



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Программы

В Москве завершен первый этап реконструкции городских поликлиник, обновлена половина всех зданий, около 200. Столица приступает к реализации второго этапа модернизации амбулаторного звена, который включает еще 150 зданий / **8–9**

Дискуссии

Как прожить долгую, и главное, активную, качественную жизнь? Что на самом деле влияет на долголетие? Ответы на эти вопросы искали участники дискуссии «Стареть нельзя молодеть» на V Форуме социальных инноваций регионов / **7**

Конкурс

На Московском медиафестивале подвели итоги литературного конкурса проекта «Московское долголетие». Высшую награду – статуэтки «Серебряное перо» получили 4 автора старшего поколения, и 17 участников стали лауреатами / **12–15**



Сергей Собянин: Наш город станет еще круче и краше



Сергей Собянин с большим отрывом победил на выборах Мэра Москвы, набрав 76,39% голосов. За него проголосовали 2 499 114 человек. Рекордной была и общая явка, которая составила 42,5%.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Выборы-2023. «Спасибо, дорогие мои, за поддержку. Несмотря на огромный путь созидания, который мы вместе прошли, впереди большая, трудная, сложная, но очень важная работа для страны, для города, для москвичей. Я сделаю все, чтобы наш город стал еще круче и краше. Впереди всей планеты. Нам это точно по плечу. Потому что у нас есть самое ценное в этом мире – мужественные, талантливые, трудолюбивые люди, москвичи. Победа будет за нами», – написал в своем блоге Мэр Москвы.



ДЕНЬ ГОРОДА-2023



9 сентября в концертном зале «Зарядье» Президент РФ Владимир Путин и Мэр Москвы Сергей Собянин запустили движение по МЦД-4, южному направлению Московского скоростного диаметра и проспекту Багратиона – Северному дублеру Кутузовского проспекта



Запущен важнейший южный участок Московского скоростного диаметра (МСД)

Владимир Путин: Москва задает максимальный темп

Президент России Владимир Путин и Мэр Москвы Сергей Собянин поздравили жителей столицы с 876-м днем рождения города. Они приняли участие в торжественном мероприятии в концертном зале «Зарядье».

«Неповторимая в своей красоте и древней величавости наша столица неизменно устремлена в будущее и по праву олицетворяет все самое яркое, талантливое, передовое, впечатляет бурным, динамичным развитием, несомненно ритмом огромного, амбициозного мегаполиса, воодушевляет своей созидательной энергией и, конечно, поистине безграничными возможностями», – отметил в своей речи Владимир Путин.

По его словам, сегодня российской столице удастся достойно отвечать на сложные вызовы, не отступая от реализации масштабных программ развития. Одним из самых мас-

штабных проектов Президент России назвал модернизацию транспортного комплекса.

Сеть метро выросла в полтора раза

«С 2011 года сеть Московского метрополитена выросла в полтора раза. В текущем году заработала крупнейшая в мире Большая кольцевая линия метро. Третий диаметр наземного метро связал московский Зеленоград с подмосковными городами Люберцы и Раменское. Благодаря строительству многочисленных магистралей и развязок, по сути, был сформирован абсолютно новый дорожный каркас Мо-

сковы, две современные хорды и Южная рокада разгрузили МКАД и центр города», – сказал Владимир Путин.

Важнейшие проекты служат москвичам

Среди других важных проектов – модернизация амбулаторного звена системы здравоохранения, строительство жилья, благоустройство парков и скверов, внедрение цифровых сервисов и развитие промышленного производства.

«Мы привыкли, что Москва задает максимально высокие ориентиры, и в этом, безусловно, заслуга Правительства столицы, которое интенсивно

работает буквально на всех направлениях... Понадобилось бы немало времени, чтобы просто перечислить все программы, которые предстоит воплотить в жизнь, и к каждой команда Мэра подходит творчески и неформально, на деле доказывая свою любовь к Москве и москвичам, готовность и дальше эффективно работать и получать необходимые результаты», – подчеркнул Президент России.

Отвечать на вызовы и двигаться вперед

Сергей Собянин выразил ему благодарность за поддержку города и помощь в решении задач

беспрецедентного масштаба. Отдельные слова благодарности он сказал Правительству Российской Федерации.

«Столица стала старше на год, и этот год был очень непростым. Можно сказать, что это был год испытаний, год борьбы. Экономическая блокада, которая была, по сути дела, объявлена со стороны западных стран по отношению к нашей стране и, в частности, Москве, она стала таким вызовом, который надо было преодолеть. Причем мы не просто преодолели, но и сохранили весь потенциал, экономику, социальную сферу и движемся вперед. Должен сказать, что этот год показал, что Москва в частности и наша страна в целом



Открыты три станции Люблинско-Дмитровской линии метро – «Яхромская», «Лианозово» и «Физтех»



Метро впервые пришло в столичный аэропорт «Внуково»



Открыто движение по проспекту Багратиона – Северному дублеру Кутузовского проспекта

Более **150** крупных праздничных мероприятий прошли в Москве в День города.

Около **3 000 000** человек посетили праздничные мероприятия, посвященные Дню города.



Итогом многолетней работы стал запуск четвертого Московского центрального диаметра – МЦД-4, объединившего Калужское и Нижегородское направления Московской железной дороги

Главные достижения

114

станций метро и МЦК построено в Москве с 2011 по 2023 год.

70

километров составляет длина Большой кольцевой линии – самого большого метрокольца в мире.

Около

10

минут время приезда «скорой» на экстренные вызовы. Это один из лучших показателей в мире.

19

миллионов электронных карт создано в системе ЕМИАС.

37%

школьников сдали ЕГЭ по трем предметам на 220 баллов и выше.

Более

78

лет составила средняя продолжительность жизни москвичей по итогам 2022 года.

Более

500 000

человек присоединились к проекту «Московское долголетие» за пять лет.

Около

75 000

электронных услуг получают москвичи каждый час на портале mos.ru.

x2

вырос объем производства в обрабатывающей промышленности Москвы за последние 5 лет.

17,9

миллиона туристов выбрали Москву в 2022 году.

10 000

культурных адресов ежедневно встречают москвичей и гостей столицы.

О ВЫСОКИЕ ориентиры

справляются с этими задачами», – отметил Сергей Собянин.

Один из показателей – динамика развития городской промышленности. Нет ни одной отрасли в столице, которая не показала бы рост. «Более того, мы начали развивать современные инновационные отрасли. Такие как фармацевтика, автомобилестроение, фотоника, квантовые технологии и целый ряд других, которые не только говорят о сегодняшнем развитии, но и смотрят в будущее. Это, конечно, большой успех всех промышленников Москвы, инженеров, ученых, рабочих. Огромное им за это спасибо», – сказал Сергей Собянин.

В последний год столица активно помогает участникам СВО и новым регионам России. Сергей Собянин поблагодарил ушедших на фронт москвичей и всех, кто работает в сложных условиях, рискуя жизнью. За год реализованы крупней-

шие инфраструктурные проекты: открыты Большая кольцевая линия метро, наземные диаметры – МЦД-3 и МЦД-4, крупнейшие автодороги, такие как Московский скоростной диаметр, проспект Багратиона и целый ряд других. Помимо этого, развивались важнейшие для горожан сферы здравоохранения, образования, культуры и спорта.

«Нам задают вопросы в этих условиях: каково дальнейшее развитие города, какая судьба у него будет. Должен сказать, что при огромной поддержке москвичей – талантливых, трудолюбивых людей – мы обязательно преодолеем эти сложности и Москва будет по-прежнему динамично развиваться. Хотел бы сказать искренние слова благодарности москвичам и поздравить всех с днем столицы. С днем рождения, Москва!» – сказал Сергей Собянин.



Одним из главных событий праздника стал грандиозный концерт в «Лужниках» с участием популярных исполнителей



Для москвичей провели парад трамваев



Более 50 моделей речных судов разных лет прошли от Южного речного вокзала до Андреевского моста



ФОРМУЛА РАЗВИТИЯ

Более **50** мероприятий
прошли
на форуме.

Более **300** экспертов
приняли
в них участие.

Столица – лидер в модернизации социальной сферы

Ключевым завершающим событием Московского урбанистического форума стал V Форум социальных инноваций регионов. Организаторами выступили Совет Федерации РФ и Правительство Москвы.

Москва задает стандарты

В своем выступлении на форуме Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал об изменениях, которые произошли в социальной сфере за последние годы, о достижениях в здравоохранении, образовании и системе адресной поддержки граждан.

«Речь идет об изменении мира, технологий, цивилизации, появлении новых возможностей. Если не идти в ногу с ними, не меняться, то мы катастрофически отстанем и будем неконкурентоспособными. Но самое главное – наши люди, о которых мы обязаны заботиться, не получат лучшие технологии и услуги. Поэтому наша святая обязанность не стоять на месте, а двигаться вперед», – сказал Мэр.

Москва, как и положено столице, задает стандарты в совершенствовании социальной сферы, является лидером по темпам развития этой отрасли. Модернизация социальной сферы, отметил Сергей Собянин, ведется в столице на протяжении последних лет. Благодаря слаженной работе всей команды, всех коллективов удалось достичь больших результатов.

«За эти годы в три раза увеличены расходы на социальную сферу, при этом большинство социальных пособий стали адресными для того, чтобы в первую очередь социальную помощь государства получали те, кто в ней больше всего нуждается», – отметил Мэр Москвы.

Кроме того, важно, чтобы старшее поколение было по-прежнему активным, востребованным, заметил Сергей Собянин. По его словам, в этом свою эффективность показал проект «Московское долголетие», который сегодня принимают многие регионы.

Цифровые сервисы и искусственный интеллект

Главными достижениями города в области здравоохранения за последние годы стали комплексная модернизация поликлиник, замена оборудования на более современное и переход на электронный документооборот.



Важно, чтобы старшее поколение было по-прежнему активным, востребованным, сказал Сергей Собянин. По его словам, в этом свою эффективность показал проект «Московское долголетие»

«В разы снизилась детская смертность, почти на треть – смертность от болезней системы кровообращения, на 4 года увеличилась продолжительность жизни москвичей. И мы конкурируем с Ингушетией и Дагестаном, где люди живут, наверное, вечно», – заявил Сергей Собянин.

Меньше чем за пять лет город серьезно преобразовал здравоохранение. Так, завершается первый этап обновления городских поликлиник – больше 200 из них уже работают по новому московскому стандарту. Предстоит модернизация еще 140 медицинских учреждений.

«Объединены и созданы многопрофильные крупные клиники города Москвы, образованы вертикально-интегрированные огромные системы, как те же онкологические клиники, которые, по сути дела, создали пять мощнейших в стране онкологических центров», – отметил Сергей Собянин.

Одна из ключевых инноваций в московском здравоохранении – создание городской цифровой экосистемы. Кроме того, в столичных медучреждениях проходит масштабное внедрение сервисов на основе искусственного интеллекта, среди них цифровое зрение –

Столица России по праву считается лучшим мегаполисом в мире



Валентина Матвиенко, председатель Совета Федерации:

«Искренне хочу поблагодарить Сергея Собянина и всю его команду за постоянное внимание к социальной сфере. Не случайно уже в третий раз наш форум проходит в Москве. Сегодня столица России по праву считается

лучшим мегаполисом в мире по качеству жизни и безусловным лидером в модернизации социальной сферы. Москва делает это комплексно и системно. И нет сомнений, что для Сергея Собянина на первом месте всегда забота о москвичах, их здоровье, благополучие и социальная защита тех, кто в ней нуждается».

технология, которая позволяет считывать информацию с медицинских снимков за несколько секунд. Во многих поликлиниках уже забыли про бумажные медкарты.

«Мы уже готовы к 2025 году полностью всю медицинскую систему перенести на безбумажный вариант в режиме электронного цифрового документооборота. Ну и, конечно, очень важно внедрение в медицину возможностей искусственного интеллекта», – заявил Мэр Москвы.

Он пояснил, что, когда полностью вся система переходит в электронный прозрачный вид, появляется качественно другой эффект с экономической, организационной, структурной точки зрения, а также новые возможности контроля и соблюдения технологий.

«Мы переходим уже к следующему этапу, когда ИИ ставит уже не предварительный, а окончательный диагноз на основе всех собранных данных по пациенту по 95 нозологиям. Это прорыв мирового уровня. В 2025

году мы считаем, что будем готовы переходить к проактивной постановке диагноза, когда ИИ на основе обработки данных медицинской карты, на основе данных, которые там заложены, будет сам проактивно говорить о том, что у этого или другого пациента есть проблемы, и ставить предварительный диагноз», – уточнил Мэр Москвы.

Эффект электронной школы

Высокие технологии столица использует и в образовании. По словам Сергея Собянина, «Московская электронная школа» (МЭШ) становится реальным инструментом управления образованием, причем не только в Москве, но и в регионах России.

В этом году подписано соглашение, в рамках которого «Московская электронная школа» стала основой для федеральной информационной системы «Моя школа».

«Вместе с Министерством образования, Минцифры мы приступили к внедрению этой системы в регионах. Уже в 2023/2024 учебном году около 18 миллионов учащихся – 17 процентов всех школьников страны – будут охвачены «Московской электронной школой», и более 30 регионов сегодня выразили желание внедрять у себя эту систему», – сообщил Сергей Собянин.

Следующим шагом развития «МЭШ» станет выстраивание персональной траектории обучения для каждого ученика. Таким образом, ребенку, который двигается быстрее, чем его сверстники, будут подгружаться дополнительные задания для развития его способностей. А отстающие ученики смогут обращаться к урокам, которые подтянут их до среднего уровня.

Все изменения в системе столичного образования направлены в первую очередь на то, чтобы дать возможность каждому учащемуся московской школы получить качественное образование. Как результат – сегодня московские школы и система столичного образования входят в топ-5 мировых лидеров по качеству образования.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



Траектория социального развития

В Москве для улучшения качества здравоохранения, образования, воспитания и социальной защиты продолжают развивать инфраструктуру, увеличивать прозрачность процессов, использовать цифровые технологии.

Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития на пленарном заседании «Новые возможности в социальной сфере в период технологических трансформаций» на V Форуме социальных инноваций регионов в Гостином Дворе.

Тотальное обновление инфраструктуры

«Базовым условием является развитие инфраструктуры. По мнению экспертов, без опережающих долгосрочных вложений в создание хорошей материально-технической базы на уровне 20–30 процентов от всего объема финансирования отрасли невозможно совершить прорыв. За последние четыре года мы вышли на уровень инвестиций в развитие инфраструктуры социальной отрасли в размере 30 процентов. И в ближайшие шесть лет постараемся сохранить эту тенденцию. В Москве реализуются беспрецедентные программы строительства и капитального ремонта социальных объектов, чьи объемы измеряются миллионами квадратных метров. Тотальное обновление инфраструктуры в короткие сроки стало возможным благодаря в том числе сформированному на тот момент доверию и жителей, и самих врачей», – рассказала заместитель Мэра.



Цифровые сервисы повышают качество медпомощи

Улучшения в социальной сфере легче реализовывать в эпоху информационных технологий. Уже сегодня искусственный интеллект (ИИ) помогает сконцентрироваться на главном и позволяет больше общаться при получении помощи или услуг, что особенно важно для социальной сферы.

Анастасия Ракова добавила, что современные цифровые сервисы высвобождают время врачей, страхуют от ошибки и повышают качество медицинской помощи. Сейчас в столице используется 88 сервисов искусственного интеллекта, 52 из них находятся в промышленной эк-

сплуатации. Уровень зрелости цифровых сервисов позволяет им по простым скрининговым изображениям флюорографии, рентгенографии, маммографии в 50 процентах случаев с точностью в 100 процентов описать снимки без участия врача. Искусственный интеллект последние два года сопровождает прием каждого врача в поликлинике при постановке предварительного диагноза. Сейчас столица переходит на следующий этап. ИИ будет анализировать не только текущие жалобы и новые результаты исследований, но и все медицинские данные за последние два года и поможет ставить окончательный диагноз по 95 заболеваниям, кото-

рые часто являются причиной преждевременной смертности. Этот сервис начнет работать во всех московских поликлиниках до конца сентября.

По ее словам, в течение ближайших лет внедрят искусственный интеллект, который сам будет анализировать медицинские данные пациента в инициативном порядке. Он сможет подозревать риск развития того или иного заболевания. Это позволит проактивно связываться с пациентом в случае угрозы здоровью и сделать диспансеризацию персональной.

Упрощается процесс получения услуг

Уже созданные в Москве крупные цифровые экосистемы здравоохранения и образования позволяют сформировать открытую систему с прозрачными процессами для всех участников. Например, цифровые медкарты во всех поликлиниках или образовательные результаты и рекомендации в «Московской электронной школе», доступные учителям, школьникам и их родителям. Также современные технологии упрощают процесс получения услуг. Так, перевод услуг социальной защиты в электронный вид избавил москвичей от четырех миллионов посещений социальных учреждений ежегодно.



Максим Решетников, министр экономического развития Российской Федерации:

«Многие регионы экспериментируют с инструментами в социальной сфере, и это тоже дает большой вклад. Здесь Москва является лидером, и это надо тиражировать».



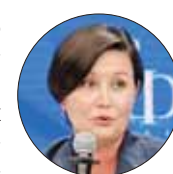
Сергей Кузнецов, главный архитектор Москвы, презентовал новый проект по развитию рекреационных маршрутов:

«Это проект инвестиций не в бетон, а именно в человека – вовлечение его в здоровый образ жизни, занятия спортом, активным отдыхом, мотивация его выйти на улицу и как минимум просто ходить пешком, а как максимум – способствовать формированию городского сообщества».



Александр Аузан, декан экономического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова, доктор экономических наук:

«Опыт Москвы в развитии социальной сферы заметен не только в стране, но и на мировом уровне. Яркие практики, реализованные в столице и подтвердившие свою эффективность, могут быть транслированы и в регионы, адаптируясь под региональную специфику и законодательную базу».



Светлана Чупшева, генеральный директор АНО «Агентство стратегических инициатив по продвижению новых проектов»:

«С вызовами, которые сегодня стоят перед социальной сферой, мы работаем вместе с правительствами субъектов Российской Федерации. И огромную поддержку в этой работе нам оказывает Москва. Московская команда реализует свои сервисы в самых разных направлениях. И очень много делает для того, чтобы сформировать стандарты в образовании, социальной поддержке, здравоохранении. И эти практики активно тиражируются».



Дмитрий Артюков, губернатор Ямало-Ненецкого автономного округа:

«Я хочу поблагодарить систему здравоохранения Москвы. Благодаря сотрудничеству с московскими коллегами, возможностям искусственного интеллекта значительно вырос процент выявления заболеваний на ранней стадии».



ИННОВАЦИИ И ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект стал брендом

На форуме представители 27 регионов России познакомились с проектом «Московское долголетие». Технологии, практики и новые форматы работы со старшим поколением обсудили участники дискуссии «Экосистема активного долголетия».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Как замедлить старение



Продолжительность жизни людей увеличивается. Растет количество и доля людей старшего возраста по сравнению с остальной частью населения. Это глобальный тренд. По прогнозам, к 2050 году 22 процента населения Земли будут составлять люди старшего возраста. В России, по словам директора Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Н.И. Пирогова **Ольги Ткачевой**, в настоящее время проживает более 34 миллионов пожилых людей.

— В этом году ожидаемая продолжительность жизни составляет 73,4 года. А по результатам нацпроекта «Демография» после 60 лет — 22 года. Встает закономерный вопрос: как ее прожить. Не случайно возник термин «успешное старение». Он подразумевает, что человек и в «серебряном» возрасте продолжает тренироваться, учиться, приобретать новые навыки и знакомства. Такую стратегию предлагает проект «Московское долголетие», который мы поддерживаем с первого дня. Не только методически сопровождаем проект, но еще и провели большое научное исследование, где сравнивали людей, которые вошли в проект, и тех, кто в нем не участвует. По результатам, которые можно потрогать и пощупать, измерить, выявлено, что у участников улучшается память, увеличивается скорость ходьбы, повышается настроение. То есть проект «Московское долголетие» может быть инструментом, который управляет процессами старения, избавляет человека от одиночества. Одиночество — не только социальная проблема, но и медицинская. Уже давно доказано, что одинокий человек стареет быстрее, — отметила Ольга Ткачева.



Предложение рождает спрос



Об экосистеме московского долголетия и столичных практиках в работе с москвичами старшего возраста рассказал модератор дискуссии, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

— Проект «Московское долголетие» стал брендом, неотъемлемой частью социально-культурного ландшафта города. Большинство москвичей разных возрастов уверены, что он был всегда. Он стал тем проектом, который меняет устоявшуюся парадигму «спрос рождает предложение». В социальной политике правильно сформулированное и рассчитанное предложение, доведенное до целевой аудитории, генерирует спрос. Правительство Москвы, команда социальной сферы вышли с таким предложением, и оно оказалось очень нужным москвичам «серебряного» возраста. Задача и миссия проекта — сформировать сообщество, организовать общение, избавить людей от синдрома одиночества, чтобы московские пенсионеры перестали быть узниками квартир.

До старта «Московского долголетия» во всех городских учреждениях культуры, в кружках и секциях занималось чуть более 10 тысяч пенсионеров. Только за год полноценного существования проекта количество пожилых людей, которые регулярно — минимум 1 раз в неделю — приходят в проекте на занятия, увеличилось в 37 раз! Начинать с государственных бюджетных учреждений, с образовательных школ. Дальше нам удалось развернуть рынок услуг в сторону пожилых. Доля негосударственных партнеров постоянно растет, более половины постыщиков, с которыми работает проект, составляют негосударственные организации.

Вместо лекарств — йога и танцы



Хотя многие участники проекта «Московское долголетие» отмечают улучшение состояния своего здоровья практически сразу после начала занятий, команда проекта постоянно расширяет его границы. Так, совместно с Департаментом здравоохранения была организована «Школа здоровья». Об этом рассказал руководитель Дирекции по ко-

ординации медицинских организаций Депздрава Москвы **Алексей Безмянный**.

— Весной 2023 года в центрах московского долголетия врачи 42 городских поликлиник начали читать лекции по профилактике возрастных заболеваний и здоровому образу жизни. Уже 7000 пенсионеров присоединились к «Школе здоровья». Такая просветительская работа тоже продлевает жизнь пациентам.

Продолжается и проект «Рецепты долголетия». Их выписано уже 157 тысяч. Эти проекты призваны улучшить качество жизни, уровень физического и ментального здоровья с помощью немедицинских технологий. А также снизить количество посещений медицинских организаций теми пациентами, которым больше требуется внимание и общение, чем медпомощь. Врачи и эксперты разработали активности по каждому заболеванию, с которым обращаются участники «Московского долголетия»: скандинавская ходьба, специальная зарядка, йога, цигун, танцы. Пациенту на приеме выдается рецепт долголетия, и он с ним направляется в центры соцобслуживания, где для него подбирается удобный график и полезная активность.

Такая системная работа уже дала свои результаты. Участники проекта на 20 процентов стали реже посещать поликлиники, значительно снизилось посещение медучреждений теми пациентами, которые ранее по 10 раз в месяц обращались к врачам.

Опираясь на опыт Москвы



Представители Чувашской Республики и Липецкой области отметили, что при запуске проектов для старшего поколения опирались на опыт столичных коллег. Министр труда и социальной защиты Чувашской Республики **Алена Елизарова** рассказала, что после посещения одного из центров московского долголетия в республике решили создать аналоги таких пространств. Сейчас в регионе работает уже восемь подобных центров и планируется открытие еще двух в этом году.

Создаем интерактивную карту



По словам директора Департамента социальной защиты и социального обслуживания Министерства труда и социальной защиты РФ **Тараса Васько**, программы активного долголетия в стране начали реализовываться с 2019 года.

— Москва стала первой, где обратили внимание на пенсионеров, — отметил Тарас Васько. — Каждый субъект придумывает свою историю. Технологии и подходы постоянно меняются. Сейчас в стране постоянно участвуют в активном долголетии 3,5 млн человек. В 56 субъектах существуют постоянно действующие отделения.

Мы сейчас создаем интерактивную карту, где каждый муниципалитет будет представлен со своими активностями по долголетию, с телефонами и адресами, и каждый гражданин сможет найти себе занятие по душе в своем регионе.

ИННОВАЦИИ И ДОЛГОЛЕТИЕ



Если живешь правильно, то живешь долго

■ Во все времена поиски путей долголетия и бессмертия занимали умы людей. Сегодня открытия науки и достижения современной медицины делают долголетие реальностью. Каковы же главные научные идеи современности о том, как прожить долгую и, главное, качественную жизнь? Что на самом деле влияет на долголетие? Ответы на эти жизненно важные вопросы искали на форуме участники дискуссии «Стареть нельзя молодеть», которую вел модератор, футуролог Руслан Юсуфов.

Понимать свое предназначение в мире



Бронислав Виноградский, мастер цигун и практик осознанности, писатель, переводчик главных китайских книг:

«В китайской публицистике есть очень важная идея. Если ты правильно проводишь каждый свой день, если делаешь все полезное для себя, то на закате твоей жизни у тебя прибавится немало качественных, активных дней. Если же ты совершаешь ошибки на протяжении многих лет, то в конце твоего жизненного пути у тебя эти дни убавляются. Надо уметь вовремя остановиться, если ты на неверном пути, перейти на правильные рельсы. В этом основной секрет долголетия по-китайски. Если ты правильно живешь, то ты живешь долго. Понимание своего предназначения в мире – главный стимул этот резерв исчерпать».

Важно быть открытым новому



Алла Семеньева, заместитель руководителя Дирекции проекта «Московское долголетие»:

«Мы в проекте занимаемся массовым организованным долголетием. Здесь мы для того, чтобы познакомиться с новыми идеями, напитаться ими и потом применить на практике, внедрить новые форматы».

На форуме очень много времени уделяется вопросам долголетия. И ответы в принципе очевидны. Умей вовремя остановиться. Остановись в потреблении, в еде. Постарайся преодолеть стрессовое состояние. Умерь чрезмерные физические нагрузки. Очевидно? Многие люди знают это, но почему-то не следуют советам.

Наш проект «Московское долголетие» задумывался как форма досуга для людей, вышедших на пенсию. Но за пять лет работы мы убедились, что проект имеет и оздоровительное значение. Все занятия, активности полезны для здоровья. Медиками, геронтологами доказано, что проект повышает качество жизни, а значит, влияет на долголетие. Конечно, и современные методики лечения, и новые препараты имеют большое значение, как и генетика. Но все же долголетие – на пятьдесят процентов это образ жизни. Важны все его составляющие – питание, физические упражнения, тренировки мозга, социальная активность, отказ от вредных привычек, увлечения и хобби,

и, конечно же, общение. Очень важно использовать все факторы в комплексе. Все это положительно влияет на процесс, который мы называем долголетием.

Сейчас появился термин «успешное старение». Проект «Московское долголетие» как раз и дает возможность успешного старения, способствует активации всех ресурсов человека, не позволяя надеяться только на укол и волшебную таблетку. Проект мотивирует осознанное отношение к своему возрасту, к своей жизни, к своему положению. В любом возрасте важно понимать, что долголетие начинается сейчас. И думать, как жить в 70 лет. Быть брюзгой и болезненным субъектом, не покидающим кровать, или же активным и позитивным членом общества, занимающимся спортом и общественной жизнью. В «Московском долголетии» люди преображаются, становятся открытыми новому, находят для себя новые смыслы».

Нужны инвестиции в будущие разработки



Алексей Москалев, директор института биологического старения ННГУ, доктор биологических наук, профессор, автор телеграм-канала «Путь долгожителя»:

«Более четверти века я занимаюсь проблемами старения. В лабораториях мы изучаем гены, связанные с долголетием, ищем вещества, которые замедляют процесс старения.

Старение – это комплексный процесс, проходящий на разных уровнях нашего организма. На уровне молекул, ДНК, клеток и т.д. Нельзя сказать, что когда-то появится одна таблетка, которая решит все проблемы. Это будет комплекс терапий, которые надо будет регулярно применять для поддержания организма. Поэтому необходимы определенные инвестиции в современные и будущие разработки».

Все зависит от стиля жизни



Владимир Фокин, партнер в компании «ДТК Фарм», автор «Подкаста Владимира Фокина», разработчик пищевых и косметических продуктов:

«Я занимаюсь производственными вопросами. У меня очень простой подход – что я могу со своими единомышленниками сделать прямо сейчас в решении этой проблемы. Мы пытаемся сделать какие-то продукты, которые можно использовать сегодня для увеличения активного возраста человека. Конечно, на процесс долголетия влияет масса факторов. И физических, и химических, и других. Но все эти факторы напрямую зависят от стиля жизни, от настроения человека, от того, как он воспринимает, что такое хорошо и что такое плохо. Все решения – в центре управления полетами – в голове, в мозге. И воздействовать на мозг надо всеми доступными методами. Убеждением, внушением, доказательствами, личным примером, информацией в широком смысле».

Ставить цели, которые уходят за горизонт



Евгений Ларионов, член совета директоров DomeFoundation:

«Приведу один уникальный факт. В США, в штате Пенсильвания, есть небольшой город Розетта. В двадцатые годы прошлого века бичом Америки были сердечные и сосудистые заболевания – инфаркты, инсульты. В этом же городке люди до 65 лет вообще не обращались к врачам. Были здоровы и активны. Многочисленные эксперты изучали феномен по всем позициям. И пришли к парадоксальному выводу. Весь город был населен эмигрантами из Италии. Позитивные и счастливые люди ходили друг к другу в гости, устраивали массовые праздники, радовались жизни. Именно это и повлияло на их состояние».

В современном обществе продолжительность жизни по сравнению с прошедшими столетиями увеличилась на тридцать лет. Это стало возможным, потому что развиваются и генетика, и регенеративная медицина, и биотехника. В будущем вполне возможны будут пересадки людям органов, напечатанных на 3D-принтерах. Надобность в смартфонах упадет, так как их функции перейдут в человеческие головы. Так что технологии в тандеме со здоровым образом жизни вполне смогут довести нас до порога 150+. Надо ставить цели, которые уходят за горизонт».

Наталья Черненко, Вениамин Протасов. Фото пресс-службы ДТСЭН



ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Дорожная карта московского

Завершены основные работы по реконструкции и строительству около 200 зданий к реализации второго этапа программы модернизации амбулаторного звена, кото

«Сегодня в Москве большое событие: мы завершили первый этап реконструкции городских поликлиник, обновлена половина всех зданий, около 200. Мы выбрали самые плохие, самые морально и физически устаревшие и сделали из них современные медицинские здания, оснащенные первоклассным оборудованием, построили совершенно другие – комфортные для посетителей и врачей. Это большое событие. Но мы на этом не останавливаемся, вторым этапом станет реконструкция еще порядка 150 поликлиник. Здесь, в Лосиноостровском районе, две поликлиники реконструированы и сделана пристройка к взрослой поликлинике», – рассказал **Сергей Собянин**.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Столица приступает к реализации второго этапа программы модернизации амбулаторного звена, который включает еще 150 зданий – реконструкцию 140 поликлиник и строительство как минимум 10 новых. Никогда в Москве не проводилась последовательная реконструкция такого количества медицинских учреждений в столь короткие сроки. Сейчас начинаются работы в первых 40 из них. Завершить второй этап планируется в 2025 году. В результате реализации этой программы и с учетом строительства новых поликлиник амбулаторный фонд Москвы будет обновлен полностью.

27 тысяч идей по улучшению работы

Все началось 8 лет назад, весной 2015 года, когда по инициативе Правительства Москвы провели опрос по улучшению работы городских поликлиник. Было подано 27 тысяч идей. Кроме очередей и невозможности получить медицинскую помощь в выходные, горожане отметили необходимость внедрения записи к врачу по SMS или по почте. Среди предложений было и расширение электронных сервисов – электронных рецептов и медицинских карт, возможность

удаленно заказывать справки и оставлять отзывы о работе врачей на сайте поликлиники. Были предложения улучшить навигацию в зданиях поликлиник, оборудовать их кулерами, пеленальными столиками, создать удобства для маломобильных граждан.

Результатом стало принятие в 2016 году «Московского стандарта поликлиник». Людям сразу понравились новшества. Поликлиника, как и театр, начинается с вешалки: сразу на входе за гардеробом появились администраторы и сестринские посты вместо привычных окошек регистратуры. Среди нововведений – специалисты узкого профиля, отделения патронажной и паллиативной помощи, которые раньше были только в стационарах. В поликлиниках установили так называемое тяжелое оборудование – КТ, МРТ, УЗИ и другое. Теперь пациентов не направляют сдавать анализы в филиалы и профильные больницы, обследования проводят на месте.

Капремонт и фейки

В программу капитального ремонта с целью приведения поликлиник к единому стандарту было включено 200 зданий, что составляет почти половину амбулаторного фонда столицы.

Приступаем ко второму этапу программы капремонта 140 ЗДАНИЙ



Когда поликлиники уходили на ремонт, появлялись домыслы о том, что их будут закрывать и строить на их месте другие здания. Чтобы развеять слухи, велась разъяснительная работа, были подготовлены специальные брошюры. Уход на капремонт самой первой поликлиники сопровождался подомовым обходом жителей. Теперь все тревожения остались позади: люди реально увидели и почувствовали на себе произошедшие изменения. Слухам теперь уже никто не верит.

Праздник в нашей поликлинике

В каждой обновленной поликлинике проходит настоящий праздник. По сути, это праздничное интерактивное шоу. Отремонтированную поликлинику празднично оформляют. Приглашаются жители района, прикрепленные к этому медучреждению. Устраивают экскурсию по обновленному зданию, специалисты читают лекции на тему здорового образа жизни. Устраиваются лотереи с розыгрышем ценных призов.

Поскольку жители приходят с детьми, для них устраиваются мастер-классы и другие развлечения. Приходя в новую поликлинику, сложно поверить, что это то самое медучреждение, куда на протяжении полувека приходили твои родители, а потом и ты сам.

Логистика: все для удобства пациентов

Главная цель логистических нововведений – обеспечить высокую пропускную способность без скученности потока

Около **200** зданий городских поликлиник обновлено на первом этапе реконструкции.

Еще порядка **150** поликлиник отремонтируют на втором этапе реконструкции.



о стандарта

ий городских поликлиник. Столица приступает к новому этапу, который включает еще 150 зданий.



узких специальностей – аллергологи-иммунологи, гастроэнтерологи, пульмонологи, колопроктологи и инфекционисты.

Современное техническое оснащение

Новый московский стандарт предполагает, что в каждом филиале есть маммографы, рентген-аппараты, УЗИ и оборудование для функциональной диагностики. Головные подразделения дополнительно оснащают МРТ, КТ, денситометрами, УЗИ экспертного класса, аппаратурой тредмил и эндоскопическим оборудованием. Увидеть результаты анализов и исследований пациенты могут в электронных медкартах. Все нюансы и новации нового стандарта направлены на то, чтобы москвичи получали помощь быстро, без очередей, а врачи могли работать максимально эффективно в комфортных условиях.

Жалобы принимает чат-бот

Начинается все с записи на прием – тут работает чат-бот. Умные алгоритмы помогают опросить пациента о жалобах, которые автоматически загружаются в медкарту и становятся доступны врачу еще до приема пациента. Вам не придется тратить время на объяснения врачу, а ему – слушать и записывать: все уже есть в электронной медкарте.

ИИ вводится и в лучевую диагностику: он обрабатывает результаты исследований КТ, МРТ, РГ, ММГ и ФЛГ. Сделанные на цифровом оборудовании лучевые снимки загружаются в единый радиологический информационный сервис (ЕРИС), где их видят врачи-рентгенологи. Все заключения и рекомендации тут же появляются в электронной медкарте, и любой пациент может посмотреть, что ему предписано.

С заботой о старшем поколении

Новый стандарт регулирует правила ведения пациентов старших возрастных групп с множественными хроническими заболеваниями. Он предполагает персонализированный подход к людям «серебряного» возраста. Например, первич-

ный прием длится 40 минут, повторный – 20 минут. Вместе с врачом обязательно работает участковая медсестра.

Пройти обследование за час

Все уже привыкли к павильонам в рамках проекта «Здоровая Москва», которые расположены в парках, парковых зонах. По сути это позволило задать высочайшую планку профилактического осмотра и выполнять профосмотр и диспансеризацию в очень короткие сроки, практически в течение одного дня. Это очень комфортно и эффективно для пациентов.

Московский стандарт – пример для регионов

Внедренный «Новый Московский стандарт поликлиник» был представлен на V Форуме социальных инноваций регионов. Спикерами выступили специалисты системы здравоохранения столицы, принимавшие деятельное участие в подготовке и воплощении в жизнь пожеланий москвичей. Жители многих районов Москвы уже успели протестировать комфорт и удобства, которые предоставляют отремонтированные поликлиники. Особенно они отметили принцип пациентоориентированности, заложенный в основу стандарта.

В ходе форума ознакомьтесь с преимуществами «Нового Московского стандарта поликлиник» смогли руководители и специалисты здравоохранения из регионов России. Особый интерес московский стандарт вызвал у врачей и среднего медицинского персонала поликлинического звена. Вернувшись в свои регионы, они рассказали о том, что увидели и услышали в столице. Радушные хозяева устроили экскурсии по ряду отреставрированных поликлиник и показали гостям и самое современное оборудование, и эргономичную мебель, и комнаты для персонала, и многое другое. Коллеги из регионов ознакомились с информационными системами, продемонстрировали, как работает удобная навигация. В общем, показали, что должен представлять собой современный стандарт оказания медицинской помощи.

Материал подготовил Азат Примов.

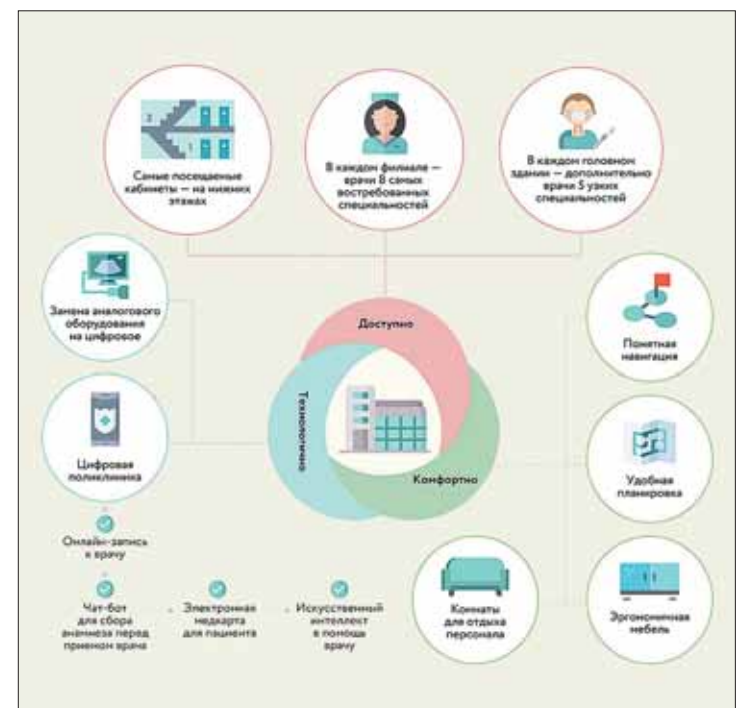
Мнение главврача



Андрей Тяжелников, главный врач клинично-диагностической поликлиники № 121 Депздрава Москвы, доктор медицинских наук:

«Новый стандарт московских поликлиник включает не только архитектурные решения, логистические предложения и концептуальный подход ко всем зданиям по наполнению оборудованием и мебелью, он затрагивает все аспекты работы с пациентами, в каком бы месте Москвы они ни жили: удобство, комфорт, доброжелательная атмосфера, высокая доступность самых нужных специалистов, а также современные технологии диагностики, лечения и профилактики болезней».

Ваша новая поликлиника



Оборудование по новому стандарту





ДЕНЬ ГОРОДА-2023



Покоряя новые вока

Большой сводный хор «Московского долголетия» в преддверии Дня города в парке «Зарядье» с праздничным концертом в честь...

р АННА ПОНОМАРЕВА
о ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

Около 500 москвичей старшего поколения исполнили известные ретро-композиции, а также песню «Мы» артиста Shaman.

Все лето участники хора готовились к этому концерту, разучивая новый репертуар из 12 композиций, – провели 6 сводных и 300 отдельных репетиций, 2 раза в неделю по 2 часа занимались с профессиональными хормейстерами на 12 разных площадках.

Песни, которые согревают душу

Большой амфитеатр парка «Зарядье» – одного из самых ярких символов грандиозного преобразования столицы, ставший одним из главных мест притяжения москвичей и гостей нашего города, вот уже второй год является прекрасной концертной площадкой для участников сводного хора проекта «Московское долголетие». Выступить

Самый большой коллектив проекта



Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Уже второй год подряд сводный хор «Московского долголетия» принимает участие в праздничных мероприятиях в честь Дня города. Это самый большой коллектив проекта и целое сообщество людей, которых объединяет любовь к музыке. В состав хора входит около тысячи участников, которые весь летний сезон занимались в 22 группах по

всему городу и разучивали единый репертуар. Первое выступление хора состоялось год назад здесь же, в «Зарядье». За это время коллектив пополнился новыми участниками, а в репертуаре появилось 37 новых песен».

тут – большая честь для любых артистов, а для долголетов еще и огромная радость.

Участники хора в нарядных классических концертных костюмах – дамы строго в белых блузах, мужчины в элегантных черных костюмах с галстуками-бабочками. Все очень торжественно и волнительно.

В ярких лучах сентябрьского солнца блистает золотое ожерелье древних церквей, величественный Кремль встает вдали, синева неба над всеми, а в глазах присутствующих – радостное предвкушение от предстоящего выступления – концерт-отчет, концерт-посвящение великой столице – нашей Москве.



льные вершины

верии Дня города выступил на Московском урбанистическом фестиваль 876-летия столицы.

В новой программе прозвучало много известных песен, которые согревают душу и сердце каждого русского человека. Они о любви к нашей необъятной Родине, к ее безбрежным просторам и, конечно же, о нашей необыкновенной и сердечной Москве, они о патриотизме, настоящих человеческих ценностях и силе духа нашего народа. Это «Ты, Россия моя», «Москва майская», «Русское поле», «Березы», «О России», «Я шагаю по Москве», «Московские окна», «Лучший город Земли», «Листья желтые» – кто же не знает слова этих знаменитых советских хитов и песен недавнего времени.

А еще были исполнены самая популярная народная «Калинка» и композиция молодого автора Алексея Петрухина «Гуси» в новом для коллектива стиле фолк-рок и ставшая уже своеобразным гимном духу русского народа песня Shaman «Мы». Некоторые песни сопровождался танцевальным перформансом, в котором приняли участие и хормейстеры районных коллективов. Это стало одним из сюрпризов концерта, как

и оригинальные аранжировки некоторых музыкальных произведений.

Передать душевный настрой



Вот что сказала хореограф-балетмейстер **Анна Браславская**, которая зажигательно

и темпераментно танцевала и эмоционально поддерживала наших хористов во время концерта:

– Столько энергии и любви я получаю от них – это просто потрясающе! Мы придумали танцевальные движения, которые было бы не сложно выполнять во время исполнения песен. Оттачивались больше от настроения, и, главное, важно было передать душевный внутренний настрой. Мои подопечные справились на все сто процентов! А тем, кто еще не записался в проект, советую: пригласите подругу 80 лет и, взявшись за руки, пойдите и получите удовольствие, потому что движение и пение –

это жизнь! То, что сегодня есть такой хор, – это фантастика! После каждой репетиции у всех участников горят глаза, и все они хотят танцевать.

Это был лучший концерт



Не скрывала своих радостных эмоций и главный хормейстер и художественный руководитель коллектива **Ольга Голубева**:

– Это был самый лучший наш концерт и по звучанию, и по настроению, и по самоотдаче. Я безмерно благодарна всем участникам хора и после концерта сказала им огромное спасибо за их работу, за их теплоту и улыбки, за то, что они так любят петь и так любят отдавать. Для этого концерта мы тщательным образом отбирали репертуар, обсуждали с нашими хористами содержание каждой песни, и они с таким восторгом и любовью относились к каждому вокальному произведению. Это было очень

трепетно и трогательно. И судя по результатам, все исполненные ими песни им самим очень понравились. За это время у нас улучшились и качество звучания, и работоспособность, и, несомненно, улучшилось концертное исполнение. Я стояла на сцене и восторгалась ими. Наш потенциал только раскрывается, ведь нам всего лишь год и впереди у нас очень много планов на будущее!

В концерте в парке «Зарядье» также приняли участие солист Тверской академической филармонии, солист академического ансамбля песни и пляски войск национальной гвардии России, полуфиналист телепроекта «Голос» Кирилл Суслов и солист центра по проведению специальных операций особого риска «Лидер» МЧС России Артем Козлов.

Выступление, посвященное 876-му дню рождения столицы, стало уже пятым большим концертом коллектива. За год существования хористы выступили на более чем 10 городских мероприятиях – ярмарках и фестивалях.

Мнения

Валентина Щелкунова, 87 лет:

«Пение дает мне силы жить! В большом сводном хоре «Московского долголетия» я пою вместе с дочерью Ниной, ей 55 лет. На занятия часто ходим вместе, и теперь у меня началась вторая музыкальная жизнь. Наша хормейстер Ольга Юрьевна так сплотила наш большой хор, что все участники поют только от души, по-другому тут не получается».

Валентина Фесенко, 80 лет:

«Я занимаюсь в проекте «Московское долголетие» и скандинавской ходьбой, и гимнастикой, но хоровое пение – моя отдельная любовь».

Любовь Скопинова, 72 года:

«Участие в хоре для меня не только хорошее настроение, но и значительное улучшение здоровья – нас же тут учат правильно дышать, и у меня ушла астма. Укрепляется и память, мы же много текстов учим наизусть. А еще тут можно познакомиться с очень интересными людьми и найти новых друзей».

Наталья Казакова:

«В проекте я с самого начала посещаю кружки пения – наверное, потому, что все сознательное детство пела в хорах, но в дальнейшем музыкальная карьера не сложилась, и поэтому с большим удовольствием занимаюсь сейчас по четыре раза в неделю на разных площадках. Пение дает мне все – жизнь, счастье, эмоции, позитив. У нас прекрасный репертуар, и нам легко поется!»

Ольга Тесеико:

«Когда увидела суперпрофессиональных хормейстеров в нашем проекте, которые с таким превеликим терпением дают неподготовленным людям столько интересного материала и все это делают с душой, теплотой и отдачей, я сразу поняла – это мое! Знаю, что это просто титанический труд, потому что я сама была солисткой сводного хора в музыкальной школе. Прихожу на занятия – у всех горят глаза и совершенно не чувствуется возраст. Я в полном восторге!»

Галина Никулина:

«В нашем хоре мы поем песни, которые созвучны нашим сердцам. Сегодня у меня состояние полета – мы собрались в таком замечательном месте! Здесь наши родные, друзья и гости».



«МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ» НА МЕДИАФЕСТИВАЛЕ

■ Церемонию награждения победителей и лауреатов конкурса вела заместитель руководителя Дирекции проекта «Московское долголетие» Алла Семеньшева.

«Мне приятно, что награждение мы проводим на Московском медиафестивале, этом масштабном фестивале слова. Хочу отметить, что одно из любимых творческих направлений участников нашего проекта – это литературное творчество. В «Московском долголетии» более 60 литературных студий, клубов и кружков, где занимаются более 4000 авторов «серебряного» возраста. И поэтому совсем неудивительно, что на литературный конкурс, который организовали редакция газеты «Московское долголетие» и столичный Союз журналистов прислано более 1000 работ разных жанров», – сказала Алла Борисовна.

Лучшими работами, по мнению жюри, стали романтический рассказ Сергея Рогатко «То ли девочка, а то ли видение», очерк Натальи Швец «Сиреневые мгновения весны», краеведческие заметки Ольги Нестеровой, проиллюстрированные ее собственными рисунками, эссе и стихи Елены Ткачевской.

Большинство участников конкурса – непрофессиональные писатели, среди них врачи, военные, учителя, экономисты, люди самых разных профессий. Елена Ткачевская – ученый-химик, доцент. «А на лирику, на поэзию меня вдохновил Пушкин, – рассказывает Елена Петровна. – Оказалось, что дом, в котором я жила, был во дворе, который часто посещал Александр Сергеевич, он даже посвятил этому месту свои стихи». Ткачевская, окончив курсы по литературному мастерству в Серебряном университете, теперь пишет стихи, публикуется в литературных сборниках и альманахах.

Ни дня без строчки

На Московском медиафестивале подвели итоги литературного конкурса «Московское долголетие». Высшую награду – статуэтки «Серебряное перо» полстаршего поколения, и 17 участников стали лауреатами.



■ Наталья Швец



■ Ольга Нестерова



■ Александр Рогатко

Среди лауреатов конкурса – заслуженная артистка России, легендарный диктор Центрального телевидения Дина Григорьева. Она ровесница ВДНХ, всегда жила и работала в этом районе. На ее глазах



■ С победителем в номинации «Поэзия» Еленой Ткачевской / ФОТО ОЛЕГА СЛЕПЯНА

главная выставка страны переживала свой расцвет, и упадок, и новое возрождение. Об этом она рассказала в материале, присланном на конкурс. Свое второе призвание Дина Григорьева нашла в педагогике.

В «Московском долголетии» она учит москвичей старшего поколения навыкам выступления перед публикой.

Многие авторы «серебряного» возраста делятся яркими эмоциональными впечатлени-

ями о событиях, свидетелями которых она была. Марина Ровнова вспоминает полет первого космонавта Юрия Гагарина. Анатолий Модылевский рассказывает о встрече с Фиделем Кастро на Братской ГЭС,



Несмотря на дождливую погоду, мероприятия Медиафестиваля посетили тысячи москвичей.



Программа мероприятий нашей газеты на Медиафестивале началась с «Зарядки долголетия».



Автор медицинских бестселлеров, кандидат биологических наук Ольга Шестова ведет в нашей газете рубрику «Рецепты долголетия». В своей лекции она рассказала о том, как в зрелом возрасте сохранить здоровье и активность.

ТИВАЛЕ



конкурса проекта «Московское долголетие» получили сразу четыре автора



📷 Дина Григорьева



📷 Юрий Говердовский



📷 Любовь Васютина

на которой он работал. Галина Цыганкова – о Всемирном фестивале молодежи и студентов 1957 года.

Конкурс «Москва долголетия» посвящен столице, событиям, меняющим ее облик, лю-

дям, которые внесли большой вклад в ее развитие. В работах, присланных на конкурс, отразилась вся московская география. Елена Котова рассказывает о Рогожской заставе, Борис Келехсаев – об Арба-

те, Евгений Константинов – о Пресне и Шелепихе, Лидия Абрамова – о Крылатском.

Литературный конкурс показал высокий творческий потенциал москвичей старшего поколения, которым есть что вспомнить и что рассказать.

«Главная ценность материалов, присланных на конкурс, в том, что они опираются на богатый жизненный опыт москвичей старшего поколения, которые были свидетелями и действующими лицами ярких, поворотных событий. В своих воспоминаниях они также передают неповторимый колорит и обаяние Москвы 50-х, 60-х и 70-х годов, сохраняют историю для будущих поколений», – говорит председатель жюри конкурса, главный редактор газеты «Московское долголетие» Лев Черненко.

Конкурс закончился, но присланные материалы остаются «золотым» фондом редакции. Газета продолжит их публикацию и сотрудничество с наиболее интересными авторами.

На стр. 14–15 мы продолжаем знакомить вас с работами лауреатов.

По итогам конкурса будет издан сборник «Москва долголетия». В него войдут не только работы победителей и лауреатов, но и другие произведения участников конкурса, которые отберет жюри.

Также для гостей Московского медиафестиваля была подготовлена насыщенная программа от «Московского долголетия». Они присоединились к «Зарядке долголетия», посетили лекцию о долголетию от кандидата биологических наук, автора медицинских бестселлеров Ольги Шестовой, модное шоу от участников третьего сезона творческого проекта «Мастерская дизайнеров», а также познакомились с творчеством коллектива ВИА «Московское долголетие».

Пенсионерам предлагают стать киоскерами



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

На столичном Медиафестивале чествовали лучших продавцов-киоскеров, победителей общегородского конкурса «Московские мастера», среди которых немало москвичей старшего поколения.

В Москве более 1400 киосков разного формата. Во многих из них работают киоскеры «серебряного» возраста. Для вышедших на пенсию горожан и для предпенсионеров, которые хотят продолжить свою трудовую деятельность, такая работа, да еще рядом с домом, – прекрасная возможность реализовать свой потенциал, получать достойную зарплату и иметь возможность постоянного общения. К тому же можно подобрать и удобный график работы. А еще пройти обучение, повысить свою квалификацию и получать премии за отличную работу. Москвичей старшего возраста всегда ждут в «Мосгорпечати». Здесь ценят их опыт, компетенции и ответственное отношение к работе.

Как рассказала генеральный директор КП «Мосгорпечать» Екатерина Капустина, конкурс профессионального мастерства в сфере издания и распространения печатных СМИ проводится Департаментом средств массовой информации и рекламы города Москвы уже в двадцать третий раз. Среди победителей конкурса – Галина Кульнева (ЗАО «МК-Сервис»), занявшая первое место. Она работает киоскером уже 24 года. По ее словам, в этой профессии важно хорошо знать рынок печатных СМИ, понимать интересы покупателей, помогать удовлетворению их читательских потребностей. Эта работа дает ощущение нужности людям и возможность узнавать каждый день что-то новое.

На втором месте Владимир Туев (ООО «У Метро»), Любовь Смык (ООО «СмартМатрикс») и Марина Леви (ООО «СТМ «Маркет-Плюс»). Третье место разделили Антон Щенков (ЗАО «МК-Сервис»), Тамара Якунина (ООО «Азбука») и Ольга Харахаш (ООО «Азбука»).

Справка

Зарплата продавца-киоскера в Москве – от 35 до 50 тысяч рублей, средняя – 45 000. Есть возможность выбрать удобный график работы. В киосках созданы комфортные условия труда: установлены кондиционеры и обогреватели, есть холодильники.



Участники «Мастерской дизайнеров» из творческой лаборатории наставника Ксении Новиковой представили коллекцию одежды «Метропортация», посвященную столичному транспорту.



На главной сцене Медиафестиваля в концертной программе с большим успехом выступил вокально-инструментальный ансамбль «Московское долголетие».



У стенда редакции велась запись в проект «Московское долголетие» и раздавались свежие номера нашей газеты.



МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ



Представляем работы лауреатов литературного конкурса.

Об авторе



Илона Комарова имеет музыкально-педагогическое образование, более 25 лет работала по специальности. Сочиняла сказки для своих внуков. В «Московском долголетии» занимается в театральной студии, играла в спектаклях.



Дом с башенками, где жил Григорий Горин



Театр Наций – бывший театр Корша



Обновленные кариатиды на старинном отеле



Дом XIX века в Петровском переулке



Палаты XVII века в закоулке



Малая Дмитровка



Мастерская скульптора



Высоко-Петровский монастырь



Вид на Козицкий переулок со стороны Тверской улицы

Подари себе праздник

Решила устроить себе подарок на день рождения. Родилась я в Москве, сейчас живу в Тушине, прекрасный район, но давно хотела пожить в центре, хоть недельку. Чтобы вышел из дома – и сразу старинные особняки, запутанные переулочки...

Сначала думала остановиться в отеле, потом решила снять квартиру: в отеле чувствуешь себя гостем, а в квартире уже местным жителем. Нашла в Козицком переулке, рядом с Елисеевским магазином. Заселилась сегодня. Симпатичный дом напротив, мой пострашнее, но я из своего окна смотрю на красоту, а они на мой страшенький, неизвестно, кому повезло больше.

Во власти московского волшебства

Пошла гулять, погода пасмурная. Сперва странное ощущение было: и зачем мне все это, когда в любой момент сюда можно приехать и погулять. Но пока бродила, настал вечер, а с ним и то самое московское волшебство.

Кстати, Елисеевский закрыт. Кто-то уверял меня, что там сейчас «Вареничная», но нет, ремонт, дверь на цепи, внутри тряпки строительные, так что есть надежда, что все-таки он когда-нибудь вернется.

Утром встаешь, выходишь на балкон, а там с одной стороны вид на театр Станиславского и Немировича-Данченко, а с

другой – на Тверскую и дом с красивыми башенками. Я просто влюбилась в эти башенки! Узнала, что в этом доме жил Григорий Горин – его и Шварца считаю величайшими драматургами XX века и очень благодарна Марку Захарову за то, что так ярко воплотил их пьесы в кинематографе. Горин на барельефе, правда, немного странный.

Прогулки по переулкам

Прогулялась в Гнездиновские переулочки. Вроде недалеко от моего нового дома, но полчаса еле хватило на дорогу из-за того, что на Тверской переходы в километрах друг от друга. Но ничего, зато зарядка! Приятные переулочки, кариатиды на дореволюционном отеле обновили – красиво! Когда учебный театр ГИТИС фотографировала, в кадр попал веселый дедушка и предложил: а давайте я вам на фоне театра «ласточку» сделаю, а вы сфотографируете, чтобы креативное фото было! Я сначала опешила, потом согласилась: «А давайте!» Но тут уж он на попятный, мол, я пошутил... и отказался. А жаль, классная фотка бы вышла!

Позавтракала в кафе, обстановка милая, старички о науке беседуют, с интересом слушала, а потом прошла по Малой Дмитровке. Переулочки рядом с ней подкинули загадок: в одном обнаружила дом с портретом Марка Захарова, в другом – мастерскую какого-то скульптора. Едой в итоге

закупились в церковной лавке.

Гуляла по Большой Дмитровке. Столько всего интересного! Если с улицы свернуть в переулок, из переулка в закоулочек, а оттуда в тупичок – можно найти настоящую жемчужину: старинные палаты XVII века. Стоят себе рядом с какими-то мусорками, красоты неопишущей. Неожиданно нашла нормальный продуктовый магазин. Ура! Как мало, оказывается, человеку нужно для счастья! Прошла в соседний Петровский переулок, а там и Театр Наций, и очень красивые и разные – на любой вкус – дома.

Этот день наступил...

Вот и наступил мой день рождения. Получила много поздравлений от родных и друзей, и даже на почту письмо с поздравлениями от самого Собянина – приятно! Искала, где бы отметить, и обнаружила рядом целую кафешную подворотню. Когда-то она была грязная и облезлая, а сейчас очень тусовочное место, кафешки и ресторанчики красиво оформлены – ходи и выбирай. Зашла наугад в трапезную и не прогадала. Впервые попробовала «бычьи щечки» – безумно вкусно! Конечно, каждый день не находишься, но я ж гуляю! Прогулялась к Высоко-Петровскому монастырю. Пока шла, стемнело, и город наполнился изумительным волшебным светом, а сам монастырь выглядел просто сказочно. А ве-

чером под моим окном кино с каскадерами снимали. Прекрасное завершение праздничного дня!

Поменять картинку, ритм и мысли

Я прожила в центре неделю. И вот последний день. Хочу подвести итог моей поездки из Москвы в Москву. Стоило оно того? Конечно, стоило! Было ощущение, что я не в своем городе, а уехала куда-то очень далеко. Поменялась картинка, поменялся ритм, поменялись мысли.

Я много ходила по городу. Это как на экскурсии, когда просто идешь по улице, осматривая дома вокруг. Я подходила, разглядывала детали, залезала во все переулочки, подворотни, а если удавалось – в подъезды. Иногда два часа гуляла по малюсенькому кусочку города – сто на сто метров, но в этом кусочке находила столько необычного и интересного, сколько не находила раньше за целый день обычных прогулок. И я поняла, что только так и надо гулять по Москве: не скакать от одной достопримечательности к другой, не бежать, а войти в какой-нибудь переулок, самый маленький, даже не имеющий названия на карте, и очень медленно, не думая о времени, побродить там, как будто ты здесь живешь, будто это твои родные места, твой двор, – и тогда город откроется тебе и покажет то, что еще никто никогда не видел.

МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ



Об авторе



■ Светлана Ачмиз родилась в 1963 году. Окончила Московский полиграфический институт и Академию госслужбы при Президенте РФ. До ухода на пенсию работала дизайнером. В проекте «Московское долголетие» посещала лекции в МГУ в рамках курса «Русское искусство глазами философов». Также занимается танцами и скандинавской ходьбой.

■ Эта трогательная история началась еще весной с появлением белоснежной, грациозной лебеди на Мосфильмовском пруду.

Плавала она в гордом одиночестве недолго. В один из апрельских дней в небе появилась стая лебедей. Летели они красиво, собравшись клином из пар, созданных однажды и на всю жизнь. Даже в полете их места находятся рядом друг с



...А белый лебедь на пруду

другом. Так летят они в теплые края и возвращаются обратно, принося на своих крыльях долгожданную весну!

Если вы хоть раз обращали на это внимание, то знаете, как невозможно отвести восторженный взгляд от летящих вереницей лебедей высоко в небе, пока они не превратятся в одну маленькую точку и не скроются за кромкой горизонта с пронзительными криками, доносящимися с небесных

высот до земли, оставляя нам гамму чувств от тоски и печали до праздничного волнения и торжества бытия.

Наблюдая за ними, я не заметила, как одиноко летевшая фигура птицы отделилась от стаи и медленно спустилась на пруд. Еще в небе, с высоты своего полета, должно быть, он заметил одинокую лебедушку на пруду.

Что тут началось! Сначала жених дефилировал вокруг

невесты, широко расправив крылья, показывая свою мощь и мужскую статью, издавая при этом особые гортанные звуки, стараясь привлечь ее внимание. Ему удалось произвести должное впечатление. Их обвенчали силы природы, и появилась новая семья.

Я с интересом наблюдала, как трепетно он относился к своей паве. Погружая длинную шею в пруд, доставал для нее водоросли, вылавливал рач-

ков. А когда на его даму сердца стал претендовать холостой пернатый красавец, первым начал битву, налетев грудью на соперника. Они бились крыльями, громко кричали, клевали друг друга. Он отстаивал свое право на любовь и вышел победителем.

Незаметно пролетели теплые летние деньки, и уже осень стала медленно отступать под натиском зимы. Лебедушке нравилась непогода, когда шел дождь, она кружилась, а под ветер любила качаться на волнах.

Настала перелетная пора. Лебедь, вытянув длинной стрункой шею вперед, разбежался, расправив крылья, взлетал, отрываясь от поверхности воды. Уже в небе криком звал ее, но она оставалась на месте, и он возвращался...

В то утро я заметила много прохожих у пруда, пытавшихся разбить лед и достать замерзших лебедей. Лед поддался, и зеркало пруда треснуло. Только одна милая старушка стояла в сторонке, обливаясь горькими слезами и сожалея о своей нехитрой затее. Несколько месяцев тому назад в бутафорском цехе «Мосфильма», где она проработала с юности до наших дней, среди завалов старых декораций и была обнаружена лебедь с царской осанкой. Протерев от пыли, она отнесла птицу на пруд...

Доброте, любви и нежности учит птица верности!

Об авторе



■ Евгений Константинов служил в погранвойсках, работал токарем на заводе, был инкассатором. Возглавлял журналы «Охотник» и «Рыбалка на Руси». Мастер спорта международного класса по спиннингу.

■ Расскажу вам о том, как можно было утолить голод в Москве в советские годы. Речь не про рестораны, которые не люблю из-за пафоса.

Мы, инкассаторы, в дневной период просто заезжали куда-нибудь перекусить. Высотка на



Перекус, достойный легенд

Баррикадной – с кафетерием, где кофе с молоком и пирожки с мясом, – достойна легенд!

Однако поблизости была забегаловка под названием «Вареники». Но мы наслаждались там пельменями! Они были наваристыми, вкусными, потому что варились в одном и том же

бульоне. А к ним еще и сметанка, и горчичка, и уксус...

В том же районе, неподалеку от Тишинки, располагалась кафе «Момент». И там, помимо прочего, – заливное мясо! У меня до сих пор слюнки текут... Впрочем, иногда просто заезжали в овощной

на Красной Пресне, чтобы попить томатного сока – по два стакана! Кстати, пельмени мы ели и на Кутузовском, напротив дома Брежнева. Их там почему-то готовили жареными. Но – нормально, вкусно. Правда, однажды там ко мне подошел серьезный человек и

поинтересовался, мол, чего это у тебя «ствол» под рубашкой? Но у меня-то, как у инкассатора, документы в порядке. Отстал, служба...

Две сосиски гриль, кусочек черного, кружка пива – всего-то 51 копейка. Это про «Закусочную» на Октябрьском Поле. Бесподобной была «Блинная» на Соколе. Бифштекс, запеченный в тесте, с жареным яйцом! Цена – чуть более 60 коп. Дайте мне это блюдо сейчас, дайте!

Но вершиной всего был, конечно же, «Зеленый мыс», что на бульваре Карбышева. Сложно перечислить все деликатесы, имеющиеся в меню, – за не очень-то большие деньги. Но упомяну хотя бы два. Это ассорти мясное на сковороде, в которое входили... внимательно! – жареная картошечка с грибами, кусочек свинины, кусочек говядины и котлетка на маленькой сковородочке. Цена – чуть более рубля. А еще была «Похлебка русская». В глиняном горшочке – наваристый куриный суп с грибами.

Все, дальше не могу рассказывать, побежал пить томатный сок – с хорошей порцией соли...

Сервис

Поиск по архивам



За первые полгода работы сервисом «Поиск по архивам» Главархива Москвы воспользовались около двух миллионов человек, а количество просмотров достигло примерно 30 миллионов. На портале нейросеть может распознавать рукописные тексты в исторических документах и переводить их в цифровой формат. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Портал работает чуть больше полугодия, но достигнутые цифры уже однозначно показывают высокую востребованность сервиса. Запросы, связанные с поиском предков и исследованием прошлого семьи, — одни из самых популярных в Главархиве Москвы. Поэтому, идя навстречу жителям, мы стараемся сделать доступ к нужной информации еще проще. Это уже оценили два миллиона пользователей портала «Поиск по архивам». Они посетили этот ресурс почти 30 миллионов раз. Мы особенно ценим, что не только Москва, но и другие регионы страны постепенно открывают доступ к своим документам. Сейчас пользователям доступно более 7,3 миллиона страниц из фондов столичного Главархива, а также архивов Московской, Иркутской, Новгородской, Оренбургской областей и Республики Мордовия», — рассказала Анастасия Ракова. Сервис «Поиск по архивам» появился в начале 2023 года. С помощью нейросети он распознает текст рукописного документа и делает его доступным для поиска неподготовленными пользователями. Алгоритм поиска очень прост — после введения ключевых слов программа выдаст подходящие документы. К примеру, метрические книги и другие исторические материалы можно не просто читать онлайн — в них можно искать информацию, как на обычных веб-страницах. Ресурс «Поиск по архивам» постоянно пополняется новыми материалами. Помимо источников для поиска потомков, сервис расширяет и другие исторические материалы. Например, в начале августа на онлайн-платформе появился полный архив газеты «Советский спорт» за 100 лет. В основу проекта «Поиск по архивам» лег онлайн-сервис Главархива Москвы «Моя семья», запущенный в 2020 году. Именно на его материалах разработчики обучали нейросеть. Онлайн-сервис «Моя семья» содержит оцифрованные метрические книги и исповедные ведомости храмов, а также ревизские сказки податного населения Москвы и Московской губернии. Онлайн-сервис постоянно пополняется новыми материалами — каждый месяц в среднем на 120–150 тысяч страниц. Сейчас его постоянная аудитория составляет более 10 миллионов человек.

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

mos.ru/md
8 495 777 77 77

Новости проекта
@mosdolgoletie

Над номером работали: **Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Алина Бондарева, Григорий Саркисов, Анна Ферубко.**

Ответы

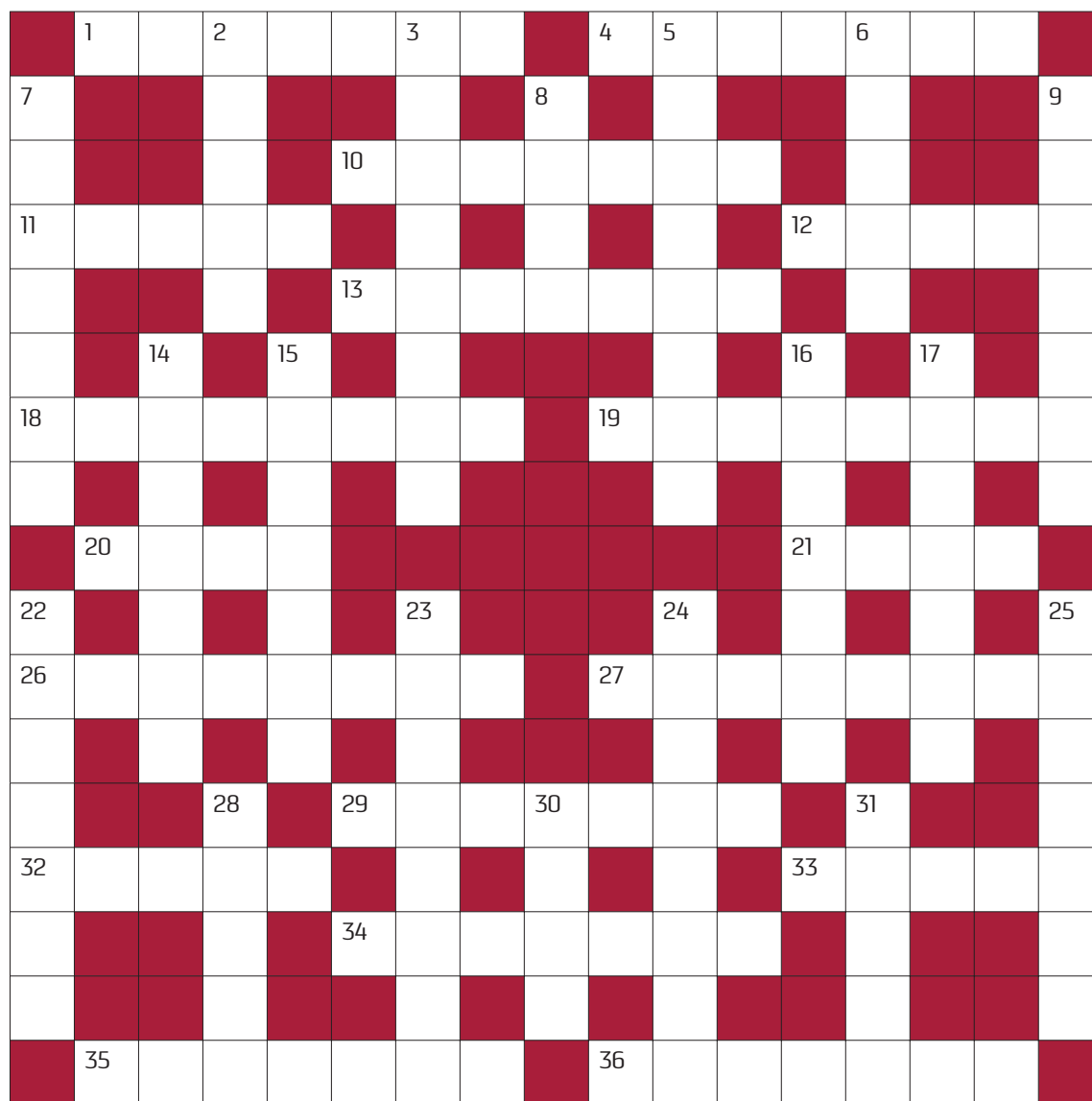
Ответы на кроссворд, опубликованный в №7:

По горизонтали:
9. Антитеза. 10. Астафьев. 11. Физика. 12. Иридий. 13. Дворник. 14. Трасса. 16. Акация. 18. Химка. 20. Изделие. 21. Раппорт. 22. Варенье. 24. Автобус. 26. «Сокол». 29. Лампас. 32. Ананас. 34. Поролон. 35. Боксер. 36. Гормон. 37. Ударение. 38. Триплекс.

По вертикали:
1. Антфриз. 2. Сириус. 3. Левада. 4. Мафиози. 5. Маятник. 6. Аттика. 7. Африка. 8. Децилитр. 15. Солянка. 17. Капитан. 18. Херес. 19. Ареал. 23. Анаконда. 25. Упаковка. 27. Образец. 28. Область. 30. Писарь. 31. Спринт. 32. Англия. 33. Апрель.

Ответы на вопросы викторины о Москве, опубликованной в №7:

1. Кремль. 2. Царь-колокол. 3. В честь победы в Отечественной войне 1812 года. 4. Красная площадь. 5. Садовое кольцо. 6. Никольская. 7. Кузнецкий мост. 8. Здание ЦСУ на Мясницкой улице. 9. В 1947 году, установлен в 1954 году. 10. В 1947 году, в САО. 11. Георгий Попов, 1944–1949 гг., Гавриил Попов, 1990–1991 гг. 12. Театр Российской армии на площади Коммуны. 13. Памятник российско-грузинской дружбе на Тишинской площади. 14. Писатель Юрий Нагибин. 15. Парк Горького.



По горизонтали: 1. Металлический значок установленного образца на форменном головном уборе. 4. Запрет на ввоз или вывоз каких-либо товаров, услуг, валюты и других ценностей в ту или иную страну. 10. Станция столичного метрополитена, названная в честь одной из крупнейших площадей в центре Москвы. 11. Опера Николая Римского-Корсакова; впервые поставлена в Частной опере Саввы Мамонтова в Москве в 1897 году. 12. Австрийский писатель еврейского происхождения, широко признаваемый как одна из ключевых фигур литературы XX века. 13. Советская и российская актриса; народная артистка СССР; служила в московском Государственном академическом театре имени Е. Б. Вахтангова и Центральном академическом театре Российской армии (ЦАТРА). 18. Твердый хрупкий серебристый металл, часто встречающийся в минералах в сочетании с железом. 19. Одна из самых старых улиц в Москве; проходит от Боровицкой площади до площади Пречистенские Ворота. 20. Кровельный и гидроизоляционный материал, получаемый пропиткой специального картона каменноугольными или сланцевыми дегтевыми продуктами. 21. Чувство меры, дипломатичность; умение держать себя подобающим образом. 26. Советский и американский киноактер-комик; заслуженный артист РСФСР. 27. Советский и

русский кинорежиссер, сценарист, педагог; народная артистка России; председатель жюри открытого фестиваля молодежного кино «Отражение». 29. Русский механик-изобретатель из мещан, прозванный «нижегородским Архимедом», член Императорской Академии наук. 32. Советский многоцветный космический корабль, первый и единственный свой космический полет совершил 15 ноября 1988 года. 33. Самый мягкий минерал на Земле. 34. Основное тактическое соединение в вооруженных силах многих государств. 35. Ситуация, в которой приходится делать трудный выбор между двумя или неблагоприятными, или взаимоисключающими альтернативами. 36. Самый густонаселенный район в столице, расположен в Юго-Восточном административном округе Москвы.

По вертикали: 2. Емкость цилиндрической формы, сделанная из деревянных клепок и обтянутая металлическими или деревянными обручами. 3. Орудие (вилы, острога и т.п.), имеющее два зубца; один из символов монархической власти. 5. Разновидность водонепроницаемого плаща. 6. Инструмент, при помощи которого Архимед был готов перевернуть Землю. 7. Исходное утверждение, принимаемое как истинное без требования доказательства. 8. Персонаж древ-

негреческих мифов; сыграл выдающуюся роль в Троянской войне и храбростью уступал только Ахиллесу. 9. Российский футбольный клуб из Москвы, основан 18 апреля 1922 года. 14. В Афинах — один из древнейших органов государственного управления, первоначально — Совет знати. 15. Представитель отряда головоногих десятируких моллюсков, обитателей морей умеренных и субтропических поясов. 16. Человек, который выслеживает животных в дикой природе ради поимки или добычи. 17. Короткая смешная история. 22. Спортсмен или цирковой артист, выполняющий сложные упражнения. 23. Разновидность политической философии, которая обращена к широким массам и обещает им легкое решение острых социальных проблем. 24. Река на востоке Москвы, левый приток реки Нищенка. 25. Советский и российский актер театра и кино; народный артист СССР, награжден медалью «За оборону Сталинграда». 28. Столица и самый крупный город Афганистана. 30. Представитель группы длинноногих болотных птиц, населяющих водно-болотные угодья, леса и равнины. 31. Легковой автомобиль, предназначенный для перевозки пассажиров в любое место назначения с соответствующей оплатой проезда.

Составитель **Наталья Елисева**