочитать у Вирджинии Вульф. У нее даже есть такое произведение — «Своя комната». Но и сейчас эти мысли актуальны — в свете всяческих удаленок, когда появилась возможность работать из дома. Нет пространства, где можно отдыхать и работать, — нет счастливой жизни, увы.

ФИНАНСОВАЯ ПОДУШКА

Здесь все понятно. Такая подушка нужна и женщинам, и мужчинам. Но женщинам с детьми в силу их большей уязвимости она нужна просто обязательно. Иначе никаких нервов не хватит.

«СВОИ» ГИНЕКОЛОГ И СТОМАТОЛОГ. А МОЖЕТ, И ПСИХОТЕРАПЕВТ

Это те самые врачи, которых средний человек больше всего боится. Но, если ты много лет работаешь с настоящим профессионалом, мелкие проблемы со здоровьем переживаются намного легче. И, главное, всегда можно получить помощь, а не хамство и не совет "нужно терпеть".



КРЕПКИЙ, НЕПРЕРЫВНЫЙ СОН ПО НОЧАМ

Тут все просто. Недосыпать нельзя и молодым, но для взрослых людей здоровый сон критически важен. Я думаю, ради этого вполне можно пожертвовать и супружеским ложем (завести свое отдельное). Выспавшаяся женщина в любом случае будет лучшей женой, чем сонная.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВРЕДНЫХ ЖИРОВ

Тут тоже все просто. После определенного возраста многие начинают набирать вес, и организм хуже воспринимает всякую химию в еде. Приходится пересматривать рацион. Часто это возраст, когда дамы сознательно отказываются от «мужской еды». Но не от стейков (некоторые считают мужской едой мясо), а от всяких жареных картошек в майонезе, под корочкой из сыра. Ну или оставляют это для праздничных дней, когда хочется запрещенки.



УДОБНЫЕ БЕЛЫЕ КРОССОВКИ С НЕБОЛЬШИМ ПОДЪЕМОМ

Универсальная вещь! Я благодарю того, кто изобрел удачное дополнение почти к любому наряду. Сейчас их критикуют, но надеюсь, что в ближайшие годы они никуда не уйдут.

УДОБНЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР ПО ПРОСТЫМ СОВЕТСКИМ ЛЕКАЛАМ

Без всяких пуш-апов, не стискивающий, а лишь поддерживающий грудь. И можно еще обычные трусы (не стринги) без изысков. И ткань попроще. Повторюсь, недавно я открыла для себя удобство «старорежимного» белья и не хочу закрывать его обратно.

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА

Такие мелочи на самом деле очень сильно влияют на качество жизни. Как и удобное кресло для работы. Как и правильный матрас. Как и качественный стол... Думаю, что задумываться об этом в сорок не стыдно, а благоразумно.

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, В КОТОРОЕ МОЖНО НЕ ДЕЛАТЬ ВОООЩЕ НИЧЕГО...

Как правило, это самый опасный возраст, для того чтобы стать «сэндвичем», то есть застрять между растущими детьми и стареющими родителями (а у некоторых еще и бабушками с дедушками). Конечно, уход за близкими — это часть жизни. Но он не должен быть повешен на одного крайнего. Любому человеку нужно время покоя, когда можно ни о чем не думать, отключить телефон и остаться наедине с собой.



МЕСТО ДЛЯ ШАГА ВПЕРЕД...

Для тех, кто считает, что предыдущие пункты пахнут старостью, добавлю еще один. Это место для шага вперед. Надежда что-то сделать, в чем-то достичь успеха, расцвета. Это может быть профессиональная деятельность или хобби. Но что-то, связанное именно с женщиной, а не с ее служением семье. Что-то из личных достижений, достижений для себя...

Морена Морана

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

ВИДИМ ПРОБЛЕМЫ. ИЩЕМ ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ.
ОЧЕРКИ О НЕ ПОКОРИВШИХСЯ СУДЬБЕ ЛЮДЯХ, ИХ СИЛЕ И МУДРОСТИ.
«ЖЕНСКАЯ ПОВЕСТКА: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ»

ЗНАКОМИМСЯ С ИРИНОЙ ВИНЕР – ЖЕНЩИНОЙ-ЛЕГЕНДОЙ
«ЖЕНЩИНЫ, МЕНЯЮЩИЕ МИР»

РАССКАЗЫВАЕМ О СУХУМСКОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ «СЕРДЦА ПОДРУГ СОЕДИНЯЯ»
«ПАРТНЕРСТВО БЕЗ ГРАНИЦ»

ДЕЛИМСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ О ПРОШЕДШЕМ ФОРУМЕ
СОВРЕМЕННОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ
«КОР-ПУНКТ СЖР»



www.wuor.ru
