



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание **Проекта Мэра** «Московское долголетие»

Рецепты долголетия

Средняя продолжительность жизни может увеличиться на 30 лет, считает британский геронтолог Обри ди Грей. Он считает, что в будущем появятся технологии замедляющие старение / 14

Мой социальный центр

Пилотный проект создан специально для людей старшего поколения. Это, по существу, продолжение дома, где можно собраться всей семьей, пригласить друзей / 6

Юбилей

Владимир Петросян: «Главное, чем должен обладать социальный работник, — это доброе сердце. Без этого работать в системе соцзащиты невозможно» / 10



Проект, соединяющий сердца



Торжество.

На свадьбе «Московского долголетия» установлен новый мировой рекорд. Спортивно-свадебный флешмоб «Зумба GOLD» стал ярким и необычным подарком 55-летней Галине Таболич и 65-летнему Валерию Пашинину. Они заключили брак накануне Дня семьи, любви и верности / 8-9



МОЙ ГОРОД



Развитие городской среды пов

Форум.

В столице с 4 по 7 июля проходил IX ежегодный Московский урбанистический форум. Его посетили 8500 человек из 69 стран мира.

■ В этом году форум был посвящен обсуждению вопросов сбалансированного и устойчивого развития городов, повышению качества жизни через реализацию масштабных проектов. Его главная тема – «Качество жизни. Проекты, меняющие города». Для деловых и культурных мероприятий были выбраны три площадки – концертный зал парка «Зарядье», «Гостиный двор» и ЦВЗ «Манеж».

Повышение качества жизни невозможно без развития городской среды, транспортной инфраструктуры и технологий, изменений в социальной сфере. Поэтому Москва реализует масштабные комплексные проекты, которые позволяют достичь улучшений сразу по нескольким направлениям. О проблемах, которые стоят сегодня перед мегаполисами, а также о путях их решения рассказал на Московском урбанистическом форуме Сергей Собянин.

«Наши города, пройдя путь индустриального развития, перешли на новую ступень. Теперь главное – это инвестиции, связанные с человеком. И самое важное, чем должен заниматься город – это заботиться о своих жителях,» – отметил Мэр Москвы.

Плюс 80 станций метро и МЦК

Слаборазвитая транспортная инфраструктура – это проблема, которая очень остро стояла перед Москвой еще несколько лет назад. Чтобы исправить эту ситуацию, был принят комплекс мер. Так, особое внимание уделили развитию общественного транспорта и строительству метрополитена. «Мы поставили себе задачу – до 90 процентов москвичей должны проживать в пешей доступности от станций метрополитена. Сегодня эта задача на две трети уже решена. Мы открыли за последние годы 80 станций метро и МЦК. Это

гигантский темп строительства, превышающий темпы, которые были в советское время, и он требует огромной концентрации сил и ресурсов», – сказал Мэр Москвы. На этом строительство метро не заканчивается и уже запланирована огромная программа на ближайшие пять лет. Она включает в том числе продолжение строительства Большой кольцевой линии.

Реновация – самая крупная в мире программа

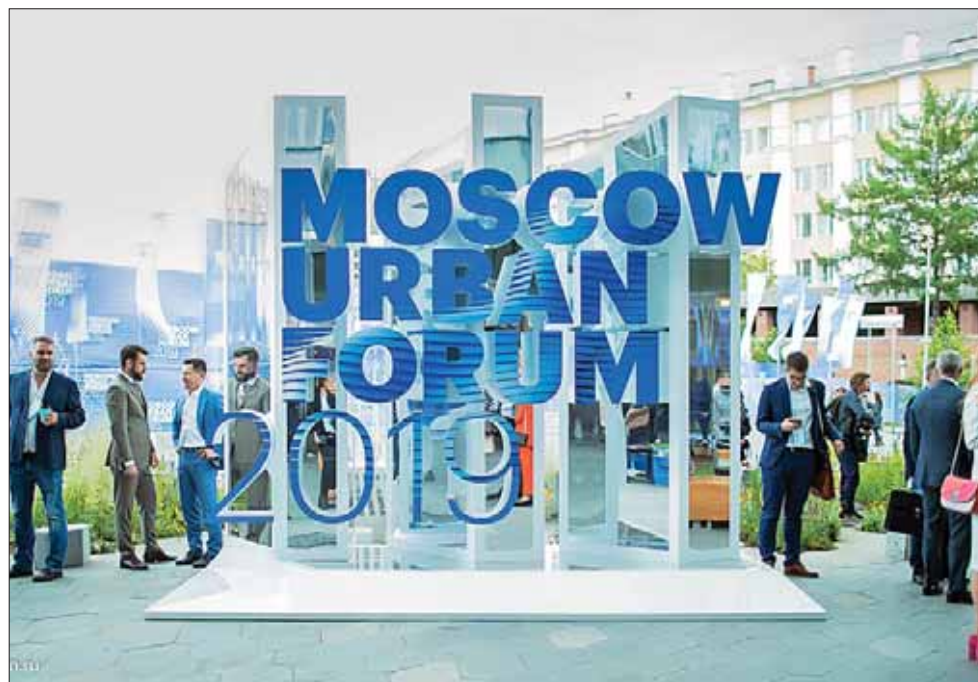
Очень важно, по мнению Сергея Собянина, решить одну из главных проблем городов – старения жилого фонда. «Это касается всех городов. И на территории России, и на территории мира. И решение этой проблемы, пожалуй, самое емкое, самое сложное, самое трудное. И порой кажется, что она вообще не решаема. Комфортное жилье, построенное 50–60–70 лет назад и в то время казавшееся верхом мечты, сегодня превращается

в ветхое жилье, которое через несколько лет станет аварийным», – подчеркнул он.

Сергей Собянин напомнил, что сегодня в Москве реализуется масштабная программа реновации – крупнейшая в мире. Благодаря программе у 350 тысяч московских семей появилась возможность улучшить свои жилищные условия.

Город без окраин

С развитием жилых кварталов возникает еще одна проблема, связанная с социальной инфраструктурой. Речь идет о новых детских садах, школах, центрах предоставления госуслуг, театрах, больницах. За последние годы в столице были построены сотни таких объектов. «Очень важно в большом городе заниматься не только какими-то знаковыми объектами, но и создавать равные возможности, комфортную среду на территории всего города, всех районов. Город должен быть без окраин.



Мнение эксперта

Ханс-Пол Бюркнер,



председатель компании ВСГ, поздравил Мэра Москвы с теми изменениями, которые произошли

в российской столице за последние 8 лет:

«За короткий промежуток времени вы сделали то, на что у многих городов ушли десятилетия, а в некоторых случаях и столетия. И динамика изменений потрясающая. О достижениях в городе говорят многие факторы, но главное это городская политика, ориентированная на жителей».

Итоги форума

- Московский урбанистический форум посетили более 8 500 человек из 69 стран мира.
- В форуме приняли участие 111 иностранных спикеров и 30 иностранных делегаций из 39 стран.
- Гостями форума стали две международные организации: делегация ООН-Хабитат во главе с Маймуней Мохд Шариф, заместителем генсека ООН и исполнительным директором ООН-Хабитат, и Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР).
- В форуме приняли участие мэры турецкой Анкары, сербского Белграда, итальянского Палермо, малайзийского Куала-Лумпура и президент Метрополики Большого Парижа.
- На форуме выступили 187 российских спикеров. В программе приняли участие официальные представители Правительства РФ, Роспотребнадзора, Министерства строительства и ЖКХ РФ, госкорпорации развития «ВЭБ.РФ», а также 14 делегаций из субъектов РФ.
- В рамках Международного конгресса Urban Health прошло 12 сессий, на которых выступили 53 спикера из 14 стран мира.
- Открытую выставочную экспозицию в ЦВЗ «Манеж» «Город меняется для вас» посетили 10 000 человек.
- В рамках форума на фестивале Moscow Urban Fest состоялось более 100 образовательных и культурных мероприятий.

Повышает качество жизни

Каждый район должен выглядеть достойно и привлекательно для жителей», – считает Мэр Москвы.

Благоустраивается городское пространство, причем не только крупные парки и зоны отдыха, но и дворы, небольшие скверы, бульвары. «Создание качественной городской среды, мне кажется, это более перспективная и важная модель развития наших городов. Мы должны создать город будущего, а не резервацию для прообраза будущего», – заявил Сергей Собянин.

Здесь хочется жить

Благоустройство всех столичных районов позволит сделать Москву доброжелательнее к каждому горожанину. «Мы с вами начинали с эштета «Я люблю наш город», «Я люблю мою улицу». Сегодня мы говорим о любви к своему району, и это действительно любовь, образ жизни, желание во всем

нашем большом мегаполисе. В результате этой работы город должен стать дорожкой для сердца жителей и более доброжелательным к каждому человеку, который находится на территории большого города, живет и чувствует, что это то место, в котором хочешь жить и чтобы здесь жили дети, внуки», – сказал Сергей Собянин.

Вести здоровый образ жизни

Впервые на Московском урбанистическом форуме состоялся конгресс Urban Health. Он был посвящен развитию городов с применением здоровых технологий.

«Посмотрим, как те или иные технологии, как развитие города влияет на здоровье мегаполиса, здоровье горожан. В последние десятилетия мы видим, как растет продолжительность жизни в целом в стране. В городах ее динамика гораздо выше, чем в сельской местности. Но при этом увеличивает-

ся и количество хронических заболеваний, связанных с неподвижным образом жизни, с питанием, со стрессами. И вопросы, связанные не только со здравоохранением, но и с городской средой, образом жизни – как они влияют на здоровье горожан, – чрезвычайно важны и актуальны», – заявил Сергей Собянин, выступая на пленарном заседании международного конгресса Urban Health. По мнению Мэра, реализуемые в Москве программы – «Моя улица», «Мой район» и «Московское долголетие» – в полной мере соответствуют популярному сегодня градостроительному подходу. Одна из них связана с благоустройством городской среды. «Моя улица» – это стопроцентная программа Urban Health. Что это такое? Это программа, которая предполагает создание безопасной комфортной городской среды, в которой человеку было бы приятно находиться», – отметил Мэр. Кроме того, в столице стар-

товала программа «Мой район». Она направлена на комплексное развитие каждого района с учетом предложений местных жителей. Вовлечь в активную жизнь огромное количество людей старшего поколения позволила программа «Московское долголетие». «Создали большое число кружков и секций для пожилых людей, в которые они могут записаться по месту жительства и заниматься в них спортом, повышением своей квалификации в какой-либо сфере, изучением интернет-технологий, посещать театральные студии. Мы видим, какой отклик нашла эта инициатива. Сегодня несколько сотен тысяч людей уже занимаются активно, чувствуют себя снова востребовано, общаются друг с другом», – сказал Сергей Собянин. Работу в этом направлении в столице будут продолжать. В результате реализации этих программ у москвичей повышается мотивация вести здоровый образ жизни.

Будущее, которое доступно уже сегодня

Форум. Здоровье горожан – ключевая составляющая развития Москвы, которая становится городом, дружелюбным для старшего поколения.

Р НИНА ЮХНО
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

В этом году впервые в деловую программу Московского урбанистического форума был встроен конгресс Urban Health, где шел разговор об интеграции принципов здоровья во все сферы городского развития. На панельной дискуссии Age-Friendly City обсуждали, как продлить здоровый возраст в условиях больших городов. Ответы на животрепещущий вопрос предлагали как российские, так и зарубежные специалисты.

Urban Health – новая и востребованная в мире тенденция городского развития – подразумевает развитие современных городов, ориентированное на вопросы здоровья. Одно из направлений – разработка принципов управления и практических инструментов, чтобы сделать город доброжелательным к старшему поколению. Как известно, все крупнейшие города мира, и Москва не исключение, сталкиваются сейчас с фактом неумолимого старения населения. В Москве проживает почти три миллиона человек в возрасте 55+ и старше, к 2030 году, по прогнозам, их число должно увеличиться до четырех миллионов.

Однако следует ли относиться к старению населения городов как к вставшей на нашем пути проблеме? Заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения, куратор проекта «Московское долголетие» Владимир Филиппов заявил, что в российской столице «на старение населения смотрят не как на проблему, а как на большое счастье», и приводит убедительные доказательства. Еще недавно, в 2010 году, средняя продолжительность жизни москвичей составляла чуть более 70 лет, а сегодня это уже 78 лет, есть все основания предполагать, что к 2030 году средняя продолжительность жизни в городе достигнет 86 лет. Это достаточно высокие темпы. В том числе с развитием медицинских технологий москвичи старшего поколения будут жить не только долго, но и сохраняя все то, что мы счи-



таем высоким качеством жизни. «С появлением программы мэра «Московское долголетие» столица вошла в число городов, дружелюбных для старшего поколения, как говорят во всем мире – Age-Friendly City. За полтора года существования программы ее посетил каждый десятый пенсионер», – рассказал Владимир Филиппов.

Проект разрушает сложившиеся в течение долгих десятилетий стереотипы о людях старшего возраста. Людям в 60 лет уже неприлично сейчас называть бабушками и дедушками, образ их жизни мало чем отличается от жизни людей в возрасте 40 и 50 лет. 20 процентов московских пенсионеров, которым от 60 до 70 лет, продолжают работать. Для них важны самореализация, и востребованность.

По мнению экспертов, к 2030 году средняя продолжительность жизни в Москве достигнет 86 лет.

Главный гериатр Минздрава России Ольга Ткачева считает, что «человек в возрасте 50 лет в 2000 году – это человек в возрасте 60 лет в 2018 году с точки зрения его биологиче-

ского возраста». Сейчас люди в возрасте 50–55 лет – это новая генерация, у которых впереди 20–25 лет в зоне пика, они не стареют, а продолжают активно жить и развиваться. В мегаполисах происходит смена парадигмы здорового старения, появилось новое понятие «успешное старение». Когда к отсутствию болезней, социальному статусу, достаточной финансовой составляющей добавляются такие факторы, как внешний вид, чувство юмора, наличие жизненной цели. Москва сейчас со всей очевидностью движется в направлении создания условий именно для успешного старения и активного долголетия. И опыт продвинутых в этом плане городов нам весьма полезен.

Жизнь людей в возрасте не может быть вырвана из контекста жизни всего населения мегаполиса. В Нью-Йорке начинают возводить здания и общественные пространства, мотивирующие на «здоровый выбор», – лестница вместо лифта, прогулка вместо авто, спорт вместо пассивного досуга. Джо Айви Буфффорд, президент Международного сообщества по городскому здоровью, США, подчеркнула, что в Нью-Йорке успешное старение – составляющая городского развития. Рассказала о реализации некоторых инициатив из 86 в рамках обновленной программы

Сейчас люди в возрасте 50–55 лет – это новая генерация, у которых впереди 20–25 лет в зоне пика, они не стареют, а продолжают активно жить и развиваться.

Age-Friendly NYC. Например, по предложению людей старшего возраста остановки городского транспорта стали комфортнее, в районах акцент делается на развитие культурного досуга пожилых людей. Один из самых благополучных городов мира – Вена – имеет Венский план – базовый документ, направленный на улучшение жизни пожилых людей города. И опять-таки в контексте общей градостроительной политики, развития среды как драйвера здоровья подчеркнул Андреас Триско – глава Департамента городского развития и планирования Вены. Больше пешеходных зон, создающих тень зеленых насаждений, велосипедные дорожки. Продвижение активной мобильности – полчаса в день, отданных движению. Создание условий совместного проживания для

облегчения жизни пожилых людей, нуждающихся в уходе и помощи. Обеспечение людей в возрасте планшетами с пакетом программ, позволяющих следить за своим здоровьем, куда встроены и тревожные кнопки. Особое внимание разным видам социализации, «разрушающим» одиночество.

Концепция Age-Friendly City вовсе не предполагает, что в стороне остаются проблемы, связанные со старением человека. О диабете как о факторе риска для людей старшего возраста рассказал вице-президент компании Novo Nordisk Нильс Лунд. Главное, по его убеждению, кроется в профилактике заболевания – хорошая экология, здоровый образ жизни, правильное питание и борьба с избыточным весом.

И, наконец, один из существенных вопросов нашего бытия – что делать сегодняшним 30 и 40-летним, чтобы в 70 и 80 лет чувствовать себя не хуже, чем в молодые годы? Как известно, рекорд супердолгожителя француженки Жанны Кальман – 122 года пока никто не может побить. В ходе обсуждения вопроса здорового долголетия участники дискуссии пришли к выводу, что сейчас формируется система образа жизни, которая даст возможность воплотить в жизнь девиз: «Жить до 120 лет – будущее, которое доступно уже сегодня».



На первом городском форуме «Мой район» Мэр Москвы Сергей Собянин встретился с участниками проекта «Московское долголетие»

Территория без окраин

Программы. Если Московский урбанистический форум был рассчитан на профессиональную аудиторию, то первый городской форум «Мой район» — на обычных москвичей, заинтересованных в развитии городской среды по месту своего жительства.

Р ВИКТОРИЯ КАРАВЕЛЬСКАЯ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Гостиный Двор, где проходил форум, на три дня превратился в район в миниатюре, в интерактивную площадку с множеством зон, на которой были представлены реальные проекты, прочно вошедшие в жизнь горожан.

Приоритетным направлением работы на ближайшие годы станет реализация программы «Мой район». Изменения уже произошли во всех районах Москвы: стало больше рабочих мест, парков, скверов в шаговой доступности, улучшилась транспортная и социальная инфраструктура.

«У нас есть генеральный план развития Москвы, но нет генерального плана развития района. И вот полное ощущение того, что нужно эту нишу полностью заполнить, нужно системно посмотреть на развитие московских районов. Не по отраслевому принципу — больше детских садов, больше школ или парков, а именно системно посмотреть на каждый район как на отдельный город в городе», — сказал Сергей Собянин,



выступая на пленарном заседании «Качество для всех. Сбалансированное развитие городов» форума «Мой район». Заседание прошло в рамках Московского урбанистического форума в Гостином Дворе.

«Один московский район по масштабам и численности населения сопоставим со средним российским городом. Важно предоставить каждому району одинаковые условия для развития, чтобы между ними связь не терялась, а укреплялась. «Максимальные средства в благоустройство стараемся вкладывать именно там, где

люди живут, и сделано было достаточно много за эти годы, изменился не только центр города, но и его периферия», — отметил Мэр Москвы.

По словам Сергея Собянина, в каждом районе разработают свой мастер-план — документ на основе предложений жителей, архитекторов, урбанистов, который можно ежегодно дополнять с учетом опыта работы и пожеланий горожан.

Надо сказать, что в этих обсуждениях самое активное участие принимают участники проекта «Московское долголетие»

На форуме «Мой район» столичный Департамент труда и социальной защиты населения представлен сразу несколькими проектами: «Московское долголетие», «Мой социальный центр» и Центр занятости населения «Моя работа».

Программа Мэра «Московское долголетие» реализуется с марта 2018 года. Разные активности — курсы компьютерной грамотности, изучение иностранных языков, танцы, гимнастика, скандинавская ходьба и многое другое — организованы в шаговой доступности.

«Мы запустили прекрасную программу «Московское долголетие», которая позволяет нашим московским пенсионерам после выхода на пенсию продолжать вести активный образ жизни и заниматься спортом, — рассказала в своем выступлении на форуме заместитель Мэра Москвы по социальным вопросам Анастасия Ракова. «Конечно же, если бы у нас не было такой городской инфраструктуры, мы в такой кратчайший срок не могли бы развернуть эту программу. К примеру, нынешним летом участники «Московского долголетия» занимаются на свежем воздухе в

33 парках. Количество участников программы на сегодняшний день составляет 160 тысяч. Они могут заниматься различными видами активностей, начиная от физкультуры и заканчивая футболом, что весьма популярно среди участников программы», — подчеркнула она.

Основной принцип проекта «Московское долголетие» — это общедоступность для участников. Все 12 направлений занятий были выбраны исходя из того, что в каждом районе есть инфраструктура для их проведения. Например, в районе Марьино Роща открыто 115 групп на 2527 мест по 12 основным направлениям. Это иллюстрирует одно из важных направлений проекта «Мой район» — создание единого стандарта качества жизни и городской среды во всей столице.

Проект «Московское долголетие» способствует не только самореализации людей старшего поколения, но и развитию локальных бизнесов. В программе задействовано свыше 1200 городских учреждений — школы, культурные центры, физкультурно-оздоровительные комплексы, библиотеки, парки, поликлиники, вузы и музеи.



МОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Под крышей дома твоего...

Пилотный проект. На форуме «Мой район» в Гостином Дворе особой популярностью пользовалась «Тихая гостиная» на стенде «Мой социальный центр».

Р АННА ФЕРУБКО
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Это место особенно отвечало самому духу и атмосфере Гостиного Двора, его изначальному предназначению и истории. Здесь можно было в уютной, домашней обстановке почитать книги и журналы, поиграть в шахматы, заняться любимым хобби, творчеством или просто пообщаться с друзьями.

Такие возможности людям старшего поколения предоставляет новый формат социального учреждения. По существу, это открытое публичное пространство, позволяющее пенсионерам оставаться включенными в общественную жизнь, в городские события. Первый пилотный проект «Моего социального центра» уже запущен в районе Марьино Роща на северо-востоке столицы.

«Первый пилотный «Мой социальный центр» создан специально для старшего поколения. У нас будет клубная система работы с посетителями – мы клиентоориентированы и хотим быть максимально полезными людям старшего поколения. Когда гость приходит к нам в центр, его встречает сотрудник «Службы заботы о посетителях», помогает сориентироваться в предоставляемых центром возможностях. У нас есть доступная среда, стильные интерьерные решения, оформленные максимально уютно и создающие атмосферу большой квартиры с огромными гостиными, просторной кухней. «Мой социальный центр» – это продолжение дома, где можно собраться всей семьей, пригласить друзей. Мы открыты для всех», – рассказала Ксения Владимировна, руководитель учреждения «Мой социальный центр» в Марьино Роще.

Созданию пилотного проекта предшествовало внимательное изучение потребностей жителей Марьино Рощи. В результате вся инфраструктура района развернулась для удовлетворения этих потребностей, для организации новых активностей, открылась для людей старшего поколения. «Мой социальный центр» станет местом встреч, творчества, поиска новых увлечений, расширения



■ В «Тихой гостиной» можно в уютной обстановке почитать книги и журналы, поиграть в шахматы, заняться любимым делом, творчеством



круга общения, социальных контактов. Причем эти центры будут учитывать специфику и возможности каждого района.

Помимо «Тихой гостиной» в центре есть и «Шумная гостиная», где играют в бильярд и настольный теннис. Есть зона спортзала, предназначенная для командных игр. Здесь же установлены спортивные тренажеры.

В актовом зале будут проходить театрализованные представления и концерты.

■ «Мой социальный центр» – это продолжение дома, где можно собраться всей семьей, пригласить друзей. Это место встреч, творчества, поиска новых увлечений, расширения круга общения.

Для гурманов и любителей готовить есть зона кафе и кулинарных мастер-классов.

Одна из «изюминок» – проведение «виниловых вечеров», на которых посетители центра

вместе с музыкантами и культурологами будут слушать на «виниле» своих любимых исполнителей, делиться наиболее ценными пластинками из своих коллекций. Есть и

такая задумка – «Продленка для бабушки». Предполагается, что на этих занятиях внуки будут делиться с бабушками и дедушками своим опытом и знаниями о современных технологиях и помогут им освоить все возможности гаджетов.

Так Москва открывается для людей старшего возраста, помогает им ставить себе на службу богатые возможности мегаполиса, создает условия для ведения здорового образа жизни и реализации творческого потенциала.

Как вернуться в поток успеха

Программы. Более 3,5 тысячи человек предпенсионного и пенсионного возраста могут пройти обучение в центре «Моя карьера» до конца этого года.



Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

Жизнь не заканчивается с наступлением пенсии. Огромное количество москвичей старшего возраста полны сил и энергии. Они хотят и могут приносить пользу, работать в полную силу. Требуется лишь помощь квалифицированных специалистов в подборе профессии и получении новых навыков.

Такую помощь вам окажут в специализированном центре занятости «Моя карьера», который недавно открылся на улице Сергея Радонежского, 1, строение 1. Здесь можно принять участие в мероприятиях программы «5.0», специально разработанной для москвичей предпенсионного и пенсионного возраста. Каждый день в центре проходят тренинги и мастер-классы для всех, кто не желает останавливаться в своем профессиональном развитии.

Один из популярных тренингов – «Дело второй половины жизни». В аудитории много гостей. Им всем «за пятьдесят». И у всех стремление найти себя в работе. Начинает тренинг Та-

тьяна Дорохова, заместитель начальника отдела обучения и развития центра. Она педагог-психолог и экономист-управленец.

На семинаре слушатели узнают, что поиск новой профессии зависит от многих факторов. Это и отношения с собой – память, внимание, адаптированность, организованность, и отношения с людьми – коммуникации, и важность принятия решений, и знание техники – работа с электронными гаджетами.

Ведущая предлагает участникам определить цель их жизни на сегодняшний момент. Ответы не заставляют себя ждать: узнать полезное, пообщаться, получить новые знания, поделиться с делом жизни, вернуться в поток успеха. Сколько человек – столько мнений. И все они справедливые, жизненные.

Самое интересное, что сама ведущая тренинга недавно была в такой же ситуации. У Татьяны была мечта – создать центр по подготовке людей старшего поколения к новой жизни, к новой работе. А сегодня она один из ведущих специалистов профессионального

Центр занятости «Моя работа» и специализированный центр «Моя карьера» помогли трудоустроиться более 19 тысячам москвичей.

центра помощи людям старшего поколения.

Все участники согласились, что данный проект – отличный. Отличный своим качеством и доступностью. Все занятия для желающих абсолютно бесплатны, в то время как множество коммерческих центров просто собирают деньги у москвичей и ничего не дают взамен.

Участники семинара определили цель каждого в этот период жизни. Выяснили, что делать для достижения этой цели и как добиваться результата. Работать надо так, что бы получать удовольствие.

Есть шаблоны – «новая профессия – это уже слишком поздно». Это не так. Любимое дело может не только улучшить материальное положение,

но и улучшить здоровье, повысить общий уровень удовлетворенности жизнью.

По smart-технологии цель всегда достижима, если она конкретная, измеримая, ориентированная во времени. Все возможно, если есть желание.

Да, конкурировать с молодыми специалистами непросто. Однако у людей старшего поколения есть неоспоримое преимущество – богатый профессиональный и ценный жизненный опыт.

После тренинга мы пообщались с одним из самых активных участников. Петру Владимировичу Свирину из Бирюлева шестьдесят два года. В центре «Моя карьера» он уже в третий раз. На тренингах узнал много полезного о технологии поиска работы и познакомился с интересными людьми. «Теперь я точно знаю, что мне необходимо переделать резюме, ведь по резюме судят о людях, – говорит Петр Владимирович. – Это как пословица «Встречают по одежке». А еще нужно изменить ритм жизни. Изменить взгляд на жизнь. Стать более активным. Я понял, что вся наша жизнь – это карьера. И она зависит от тебя самого!»

Приглашаем на тренинги

Специализированный центр занятости «Моя карьера» приглашает жителей Москвы принять участие в мероприятиях программы «5.0», специально разработанной для граждан предпенсионного и пенсионного возраста.

Наш адрес: ул. Сергея Радонежского, д. 1, стр. 1. Телефон +7 (495) 633 6383

ЧЕТВЕРГ 11.07 10:00	Мастерская развития навыков современного человека
Тренинг «Как управлять своей работоспособностью» Стресс-менеджмент. От чего зависит уровень работоспособности и стресса. Приемы повышения уровня мотивации в работе и жизни. Профилактика и выход из стресса.	
ПЯТНИЦА 12.07 10:00	Мастерская эффективного трудоустройства
Тренинг «Как успешно пройти собеседование» Как правильно себя настроить на прохождение собеседования. Топ сложных вопросов работодателя на собеседовании. Собеседование как переговоры.	
ПЯТНИЦА 12.07 14:00	Мастерская развития навыков современного человека
Тренинг «Управление конфликтами» Особенности поведения и мышления людей под действием сильных негативных эмоций. Типы конфликтов. Способы сохранения самообладания.	
ПЯТНИЦА 12.07 14:00	Мастерская развития навыков современного человека
Тренинг «Как концентрировать внимание на приоритетах» Умение работать в условиях многозадачности. Как правильно расставить приоритеты. Методы повышения концентрации внимания.	



МОЯ СЕМЬЯ



Проект, соединяющий сердца

Торжество. Церемония регистрации брака участников «Московского долголетия» проекта с новым мировым рекордом. В самом массовом свадебном танцевальном участии 55+ в фате приняли участие 59 жительниц Южного округа столицы.

р АННА ДРОНОВА
о ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

■ **Галина Таболич и Валерий Пашинин впервые встретились в декабре прошлого года на репетиции театрализованного модного показа «Московское долголетие. 7 историй о счастье», который через несколько дней состоялся в концертном зале гостиницы «Космос».**

Свидетелей случайности их встречи было немало. Готовилась сцена прогулки публики по парку. Валерий должен был исполнять роль мужа, и режиссер обратился сразу к нескольким дамам, кто готов стать гуляющей вместе с ним счастливой женой. Галина откликнулась, не раздумывая. Как только наши руки соприкоснулись, я понял, что влюбился, будет позднее вспоминать Валерий. «Когда мы видели их на сцене, – рассказывает нам подруга невесты Ольга Губано-

ва, которая вместе с молодыми занимается в школе «Королевская осанка», – мы верили, что это по-настоящему счастливая семейная пара, которая вышла прогуляться хорошим днем по парку. Мы все так волновались, выходя на сцену, а они были спокойные, сосредоточенные друг на друге, Галина так уверенно опиралась на Валерину руку». Мы действительно видели их дефиле в «Космосе». Валерий запомнился сразу, не потому, что мужчин на сцене было немного, а достоинством, с которым держался, уверенностью поступи и, наверное, столь притягательной для женщин надежностью, которой веяло от всего его облика. Когда пара появилась в пространстве ЗАГСа, почти не удивились, что стройный, подтянутый жених в белом костюме оказался тем запомнившимся со сцены мужчиной.

«Проект «Московское долголетие» уникален не только тем, что открывает перед людьми

зрелого возраста возможности заняться своим здоровьем, творчеством, обрести новые увлечения, – говорит начальник Управления социальной защиты населения Южного округа Елена Утунова. – Он дает прекрасный шанс расширить круг знакомств, завести друзей, испытать вновь сильные чувства. Не было бы нашего проекта, может, эти два счастливых теперь человека и не встретили бы друг друга, а теперь две дороги соединились в один жизненный путь...»

Важно и то, что Галину и Валерия соединили не только глубокое чувство, но и общие интересы. Оба занимаются в школе «Королевская осанка» – успешном проекте «Московского долголетия», увлекаются танцами. Галина автор хореографии танцевального этюда, который пара исполнила после официальной процедуры бракосочетания. Она в прошлом врач, потом резко поменяла профессию, стала директором

по кастингу, создала свое актерское агентство, сертифицированный преподаватель «Зумбы GOLD», ведет занятия в ТЦСО Южного округа. Именно ее ученицы и подруги и преподнесли ей мировой рекорд как свадебный подарок.

Когда пара вышла из здания ЗАГСа, на площадке перед ними ожидали выстроившись рядами пять десятков красавиц в возрасте, одетых в футболки с логотипом проекта «Московское долголетие» и с фатой на голове. Под зажигательную музыку и под руководством теперь уже молодой жены-инструктора Галины Таболич они исполнили танец в стиле зумба. Генеральный директор Международного агентства регистрации рекордов «Интеррекорд» Влад Копылов зарегистрировал новый мировой рекорд – самый массовый свадебный танцевальный флешмоб участниц 55+ в фате, число участниц – 59. Побит предыдущий рекорд Турции, где в подобном дей-

стве было 47 участниц. Новый, десятый по счету, рекорд проекта «Московское долголетие».

«Москвичи и участники «Московского долголетия» разделяют ваш праздник, – обратился к молодым, их родственникам и всем собравшимся перед зданием ЗАГСа куратор проекта «Московское долголетие», заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения столицы Владимир Филиппов. – В нашем проекте занимаются 3785 семейных пар. И очень круто, что сегодня здесь, на юге Москвы, появилась новая семейная пара, которая еще и вдохновила участников проекта на новый мировой рекорд. Мы все молодцы!» От имени департамента Владимир Филиппов подарил жениху и невесте сертификат на романтическое путешествие на воздушном шаре.

Большой жизненный путь с его сложностями и радостями за плечами и у Галины и



3785

СЕМЕЙНЫХ ПАР
УЧАСТВУЮТ В ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



Галину и Валерия соединили не только глубокие чувства, но и общие интересы. Оба занимаются в школе «Королевская осанка» и увлекаются танцами

Прекрасен наш союз



Р АННА ПОНОМАРЕВА
О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

Дворцовый парк «Царицыно» 7 июля стал прекрасной площадкой для проведения в рамках проекта «Московское долголетие» Дня семьи, любви и верности.

Здесь в живописной парковой зоне чествовали 16 крепких семейных союзов, которые прошли проверку временем.

В этот солнечный день парк утопал в ромашках – символе российского праздника почитания святых Петра и Февронии. Они расцвели на плакатах, в дворцовых клумбах, в венках у прекрасных дам. Ромашка – это самый чистый, невинный и благостный цветок, который очень похож на саму русскую душу. – В этом году отмечается первый юбилей праздника семьи, верности и любви, – сказал в своем выступлении заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. – Именно десять лет назад, в 2009 году, мы впервые отмечали его в парке «Царицыно». Сегодня про день святых Петра и Февронии знает вся страна, и именно этот день многие стремятся провести в семейном кругу. Если же обратиться к цифрам статистики, то сегодня Москва не только самый большой город в Европе, но и самый семейный! Половина московского бюджета расходуется на социальные программы: город активно вкладывается в поддержку московских семей, работает с программами, чтобы старшее поколение чувствовало себя комфортно, три миллиона пенсионеров – это семейные пары, и мы очень рады, когда они с удовольствием участвуют в проекте «Московское долголетие». Мы видим, как растет продолжительность жизни в столице: если в 2010 году она составляла 70 лет, то сегодня уже 78 лет, а после 2030 года мы планируем, что она превысит 85 лет. И это очень хорошая тенденция. И я от всей души поздравляю всех с таким замечательным днем и желаю всем добра, счастья и здоровья! Свои поздравления московским семьям высказал и народный артист России Валерий Баринов, который также принимал участие в праздничном концерте. Семейный стаж самого Валерия Александровича составил тридцать три года:

– Сегодня прекрасный праздник, один из самых главных в жизни человека. Ведь как повезло каждому из нас, если у нас есть семья! Каждый раз я задаюсь вопросом, а зачем я, собственно, живу? Для кого я работаю – для себя, для Родины, для близких, друзей?.. В конце концов, я понимаю, я тружусь для того, чтобы была счастлива моя семья. Чем больше будет счастливых семей в нашей стране, тем счастливее и богаче будет наша страна! Семья – это не только праздник, это еще и огромный труд, который я совершаю с превеликим удовольствием – просыпаясь утром, я понимаю, что проснулся в доме, где любим, а значит, жизнь прекрасна, и мне становится понятно, зачем я родился!

Дети новой супружеской пары полностью поддерживают и одобряют принятое родителями решение

Генеральный директор Международного агентства регистрации рекордов «Интеррекорд» Влад Копылов зарегистрировал новый мировой рекорд – самый массовый свадебный танцевальный флешмоб участниц 55+ в фате

вошла в историю
и флешмобе

Валерия. Валерию 65 лет, Галине на 10 лет меньше. У Галины Сергеевны два сына и дочь. Подрастает внучка. «Вселенная послала мне этого человека в награду за все, что я пережила», – поделилась Галина. Валерий Павлович, рассказал нам, что он отец шестерых детей – три сына и три дочери. А еще он трижды дедушка – у него три внучки. Отрадно, что дети новой супружеской пары в полном составе присутствовали на торжестве. Они полностью поддерживают и одобряют принятое родителями решение. «За маму очень рад, – говорит сын Галины Сергеевны, Сергей. – Когда Валерий Павлович пришел к нам домой, просить маминую руку, мы собрались всей семьей и дали одобрение. Мы ведь не каждому могли бы доверить нашу маму, а Валерий – хороший, надежный человек. Пусть они будут счастливы».

Так пожелаем и мы Галине и Валерию долгих и счастливых лет совместной жизни!



ЮБИЛЕЙ

Пять городов Владимира Петросяна

Поздравляем!

9 июля 2019 года – юбилей министра Правительства Москвы, руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимира Аршаковича Петросяна. Ему исполнилось 60 лет.



Баку

■ В системе социальной защиты населения города Москвы, которую возглавляет Владимир Аршакович, работает около 40 тысяч человек. Это же целый город! Но сегодня мы поговорим не о его каждодневных заботах, в кругу которых пенсионеры, инвалиды, многодетные семьи и несовершеннолетние, а перелистаем страницы биографии, вспомним о тех городах, которые оставили след в его жизни.



Степанакерт

Научно доказано: к добрым людям и жизнь добрее, и живет незлобивый человек дольше и интереснее. А если и оглядывается на прожитые годы, то опять же вспоминает только хорошее, и людей хороших, с которыми свела его судьба, добрым словом вспоминает, и города, где, может, уже и не удастся побывать, – но ведь в сердце всегда найдется уголок и для этих городов.

В сердце Владимира Петросяна есть пять главных городов – Баку, Степанакерт, Спитак, Ереван и Москва.

Ну разве можно забыть Баку – город, где вечный бродяга-ветер пахнет нефтью и морем, где исхожена каждая пядь Приморского бульвара с его маленькой, но милой «Венецией» и рестораном «Жемчужина», где в былые годы можно было отведать свежайшей осетринки, запив эту вкуснятину не менее вкусным белым вином «Ах суфря»? А разве можно забыть, как поднимался ты по крутой горке от площади «Азнефти» и слушал, как тихонько шелестят о чем-то своем старые-престарые каштаны у крепостной стены в Губернаторском саду? Это же только настоящий бакинец

«Главное, чем должен обладать социальный работник прошлого, настоящего и будущего, – это доброе сердце. Без этого в системе соцзащиты работать невозможно. Ведь именно в доброте и участии нуждаются люди, о которых мы заботимся, именно этого они ждут от нас».

в курсе, что «алабаш» – это не собака, а автобус; «кялля Банишевского» – это фирменный удар лучшего нападающего великой команды «Нефтчи» 60-х годов. А на пляж надо собираться, когда дует северный ветер с гор, потому что южный ветер с моря чреват не только сильными волнами, но и мазутными катышками на берегу.

Здесь, на берегу седого Каспия, прошли-пролетели его детство, отрочество, юность и молодость. И начало взрослой трудовой жизни – это тоже Баку. Воспитатель общежития Жилищно-коммунального хозяйства НГДУ «Кировнефть», заведующий культурно-массовым отделом Дворца культуры имени Кирова. А в 1987–1988 годах он каждый день приезжал на работу в школу-десятилетку № 30 в поселке Воровского, и числился самым молодым директором школы в Баку, и еще не знал, что совсем скоро родной Кировский район станет Бинагадинским, и улица будет теперь называться Мирза Магаммед Хана, а милый твоему сердцу, такой родной и теплый Баку в один не самый прекрасный день станет неласковым чужим городом...

Но жизнь продолжалась, и были новые города. Был Степанакерт, где прошли студенческие годы в пединституте имени 60-летия Советского Азербайджана, и было учительство в ереванской школе № 7 имени Маяковского, и была ра-

бота в разрушенном страшным землетрясением Спитаке, а потом – руководство Центром социального обслуживания пенсионеров Министерства социального обеспечения Армении.

Эти три города тоже стали для Владимира Петросяна родными – и потому, что историческая родина, и потому, что приняли они его в самое трудное время, и потому, что люди там сердцем добрые и душой отзывчивые. Но это была уже другая страна, и было другое время, когда на глазах рушилась казавшаяся вечной советская империя и на ее обломках возникали новые государства, а люди не знали, что будет завтра, и наступит ли оно, это завтра...

И так уж вышло, что эти четыре города – Баку, Степанакерт, Ереван и Спитак – были преддверием нового поворота в биографии, когда главным твоим городом стала Москва. И когда в 1999 году молодой Владимир Петросян возглавил Куровский психоневрологический интернат Комитета социальной защиты населения Московской области, вряд ли кто-то мог предположить, что уже через несколько лет он станет начальником Управления социальной защиты населения Западного административного округа столицы, потом – заместителем руководителя Департамента социальной защиты Москвы, а с 2007-го – руководителем этого департамента,

главным «социальным начальником» Первопрестольной, а с 2010 года и по сей день он будет министром московского правительства. И не просто министром, а «министром-долгожителем», потому что такого министерского стажа нет ни у одного его коллеги в московской власти. А значит, умеет человек работать – известное дело, Москва слезам не верит и за красивые глазки халвой не кормит. Пахать здесь надо на износ и каждый день доказывать, что ты работаешь лучше, и знаешь больше, и умения твои при тебе, и опыт у тебя дай Бог каждому, и времени на работу ты не жалеешь, и если надо – работать можешь сутки напролет. Он и работает. Трудится. Пашет.

А еще – прекрасно поет. А еще – обожает театр. И, конечно, он настоящий глава семьи, вырастивший троих прекрасных детей, – а хороший отец, ясное дело, будет и хорошим дедом. И мы прошлишь только по краешку его биографии, упомянув пять главных городов Владимира Петросяна, и для каждого из этих городов в его сердце есть свой уголок, и каждый из этих городов оставил свой след в его жизни.

...Шестьдесят лет – возраст зрелости, когда и жизненный опыт есть, и сил хватает, и энергии предостаточно, и замыслов море. Пожелаем же нашему юбиляру их исполнения!

Лучшее – впереди!



Спитак



Ереван



Москва



ПОЛНЫЙ СПИСОК КРУЖКОВ ПРОЕКТА
НА САЙТЕ MOS.RU/AGE
ВО ВКЛАДКЕ «ПОИСК КРУЖКОВ»

ДНЕВНИК ПРОЕКТА



По традиции, бал открыли полонезом / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Серебряный бал эпохи модерна

Акция. Более 500 участников «Московского долголетия» одновременно закружились в танце в усадьбе «Царицыно».

Исторические балы участников проекта «Московское долголетие» в Южном округе уже стали доброй традицией. Очередной был посвящен эпохе модерна.

На площади перед Большим Екатерининским дворцом под аккомпанемент оркестра представители серебряного возраста исполняли различные танцы. Зрелище впечатляло: дамы в красивых длинных бальных платьях и кавалеры, облаченные во фраки, кружились в вихре замысловатых па.

По традиции, бал открыли полонезом. Танцевальная программа «Серебряного бала» состояла из двух отделений. В первом участникам предложили вспомнить, как исполняли в конце XIX – начале XX века малые танцы, такие как падеграс, миньон, краковяк, вальс-гавот, а также танцевальные игры – ручеек и испанский вальс. В перерыве по заказу гостей оркестр исполнил венгерский бальный танец и вальс-мазурку. Конечно же, все с удовольствием тан-

цевали знаменитую московскую кадриль, польку-тройку и сударушку. Сложные фигуры гостям показывали известные реконструкторы исторического танца Анна Николаева и Сергей Сосницкий. Начинающих танцоров направляли профессиональные танцмейстеры.

Как отметила начальник Управления социальной защиты населения Южного округа Елена Утунова, гости бала «оказались в эпохе модерна – прекрасной атмосфере новизны, дерзких идей, атмосфере пленительного очарования и обаяния». Ранее участники проекта «Московское долголетие» побывали на балах пушкинской поры и екатерининских времен, вспоминали период становления молодой советской страны, заряжаясь энергией на «балу трудящихся».

Но для некоторых участников это был дебют. Марина Сергеевна Терешина к проекту «Московское долголетие» присоединилась недавно, как только вышла на пенсию чуть больше месяца назад, и впервые

попала на бал. А вот ее супруг с удовольствием занимается латиноамериканскими танцами и йогой. Но это не помешало им вместе танцевать на «Серебряном балу».

Опытные танцоры с большим стажем поражали своим мастерством. Все гости обращали внимание на замечательную пару – Юрия Алексеевича Нечунаева и его партнершу Любовь Борисовну. Вместе они участвуют во всех городских танцевальных праздниках и проектах «Московского долголетия». Заниматься танцами они начали давно, Юрий Алексеевич танцует более 5 лет, а Любовь Борисовна почти в два раза больше.

Галина Павловна Кузьмина в проекте «Московское долголетие» – с его открытия. Побывала уже на всех предыдущих балах.

«Бал – просто замечательный, мне нравится музыка, то, что она живая. Красивые движения, красиво одетые люди. Это очень радует и вдохновляет!» – поделилась она впечатлениями.

Анонс

Установим новый рекорд!



26 июля в парке «Сокольники» пройдет танцевальный марафон «Московского долголетия»

В общегородском финале примут участие победители окружных отборочных этапов танцевального марафона. Состоятся соревнования по спортивным танцам в категории «Формейшн» для команд, состоящих из сольных исполнителей. В категориях «Любители» и «Мастера» будут соревноваться бальные пары, исполняющие танцы в европейской и латиноамериканской программе.

В рамках танцевального марафона – организация телемоста «Танцуй Москва – танцуй Россия!» между площадками флешмоба по Zumba Gold в разных городах страны и установление совместного рекорда.

Фестиваль

Перово ближе к Поднебесной

р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

В парке «Перовский» прошел фестиваль-марафон по оздоровительной гимнастике цигун.

На аллеях и площадках парка прошли различные мастер-классы, показательные выступления, массовое выступление участников фестиваля. Цигун – это древнекитайская дыхательная гимнастика, и потому на фестивале не обошлось без чайной церемонии и дегустации целебной горной воды. Древнекитайской гимнастикой в этот день занимались более 300 участников проекта «Московское долголетие» из 11 районов ВАО.

На более чем двадцати площадках, в семи округах города регулярно проводятся занятия с инструкторами. Жителям района Перово особенно повезло, ведь, в парке занятия вел руководитель школы Игорь Краев. Он рассказывает: «В нашей школе преподают различные методы, но в большей степени это – синтез, адаптация гимнастики к нашим условиям. Мы взяли упражнения из разных направлений, получилась гимнастика цигун «Московского долголетия». Сначала мы учим восстанавливающие, а потом поддерживающие упражнения. Здоровье тех, кто занимается этой гимнастикой, становится лучше, без всяких таблеток».



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
ВКОНТАКТЕ
И INSTAGRAM

Справка

Записаться на занятия гимнастикой цигун в Перовском парке можно по телефону 8 (495) 309-53-42.



МОЕ ЗДОРОВЬЕ

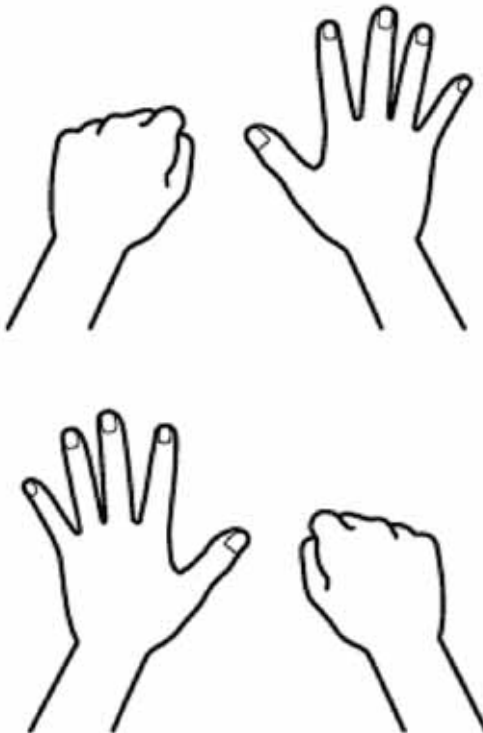


БОЛЬШЕ О СЕКРЕТАХ ЗДОРОВЬЯ
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
VK.COM/MOSDOLGOLETIE

(1) Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони с расправленными пальцами, тыльной стороной ладоней вверх.



(2) Ваша правая рука сначала должна показывать «бумагу», а левая – «камень», затем правая – «камень», а левая – «бумагу». Цикл состоит всего из двух движений. Но число повторений 20 раз.



(1) Сядьте на стул ровно, с опущенными вдоль боков руками и прижатыми локтями, раскройте ладони с расправленными пальцами, тыльной стороной ладоней вверх.



(2) Дотрагивайтесь подушечкой большого пальца до подушечек остальных пальцев (соударяйте их) в такой последовательности: указательный палец, средний, безымянный, затем мизинец.



(3) Теперь точно также сводите (соударяйте) подушечки в обратной последовательности: мизинец, затем безымянный, средний и указательный пальцы, это и будет завершение цикла 1. Совершите 5 таких циклов, причем одновременно на обеих руках.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Постарайтесь фиксировать свое внимание на разнице движений для левой и правой сторон, и вы почувствуете приятную головолонку – она словно освежает ваш мозг.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Если вы не в состоянии совершить это одновременно на обеих руках, ничего страшного, что вы будете работать сначала одной рукой, потом другой.

Как прокачать свой мозг

Японская методика. Как быстро восстановить память у пожилых людей.



Рубрику ведет кандидат биологических наук, автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения» **Ольга ШЕСТОВА**

■ Недавно были опубликованы результаты исследований, проведенных в Центре системной нейробиологии Бостонского университета, касающиеся стимуляции мозга. Роберт Рейнхарт и Джон Нгуен обнаружили, как быстро восстановить память у пожилых людей.

Они обращали вспять снижение нейродегенеративных функций с помощью транскраниальной стимуляции переменным током, добиваясь синхронизации

ритмических контуров мозга. Исследователи сделали два открытия.

Во-первых, у пожилых людей дефицит рабочей памяти возникает из-за того, что определенные мозговые цепи разобщаются или разъединяются. Во-вторых, применение очень слабого электрического тока может восстановить или повторно синхронизировать эти неисправные цепи мозга и быстро повысить функцию рабочей памяти.

Но если вам не близка стимуляция мозга током, как, например, и мне, то есть способ проще. Он изложен в книге, которую мы недавно издали «Как легким движением пальцев прокачать свой мозг». Эту японскую методику тренировки мышления, памяти, внима-

ния и логики разработал врач, специалист по нейродегенеративным заболеваниям, и она опробована уже на 30 тысячах человек. К ней присоединяются все новые участники просто потому, что она проста, основана на упражнениях на мелкую моторику и активирует функции мозга.

Пройдите сначала небольшой тест. Как вы получаете пенсию, снимаете наличные деньги? Если через банкомат, значит, у вас есть банковская карта, вы помните ее пин-код, пользуетесь сенсорной панелью банкомата. Вас можно похвалить: вы идете в ногу со временем и молоды душой. Но если вы дадите ответ «сотрудник банка поможет» или «мне выдают деньги в окошке» – есть повод для беспокой-

ства. Это дорожка к деменции, и стоит задуматься и начать выполнять упражнения.

Если вы не очень хорошо прошли наш тест, то вы не одиноки. Два человека из 7 переживших 65-летний юбилей могут испытывать когнитивные нарушения. Именно поэтому важно предотвратить угасание активности мозга. Считается, что старение человека начинается с эмоциональной деградации, вялости из-за плохого кровоснабжения мозга, притупления чувств. Чтобы это предотвратить, важно привносить в свою жизнь все новые стимулы для мозга. Душевное волнение от просмотра захватывающего фильма, сопереживание родным, яркие эмоции при чтении хорошей книги – это благо, поскольку заряжает мозг энергией.

Врач-геронтолог, японский специалист в области нейродегенеративных расстройств Есия Хасэгава предлагает и конкретный способ для нестарения мозга: метод стимуляции большого пальца руки, который помог восстановить память уже более 30 тысяч человек. Упражнения несложные: одно из них напоминает нашу детскую скороговорку «сорока-сорока, где была далеко», с помощью которой мы развиваем наших малышей. Другое похоже на игру «камень-ножницы-бумага», в которую играли, став подростками. При всей кажущейся простоте, при их выполнении ваш мозг будет введен в заблуждение, и ему придется потрудиться, что существенно улучшит его состояние.



051 КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
8 (495) 051 с мобильного

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Счастливые люди создают счастливые семьи

Консультации. Люди старшего возраста, которые создают пары и строят счастливые семьи, сейчас не редкость.



Рубрику ведет
**Екатерина
МЕНШИКОВА,**
психолог-консультант

Передо мной в кабинете — очень красивая женщина. 62 года, а глаза — молодые, с искоркой.

Много лет посвятила первому мужу — заботилась, ухаживала. А муж встретил другую — и теперь заботится и ухаживает за новой женой. «Раньше считала, что предал, — говорит моя героиня, — а теперь понимаю —

вернул меня к жизни, заставил обратить внимание на себя. Я только после развода вспомнила, что я женщина. Что у меня есть свои увлечения, друзья, работа... Оказалось, я могу быть интересна. И, знаете, у меня появился близкий друг».

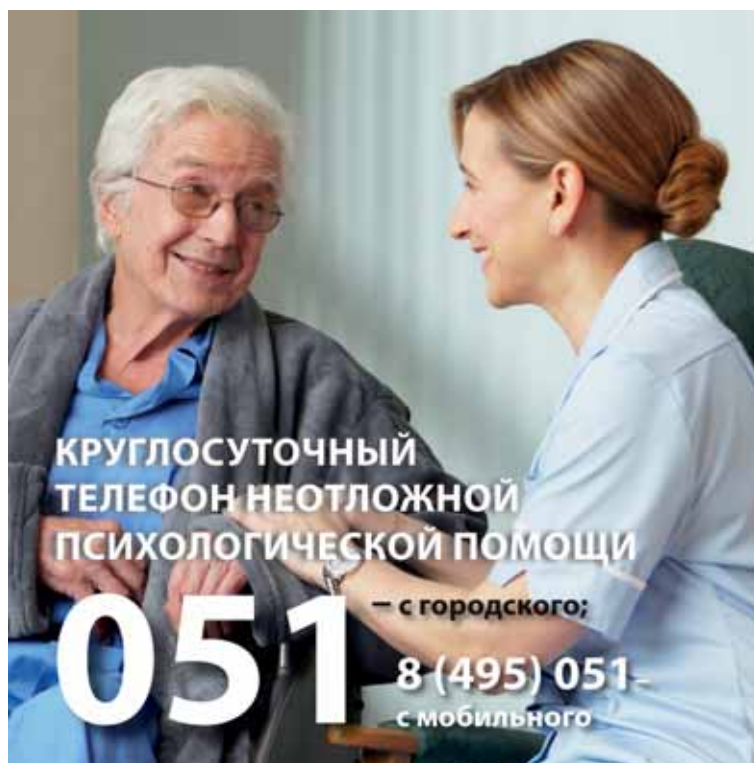
Люди старшего возраста, которые создают пары и строят счастливые семьи, сейчас не редкость. Такие семьи отличаются зрелостью, осознанностью выбора. Они возникают не потому, что хочется сбежать от родителей или «пришла пора», не из-за детей или материальных проблем. Как правило, в осно-

ве любовь, уважение, доверие, общие интересы и взгляды на жизнь. Люди старшего возраста, которые приходят на консультацию по вопросам семьи, реже, чем молодые, хотят «подправить» партнера или «сделать из него человека». Умеют говорить о своих потребностях в отношениях, а не «читают мысли» друг друга. Они больше ориентированы на создание пространства, в котором хорошо каждому. Ведь счастливая семья складывается из счастливых людей.

Моя героиня, с которой начался рассказ, спросила: «Возможна ли любовь в таком возрасте?» Возможна, и возраст здесь ни при чем. В каждом из нас — столько любви! Вопрос в том, чтобы раскрыть ее в себе, разрешить чувствовать. И здесь начинаются сомнения, которые тоже нельзя игнорировать: «А вдруг не получится? а что скажут дети? смогу ли все поменять?»

Когда жизнь налажена, устроена, нужно много смелости, чтобы решиться на перемены.

Старость естественным образом связана с ограничениями. Многие из них мы устанавливаем сами. Каждый день мы делаем выбор, какой будет наша жизнь. Помещайте ум в сердце и выбирайте так, чтобы жизнь была яркой и наполненной, таланты реализованы, роли сыграны, а любовь... Да как без нее?! Ждем в редакцию письма с историями вашей любви.



КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
051 — с городского;
8 (495) 051 — с мобильного

Вопрос — ответ

Не обижаться, а ПОНЯТЬ

«Мне очень больно и обидно. Меньше года на пенсии, а уже чувствую свою полную беспомощность и ненужность. Раньше, когда неплохо зарабатывала, была нужна внукам, а сейчас не могу ни с какой просьбой к ним обратиться. Все время отказывают под различными предлогами. Посоветуйте, как наладить отношения с родственниками, неужели им от меня нужны только деньги и подарки?» — Л.В. Прокшина, ЮАО



Екатерина ИГОЛИНА,
психолог ГБУ МСППН:

— В первую очередь подождите делать однозначные выводы, стоит внимательно все рассмотреть. Сначала постарайтесь объективно сравнить то, что было с тем, что происходит сейчас. Насколько вы были близки в прошлом? Что изменилось с тех пор? Возможно, внуки стали более занятыми, а у вас стало гораздо больше свободного времени? Чем заполнены дни в настоящем, как проводите время? К сожалению, сейчас действительно ритм и условия жизни таковы, что близкие люди стали все меньше бывать вместе. Особенно если они проживают отдельно и достаточно удаленно друг от друга. Аналогами «живого» общения могут быть телефон и компьютер — можете ли вы связываться с внуками по Скайпу, например? Оцените характер ваших просьб — ведь они могут быть озвучены в неудобное время или их выполнение представлять определенные сложности. В чем вы нуждаетесь больше — в хороших отношениях с родными, их внимании или же в выполнении ими ваших просьб? Чем вы можете порадовать или помочь, кроме подарков и денег, делаете ли это? Как вам представляются налаженные отношения, что для этого нужно с обеих сторон? Попробуйте не обижаться на детей и внуков, а попытайтесь понять — и себя, и других. Ответьте на предлагаемые вопросы, и, скорее всего, ситуация и способы изменить ее станут более понятными. И помните, бабушки очень нужны и важны! Именно они выслушивают внуков и всегда балуют, выручают в самых разных случаях и защищают от более строгих занятых родителей, гордятся и радуются нашим успехам, огорчаются из-за неудач, учат настоящему и рассказывают о семейных корнях. К сожалению, не всегда это понимается и принимается младшим поколением вовремя. Но у вас есть мудрость для того, чтобы донести главное.

Приглашаем на тренинг

«Навыки уверенного поведения»

Цикл бесплатных занятий, на которых участники научатся достигать своих целей, решать жизненные задачи, осуществлять желания и комфортно себя чувствовать в общении. Тренинг позволит участникам повысить свою самооценку, укрепить внутренние ресурсы, побороть страх.

Подробности

Ведущая — психолог I категории Е. А. Чудина. Для участия необходимо направление ведущего психолога или собеседование с ведущей. Записаться на него и уточнить подробную информацию можно у администратора по телефону: (499) 238-02-04. Дата: 15 июля. Тренинги проходят в филиале «Центральный» МСППН, по адресу: ул. Большая Якиманка, 38 с 17.30 — 20.00



РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Одиночество — фактор риска

Р ТАТЬЯНА КИНЕВА

Социальная изоляция, одиночество, — один из факторов риска смертности для человека и возникновения различных заболеваний, считает директор Научно-образовательного центра Первого московского медицинского университета им. И.М. Сеченова Дмитрий Шаменков.

Эволюционно мы созданы, чтобы быть вместе, друг с другом, биологически устроены так, чтобы жить тесно связанными. Дмитрий Шаменков уверен, что «наличие контактов друг с другом, эмпатических отношений, чувственных отношений, сопереживания, сочувствия являются основными факторами выживания». Он приводит результаты весьма серьезных научных исследований, согласно которым социальная интеграция, социальные отношения влияют на наше здоровье и продолжительность жизни во много раз больше, чем правильное питание, физическая активность, загрязнение воздуха. Одиночество, потеря доверительных отношений — мощнейший стресс, который приводит к снижению физической активности, повышению избыточного питания, злоупотреблению лекарствами. Люди, теряющие смысл жизни, имеют риск умереть в два раза быстрее. Отсюда так важно, подчеркивает Дмитрий Шаменков, объединяться в группы с другими людьми с одной важной целью — улучшение собственного самочувствия. Общение по душам, уверен Дмитрий, это часть нашей национальной культуры. Надо двигаться в сторону большей глубины контактов, большей связанности друг с другом. Поэтому проект «Московское долголетие», цитируем Шаменкова, — «нет слов описать, насколько это круто».

Справка



Дмитрий Шаменков, доктор, специалист по семейной

медицине, психосоматической медицине, регенеративным технологиям, создатель и научный руководитель компании TheHealthBook (Амстердам, Нидерланды), научный сотрудник НИИ нормальной физиологии им. П.К. Анохина РАМН, член Экспертной коллегии Фонда развития Инновационного центра Сколково по биомедицинским проектам, член Экспертного совета Фонда содействия развитию малых форм предприятий в научно-технической сфере (Фонд Бортника).



Молодость можно вернуть

Теория. Это утверждает доктор, британский геронтолог, основатель и главный научный сотрудник фонда SENS Обри ди Грей.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Теория Обри ди Грея о том, что в будущем появятся технологии, замедляющие процесс старения и доступные всему человечеству, вызывает огромный интерес.

На лекцию Обри ди Грея «Теория долголетия: как в ближайшие годы мы победим старение» на III Форуме социальных инноваций регионов собралось огромное количество слушателей. Стареть не хочет никто, но этот естественный биологический процесс неизбежен. Хотя как раз доктор ди Грей считает, что старения можно избежать. Он много лет изучает этот вопрос и уверен, что замедлить старение человеческого организма возможно и тогда средняя продолжительность жизни может увеличиться на 30 лет. Мало того, по его словам терапия по омоложению будет бесплатной и доступной всем людям независимо от социального статуса и достатка, а методы этой терапии будут не медицинские, а инженерные.

Обри ди Грей считает, что старение — это всего лишь болезнь, которую можно вылечить. Он сравнивает старение

с износом автомобиля. То есть человеческий организм в процессе своей жизни накапливает повреждения. В молодом и среднем возрасте их небольшой уровень организм легко переносит, но в конце концов они убивают человека. По его мнению, наиболее перспективным способом избежать этой биологической реальности можно, для этого надо исправлять эти повреждения по мере их накопления при помощи инженерии.

— Старение — побочный эффект процесса поддержания жизни, точнее, побочный эффект метаболизма. Процессу старения, по сути, подвержены и неодушевленные предметы, например, автомобиль. Подвержен ему и человек, хотя в его организме имеется масса механизмов самовосстановления, но все они несовершенны. Для решения проблемы отсрочки старения возможны, по мнению большинства, лишь два подхода — геронтологический и гериатрический, — отметил ученый.

Но, по словам Обри ди Грея дело в том, что метаболизм недостаточно хорошо изучен. На самом деле уровень нашего понимания работы организма плачевный, и даже о работе клетки мы не так уж много знаем. Та-

кие открытия, как, например, РНК-интерференция, были сделаны всего несколько лет назад, а ведь это фундаментальная часть работы клетки.

Чтобы избежать патологий, должна быть налажена профилактика и лечение поврежденного организма, приводящих к старению. На пути к решению этой задаче уже многое делается. Например, активно используется уже терапия стволовых клеток.

В фонде SENS разработан детальный план, как обеспечить полный медицинский контроль над процессом старения. В собственной лаборатории сотрудники фонда проводят эксперименты и реализуют проекты, связанные с этой темой, поддерживается финансирование исследовательской деятельности в ряде университетов США и других странах. Вся работа фонда направлена на развитие восстановительной терапии.

— Восстановление молодости возможно, мы на 50 процентов приблизились к этому. Осталось лет 18, но есть шансы, что исследования пойдут быстрее. Наша технология позволит пожилым продолжать приносить пользу обществу, и от этого выиграют все, — уверен ди Грей.

Справка



Обри ди Грей — британский биолог-геронтолог и главный научный сотрудник исследовательского фонда SENS, благотворительной организации, которая занимается и финансирует лабораторные исследования, посвященные борьбе с процессом старения. Автор книги «Отменить старение».



ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



Жизнь без старости

Явление. Можно ли жить и не стареть вообще? Можно! Правда, пока примеры жизни без старения есть только в животном мире.



Галапагосские и гигантские альдабрские черепахи живут около 170 лет, а вторые вообще 250 лет. И оба вида обычно умирают от того, что размеры их тела перестают вмещаться в панцирь. При этом 250-летние черепахи по состоянию систем организма практически ничем не отличаются от 30-летних

Р МАРИНА СИТНИКОВА

Мы привыкли, что старость — это неизбежно. Это печальный удел любого живого существа. Все когда-нибудь стареют и умирают. Но ряд современных ученых — иного мнения.

Во-первых, утверждают они, стареют далеко не все живые существа на нашей планете, а во-вторых, в какой-то мере старость можно рассматривать всего лишь как болезнь, и, следовательно, когда-нибудь от нее будет придумано лекарство.

Совсем недавно в научных кругах появился термин «пренебрежимое старение» и он вдохновляет исследователей на упорную борьбу со старостью.

Можно ли жить и не стареть вообще? Вполне возможно — утверждают ученые. Правда, примеры жизни совсем без старости пока можно обнаружить

лишь в животном мире. Там существуют счастливчики, которые проживают свою жизнь, даже не догадываясь, что такое старость и ее сопутствующие — типичные старческие недуги, и умирают они вовсе не от старости, а от других причин — травм, смены условий, болезней, конкуренции. Столь удивительный феномен жизни без старости получил аккуратное название — пренебрежимое старение.

Учимся у китов и черепах

Под пренебрежимым старением понимается явление, при котором наступление смерти не зависит от возраста, равно как и внешний вид, экспрессия генов и репродуктивная функция. Разумеется, пренебрежимое старение — это вовсе не бессмертие, но смерть от естественного старения и дряхлости организма, тем не менее, исключена.

Те, кто «пренебрежительно стареет», живут и в 20, и в 60, и в 100 лет как «новенькие». У них с возрастом не падает способность производить потомство, у них не происходят типичные для старости поломки генов, равно как нет и фатальных болезней, вызванных старением.

Например, моллюск жемчужница. Всю свою жизнь она растет, размножается, не болеет и умирает лишь потому, что, вымахав до гигантских размеров, перестает двигаться и элементарно погибает от голода. Практически такая же судьба у черепах: галапагосских и гигантских альдабрских. Первые живут около 170 лет, а вторые вообще — 250 лет. И оба вида обычно умирают от того, что размеры их тела перестают вмещаться в панцирь. При этом 250-летние черепахи по состоянию систем организма ничем не отличаются от 30-летних.

И таких счастливцев, не знающих «прелестей» старости, в животном мире предостаточно:

сине-желтые попугаи ара и какаду инка, темнопинные альбатросы, азиатские слоны, гренландские киты и косатки, морские ежи и еще множество других животных на земле, под землей, в воде и воздухе проживают свою жизнь без старости. И если бы не другие обстоятельства, они жили бы, наверное, бесконечно долго. Следовательно, если в животном мире жизнь без старости возможна, то теоретически она должна быть возможна и для человека. Так ли это?

Вылечить «слабое звено»

Удивительно, но факт — люди умирают, собственно говоря, не от самой старости, а от конкретных болезней, которые являются частными проявлениями общего процесса старения: онкологии, диабета, атеросклероза.

Причинами же большинства смертоносных «болезней от старости» становятся разно-

образные клеточные повреждения: мутации в клетках и ДНК, накопление в клетках «мусора», генетические поломки, потеря и старение клеток. Этим повреждениям с возрастом становится все больше, и в конце концов появляются страшные болезни, сводящие в могилу.

Избежать старости совсем у человеческого рода вряд ли получится, но вот отодвинуть ее на поздние сроки и замедлить скорость развития процессов старения — вполне возможно уже в обозримом будущем.

Если бы ученые смогли разработать эффективные технологии, которые будут бороться именно с клеточными повреждениями и ломать цепочки старения в «слабых звеньях» нашего организма, то начало старости можно было бы отодвинуть до 90 лет, а человеческая жизнь удлинилась бы до 120 лет.

А теперь хорошая новость. Такие технологии уже активно разрабатываются, и ученые находят способы спасать клетки от опасных возрастных повреждений. Разумеется, это чудо еще в стадии экспериментов, но надежда есть. Поэтому в ближайшем будущем вполне реально будет замедлить скорость человеческого старения и даже сделать его пренебрежимым.

Своими силами

Но пока эффективное «лекарство от старости» не найдено, нам придется самим бороться за возможность жить дольше. И единственный путь — здоровый образ жизни и позитивное мышление.

Особенно следует избегать стрессов, мусорной, вредной еды и гиподинамии. И то, и другое, и третье оказывают удручающее влияние на организм. Медики из Финляндии разработали правила, соблюдая которые, можно продлить свою жизнь на 10 лет. Для долголетия необходимо однозначно отказаться от курения и алкоголя. Снизить вес и поддерживать затем его в норме. Обязательно проявлять физическую активность. Всегда завтракать, а в перерывах между едой не принимать лишнюю пищу. И, конечно же, нормально спать — не менее 7 часов. Как видите, в этих правилах нет ничего сложного. Главная — захотеть их соблюдать.



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETIE

Москва вчера и сегодня

Город меняется для вас



До 14 июля в ЦВЗ «Манеж» можно посетить выставку «Москва. Город меняется для вас», которая приурочена к прошедшему недавно Московскому урбанистическому форуму. Масштабную экспозицию отличает необычный дизайн.

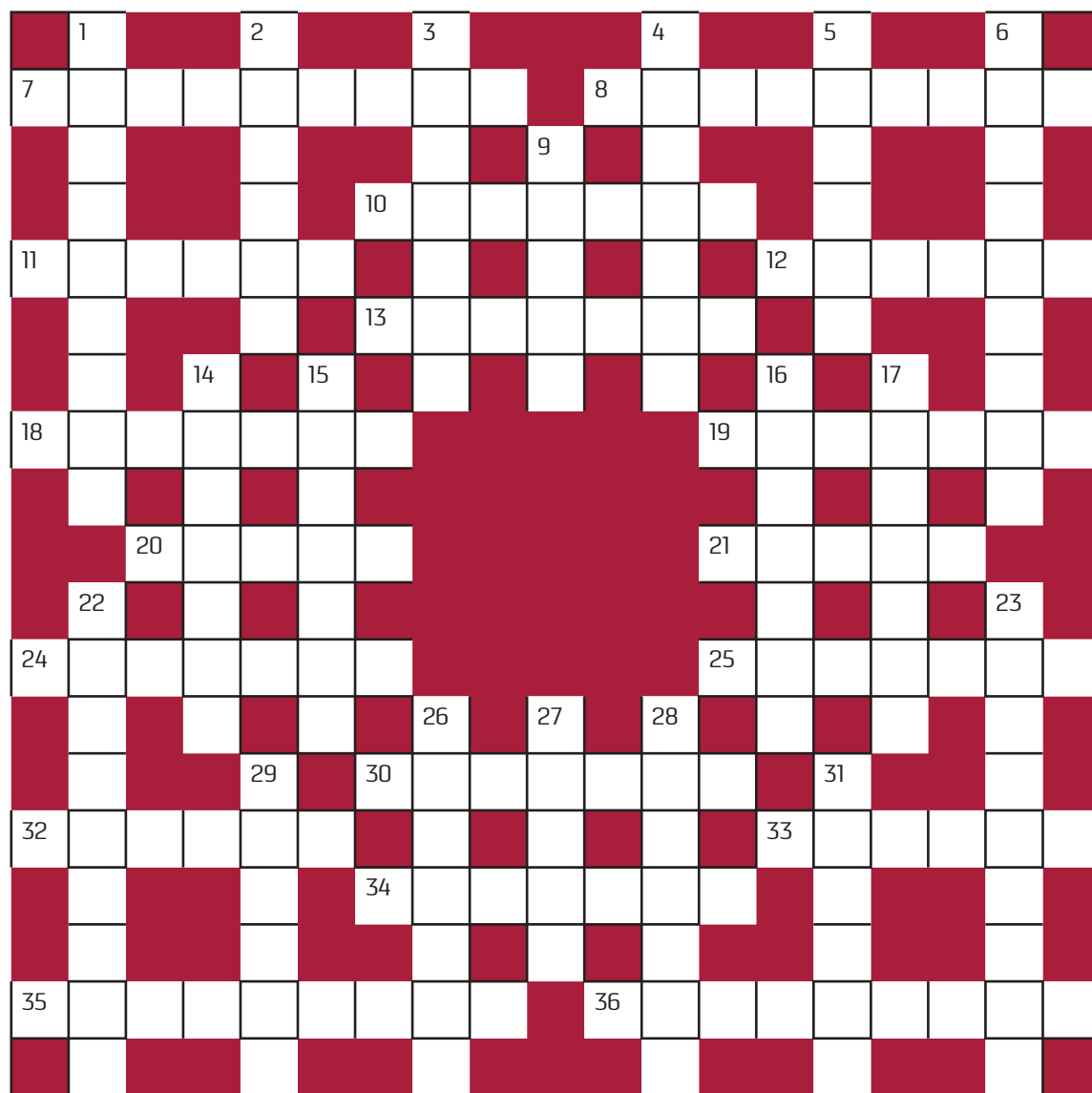
Здесь нет привычных стендов. Вместо них огромные интерактивные экраны, светящиеся табло, тачскрины, 3D-голограммы и VR-зоны. И все для того, чтобы в образовательной и информационно-развлекательной форме показать, как изменился наш город за последние годы, какие новые возможности открылись для москвичей, почувствовать Москву в цифрах и схемах, узнать перспективы развития города. Можно по бегущей дорожке «пройти» по улицам столицы, совершить виртуальную прогулку на велосипеде-тренажере по городским паркам. Посмотреть макеты, посвященные развитию таких городских территорий как ВДНХ, комплекс «Москва-Сити», Лужники, столичные набережные. В специальном павильоне в видеоформате вам расскажут об основных направлениях развития города, в том числе о таких проектах, как «Московское долголетие», «Здоровая Москва», «Реновация». Весьма привлекательными для посетителей стали многочисленные фотозоны. Можно сделать снимок, как вы управляете, например, упряжкой хаски или держите в руках поезд «Ласточка». Старшему поколению разъясняют, как пользоваться электронной системой ЕМИАС, по каким вопросам можно обращаться в Общегородской контактный центр, используя обычный городской телефон. Татьяна Сергеевна Добрынина, 72 года, архитектор, реставратор, художник: — Очень люблю Манеж, ни одной выставки здесь не пропускаю. Вот и сейчас так интересно посмотреть на дизайн, познакомиться с новыми технологиями. Заполнить такое огромное пространство интересной экспозицией, новыми мыслями, чувствами непросто. В графическом оформлении стен замечательно использованы шрифты. Говорю как профессионал. В архитектуре, дизайне так важен ритм, и здесь его удачно соблюли. Молодцы молодые художники!

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №8:

По горизонтали: 5. Хатико. 6. Плотва. 9. Волопас. 10. Дягилев. 13. Барто. 14. Остоженка. 15. Метро. 18. Спартак. 19. Сандуны. 24. Ромашка. 25. История. 28. Лиман. 29. Лихоборка. 30. Театр. 33. Дирижёр. 34. Блиндаж. 35. Лесков. 36. Пасека.

По вертикали: 1. Закон. 2. Пикассо. 3. Солянка. 4. Авгий. 7. Контора. 8. Легенда. 11. Гарпия. 12. Кронин. 16. Шаболовка. 17. Шахматист. 20. Омоним. 21. Квинта. 22. Гагарин. 23. Кочегар. 26. Филёнка. 27. Окулист. 31. Фишер. 32. Оникс.



По горизонтали: 7. Растение из класса бурых водорослей, содержит уникальный компонент лецитин и большое количество йода. 8. Его имя носит главный московский вуз. 10. Один из главных врагов здорового образа жизни, убийца лошадей. 11. Устройство для очистки питьевой воды. 12. Один из ферментов пищеварительного сока, который образуется поджелудочной железой и участвует в переваривании жиров. 13. Город в Удмуртии, где проходили съемки фильма «Волга, Волга». 18. Город в Краснодарском крае, где установлен памятник булгаковскому коту Бегемоту из «Мастера и Маргариты». 19. Растение, которое активно посещают пчелы. 20. Ямайская долгожительница, с 15 апреля по 15 сентября 2017 года являлась старейшим живущим верифицированным жителем Земли. 21. Кисломолочный продукт, оказывающий незаменимое иммунно-стимулирующее действие на организм. 24. Русский музыкант, автор оперы «Князь Игорь». 25. Желто-оранжевый растительный пигмент,

превращающийся в результате ферментативного преобразования в витамин А (ретинол). 30. Единица измерения времени, равная трем месяцам, важная для бухгалтеров. 32. Романтический подарок женщине от влюбленного мужчины. 33. В римской мифологии богиня красоты, плотской любви, желания. 34. Слово, имеющее прямо противоположное лексическое значение. 35. Российский министр, член-корреспондент РАН, нейрофизиолог. 36. Выборный глава государства при республиканской или смешанной форме правления.

По вертикали: 1. Особая книга, которую необходимо уметь читать каждому профессиональному музыканту. 2. Инструмент работы социологов. 3. Часть США, называемая «штатом великих озер». 4. Один из наиболее знаменитых алмазов в истории человечества, украшение британской короны. 5. Метод научного исследования (познания) явлений и процессов. 6. Устройство для очистки воздуха и подавления бактериальной активности, способ-

ствующее долголетию. 9. Религиозная книга, священная для приверженцев всех исламских направлений. 14. Популярная модель автомобиля, который серийно выпускает Ульяновский автозавод. 15. Закрытый кузов легкового автомобиля, который получил свое название от названия капюшона французских пастухов. 16. Старый опытный воин, участник прошедшей войны. 17. Самый распространенный овощ в мире, входит в десятку наиболее полезных. 22. Краткое высказывание, имеющее буквальное или образное значение, выражение народной мудрости. 23. Хорошо обученный и тренированный боец, снабженный определенной экипировкой и оружием, действующий в тылу врага. 26. Город невест. 27. Газ, движение которого обеспечивает нужную температуру в холодильнике. 28. Специальная доска для смешивания красок. 29. Один из самых популярных классических композиторов. 31. Южный плод, который оказывает легкий омолаживающий эффект и хорошо воздействует на нервную систему.



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович

Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2
Сайт: ijmos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru
Телефон 8-495-695-53-59
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно.
Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен» (г. Санкт-Петербург)

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58. Номер заказа XXXX
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.