



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Рецепты долголетия

Исследователь и писатель Дэн Бюттнер, автор бестселлера «Голубые зоны», дает советы, как создать личную зону долголетия / 7

## Прогнозы

Известный футуролог, физик-теоретик Митио Каку рассказывает о том, что такое цифровое бессмертие и как благодаря новым технологиям трансформируется мировая медицина / 12

## Приоритеты

О том, как столица выбирает траекторию развития социальной сферы, на какие проекты и тренды делает ставку, рассказывает заместитель Мэра Москвы по социальным вопросам Анастасия Ракова / 4–5



## Прогулки по Парку долголетия



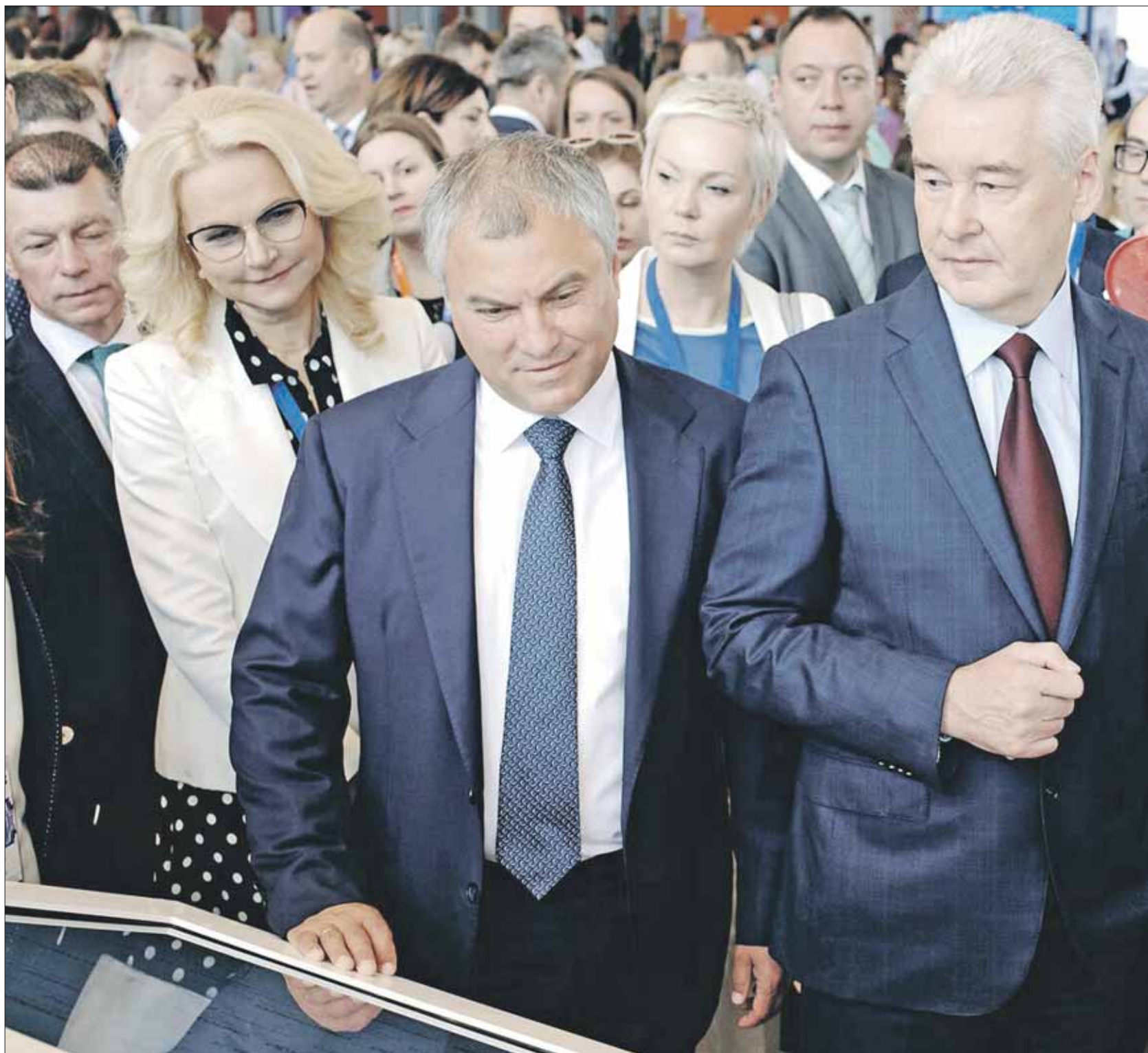
В Парке долголетия все три дня царил особая атмосфера. В зоне «Для души» участники «Московского долголетия» и гости форума занимались на мастер-классах по рисованию и художественно-прикладному творчеству. В зоне «Для ума» проходили занятия по информационным технологиям и английскому языку. А в зоне «Для здоровья» шли тренировки по гимнастике и йоге / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ / 8–9

**Инновации.** Социальная сфера не может стоять на месте, она должна развиваться, отвечая на вызовы быстро меняющегося мира. Это показал прошедший в Москве 19–21 июня III Форум социальных инноваций регионов, на котором столица представила авангардные проекты по использованию передовых решений в разных сферах городской жизни.



## СОЦИАЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ

**Форум.** Социальная сфера в нашей стране кардинально меняется, появляется множество интересных проектов, которые делают жизнь россиян лучше и счастливее. В этом смогли убедиться участники и гости III Форума социальных инноваций регионов, который проходил в Москве в 75-м павильоне ВДНХ с 19 по 21 июня.



# Работать на опережение

**■ За три дня работы форум посетили более 35 тысяч человек. Все они познакомились с экспозицией масштабной интерактивной выставки инновационных проектов с VR-зонами, голографическими презентациями, бесплатными тренингами, творческими мастерскими, лабораториями. Здесь были представлены самые значимые проекты в социальной сфере. Их темы – здоровье, долголетие, образование, карьера, счастье.**

На форуме работали около 3000 профессиональных участников из 85 субъектов РФ. В рамках деловой программы состоялось 65 мероприятий, в том числе было подписано 21 соглашение и прошло восемь открытых лекций ведущих российских и

мировых экспертов, которые рассказали о секретах долголетия, формировании привычек здорового и счастливого образа жизни, о новых технологиях в образовании и возможностях цифрового развития. Более 200 тысяч человек следили за событиями форума онлайн.

На форуме выступили около 200 ведущих экспертов, общественных и политических деятелей из 15 стран – России, США, Франции, Великобритании, Германии, Швеции, Швейцарии, Израиля, Нидерландов, Аргентины, Греции, Дании, Финляндии, Бутана и Азербайджана.

Состав иностранных спикеров был поистине звездным. Перед участниками выступили культовый футуролог, автор мировых бестселлеров Митио

Каку, знаменитый геронтолог Обри Ди Грей, известный путешественник и писатель, исследователь «голубых зон» Дэн Бюттнер, основатель компании Delivering Happiness Дженн Лим.

В день открытия форума интерактивную выставку посетили председатель Совета Федерации Валентина Матвиенко, Мэр Москвы Сергей Собянин, представитель Президента РФ в Центральной федеральном округе Сергей Щеголев, председатель Госдумы Вячеслав Володин, заместитель председателя Правительства РФ по вопросам социальной политики Татьяна Голикова, министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова, министр науки и высшего образования РФ Михаил Котюков и другие официальные лица.

Главная задача внедрения инноваций – создание качественных государственных услуг для каждого гражданина. Это касается системы образования, здравоохранения и практически всех сфер жизни страны.

«Везде главные инновации – это акцент на человека, разворот всей системы ради оказания качественных услуг и, что хорошо само по себе, – залог конкурентоспособности нашей страны, ее безопасности, уважения к гражданам, ощущения гордости за нашу страну», – заявил Мэр Москвы Сергей Собянин, выступая на пленарном заседании III Форума социальных инноваций регионов.

Активнее перенимать опыт Москвы по внедрению инно-

вационных решений в разных сферах городской жизни российским регионам посоветовала председатель Совета Федерации Валентина Матвиенко.

«Одна из основных целей нашего форума – всем вместе научиться использовать успешный региональный опыт на новых территориях. Иногда не нужно изобретать велосипед, теряя драгоценное время, гораздо лучше внимательно изучить, что уже сделано, посмотреть, как работают эти новые механизмы, запустить их у себя в регионе», – подчеркнула она.

По словам руководителя верхней палаты российского парламента, сегодня столица – один из лидеров среди мировых мегаполисов по внедрению инноваций, в том числе и социальных.

**3000** профессиональных участников из 85 субъектов РФ работали на Форуме социальных инноваций регионов. В рамках деловой программы состоялось 65 мероприятий, в том числе было подписано 21 соглашение и прошло восемь открытых лекций



Выставочный зал форума осмотрели председатель Совета Федерации Федерального собрания РФ Валентина Матвиенко, Мэр Москвы Сергей Собянин, председатель Госдумы Вячеслав Володин и другие официальные лица  
/ ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



III ФОРУМ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ИННОВАЦИЙ  
РЕГИОНОВ



### Участники

- РОССИЙСКИЕ И МИРОВЫЕ ЭКСПЕРТЫ
- ФИЛАНТРОПЫ
- ПОЛИТИКИ
- ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДЕЯТЕЛИ
- БИЗНЕСМЕНЫ
- ПИСАТЕЛИ

### Стенды

- МОЕ ЗДОРОВЬЕ
- МОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
- ГОРОД ОБРАЗОВАНИЯ
- ПАРК ДОЛГОЛЕТИЯ
- ЦЕНТРЫ «МОЯ РАБОТА» И «МОЯ КАРЬЕРА»
- ЦЕНТР ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ»
- АКСЕЛЕРАТОР СОЦИАЛЬНЫХ ИННОВАЦИЙ
- КОМИТЕТ ВЕТЕРИНАРИИ Г. МОСКВЫ
- НАЦПРОЕКТ «ОБРАЗОВАНИЕ»
- СТЕНД МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
- ИТ-ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ
- ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОЕ ПАРТНЕРСТВО
- ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ
- ЯРМАРКА ФРАНШИЗ
- ФЕЛЬДШЕРСКО-АКУШЕРСКИЙ ПУНКТ
- МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»

### «Звездные имена»

- ДЭН БЮТТНЕР
- ДОРДЖИ ПЕНДЖО
- ЮЛИЯ БАРАНОВСКАЯ
- КЕВИН МИТНИК
- МИТИО КАКУ
- АНДРЕЙ КУРПАТОВ
- ДЭН ПАЛЛОТА
- ОБРИ ДИ ГРЕЙ
- ИРИНА ХАКАМАДА
- ФРАНСУА ВЕЛЛА

### Справка

Форум социальных инноваций регионов – это крупнейшая дискуссионная площадка для обсуждения социальных проблем, презентации прорывных технологий инновационного развития социальной сферы и лучших социальных практик субъектов Российской Федерации. Впервые он прошел в 2015 году в Омске и объединил участников из 75 регионов страны. Его цель – оказать содействие развитию социальной инфраструктуры в России и способствовать улучшению качества жизни различных категорий населения.

Столичный Департамент труда и социальной защиты населения представил на форуме свои новые идеи по улучшению жизни москвичей. Среди ключевых тем – как город заботится о москвичах старшего поколения, какие инновационные кейсы внедрены на рынке труда.

На форуме департамент представил стенды «Моя карьера» и «Моя работа», «Московское долголетие» и «Мой социальный центр», где посетители могли познакомиться с лучшими проектами города. На стендах «Моя карьера» и «Моя работа» посетители пообщались с карьерными экспертами и консультантами, прошли разные тренинги по профориентации и самозанятости, поучаствовали в деловых играх. Особый

интерес вызвал стенд «Мой социальный центр» – новый формат социального учреждения, который позволяет людям старшего поколения оставаться включенными в общественную жизнь.

Самый масштабный и самый привлекательный стенд интерактивной выставки был посвящен проекту «Московское долголетие». Его назвали Парком долголетия, который раскинулся почти на 2 тыс. кв. м. В нем было три зоны – «Для ума», «Для души» и «Для здоровья» в которых были представлены образовательные, творческие и оздоровительные активности.

На форуме были представлены передовые столичные проекты в образовании и здравоохранении. Основные до-

стижения столичных школ и вузов можно было увидеть на площадке «Город образования». Здесь был представлен проект «Московская электронная школа», который вызвал большой интерес в других российских регионах.

На выставке Департамента здравоохранения Москвы можно было узнать о «Московском стандарте поликлиник+» и рассказывалось о цифровизации столичной медицины.

Участники и гости форума могли оценить «Искренний сервис», предоставляемый центрами госуслуг «Мои документы». Некоторые услуги можно было получить прямо на площадках форума. Здесь также предлагалось пройти интерактивный квест, сфотографироваться и посмотреть VR-фильм.



## СОЦИАЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ

# Анастасия Ракова: «Вся социальная сфера должна»

### Приоритеты.

В рамках III Форума социальных инноваций регионов состоялась стратегическая сессия «Москва – территория инновационного развития», на которой выступила заместитель Мэра Москвы по социальному развитию Анастасия РАКОВА. Она рассказала о том, как столица выбирает траекторию развития социальной сферы.



### Деление и заявление

Архитектура социальной сферы сложилась в России в конце девяностых – начале двухтысячных годов. Если образование и здравоохранение на определенном этапе еще подвергались какой-либо трансформации и развитию, то в сфере социальной защиты больших изменений не было. Базовыми были два принципа. Первый – деление людей на определенные группы: инвалиды, ветераны, малоимущие. И каждой такой группе был

положен определенный стандартный набор материальных льгот. Второе направление – заявительный принцип. Пришел в учреждение социальной защиты – получил положенные льготы. Не явился – не получил. Это два базовых столпа, на которых строилась вся система социальной сферы. Эта система, может, была хороша для 90-х годов, но сегодня она уже устаревает и требует развития.

В первую очередь, изменились сами люди, изменились города, изменились технологии. В 1990-е годы рождалось 70 ты-

сяч москвичей в год, сейчас больше 130 тысяч. С другой стороны, количество людей пенсионного возраста за последние 10 лет увеличилось в полтора раза – ровно на миллион человек. Теперь их не два миллиона в Москве, а три. Через несколько лет будет уже 4 миллиона.

### Сегодняшние пенсионеры – это другие люди

Самое главное, что сегодняшние пенсионеры – это уже другие люди, с другими потреб-

ностями, другими паттернами поведения, другими ценностями, другими претензиями к органам власти. Это уже не

- Принципы, на которых должна строиться работа в социальной сфере:
- проактивность;
  - максимальная индивидуализация;
  - синергия работы городских служб;
  - самые современные технологии.

наши бабушки и дедушки, это наши родители, у которых совершенно иные требования. И сегодняшние школьники – это

наши бабушки и дедушки, это наши родители, у которых совершенно иные требования. И сегодняшние школьники – это

При сохранении стандартного набора льгот, существующих механизмов и индексации будут развиваться новые инструменты, институты, форматы.



# а быть пронизана счастьем»



возникает, а не просто выдали стандартный набор. Более того, заявительный принцип пагубен тем, что не позволяет определить реально нуждающихся, тех, кто в соцзащиту не обратился. Если человек не обратился за помощью, то на поддержку государства он рассчитывать не может. Но когда это социальные услуги, объем которых мы должны формировать не на основании заявления, а на основании потребностей общества, то мы не видим реальную картину, которая в городе складывается.

Чиновники не должны ждать, когда нуждающийся человек придет на прием. Наша цель самим искать нуждающихся граждан, чтобы инициативно решать их проблемы. И дальнейшее развитие системы социальной защиты следует вести именно в режиме проактивности, расширяя зону ответственности.

## Четыре базовых принципа

Мы живем в новом мире. О технологиях, которые существуют сегодня, мы даже задуматься не могли 10 лет назад. Применяя эти технологии во всей социальной сфере, можно не только качественно изменить наши услуги, не только поставить во главу угла человека, но и сэкономить на затратах, высвобождая деньги в ту же самую социальную сферу. Вы только вдумайтесь! Более половины московского бюджета уходит на социальную сферу. Как отметил Мэр Москвы на открытии форума, экономия только 10 процентов этих расходов по всей стране дает триллионы рублей. Никто не говорит, что эти деньги надо экономить и забирать в социальную сферу. Ее надо развивать, но в более правильном направлении. Поэтому мы при сохранении стандартного набора льгот, существующих механизмов и индексации будем развивать новые инструменты, институты, форматы.

Новый подход основывается на четырех базовых принципах:

- проактивность;
- максимальная индивидуализация;
- синергия работы городских служб;
- самые современные технологии.

## Создать единый стандарт услуг

Мы должны создать единый стандарт услуг на всей территории города. Казалось бы, Москва – единый город, а в каждом районе стандарт услуг разный. В одной поликлинике есть кардиолог и народу он доступен, а в другой его нет, значит, помощь недоступна. Реализуя единый стандарт в городе, мы должны двигаться в сторону учета индивидуальных потребностей людей. При создании единого стандарта все технологии мы

будем затачивать на индивидуальность. Пример – проект «Московское долголетие» сегодня 160 000 участников. Занять такое огромное количество людей городу помогает тысяча партнеров – это вузы, театры, фитнес-центры, общественные организации и бизнес и другие структуры.

Чтобы сократить ваши затраты, минимизировать переживания, связанные с посещением поликлиник, максимально сделать все комфортным. Бесплатные обследования в парках прошли уже почти 35 тысяч человек.

## Тогда мы идем к вам!

Мы можем в проактивном формате двигаться не только в online, но и также в offline. Особенно в тех сферах, которые для нас жизненно актуальны. Как в мудрой фразе: «Если гора не идет к Магомеду, Магомед идет к горе». Речь идет о диспансеризации. Она принципиально важна с точки зрения увеличения продолжительности жизни, а также с точки зрения снижения затрат на медицинскую помощь. Пока у нас в городе нет развитой культуры заботы о своем здоровье. И это не только в Москве, во всей России. Мы идем в этом направлении, но мы завтра туда не придем. А люди болеют сегодня, умирают завтра, продолжительность жизни – она вся штучная, она поддается сче-

ту, как и заболеваемость. Мы пытаемся сейчас реализовать новый экспериментальный проект – размещение своего рода филиалов московских поликлиник нового формата в виде павильонов – современных, комфортных, удобных, с единой логистикой. В них можно пройти расширенный check-up первого этапа диспансеризации практически за 40 минут. Где такие поликлиники разместить? В парках. И мы уже в 46 московских парках разместили такие павильоны. Мы идем туда, где вы, пытаясь встать у вас на пути,

И вся социальная сфера должна быть пронизана счастьем.

Мы много говорим о цифровой экономике, новых технологиях. Действительно, они позволяют нам реализовывать новые проекты. Но это лишь технологии. Это не самоцель инноваций. Самоцель инноваций – это во всех сферах жизни поставить в центр человека и всю машину закрутить вокруг него.

## Делать людей счастливей

Очень важно для каждого человека быть востребованным. Особенно это касается людей пенсионного возраста. Ведь по мнению экспертов, востребованность во многом влияет на продолжительность жизни. А как сложно быть востребованным, не одиноким в большом, тяжелом городе! В городе, который живет быстро и просто не замечает, что происходит в нем. Он не всегда может заметить какого-то маленького человека.

В первую очередь от невостребованности и одиночества страдают пенсионеры. И мы, чувствуя эту потребность, полтора года назад создали проект «Московское долголетие», который позволяет всем пенсионерам города Москвы, не важно, где ты проживаешь – на территории ли Новой Москвы, в центре или любом районе города, быть востребованными, узнавать что-то новое, получать новые компетенции, заниматься любимым и интересным делом и просто найти себе друзей по интересам. Это очень важно, что ты имеешь возможность общаться с теми людьми, которые разделяют твои ценности, с которыми тебе интересно, и тем самым становиться счастливее. И мы очень рады, что за полтора года у нас на сегодняшний день уже 160 тысяч постоянных участников проекта. Но это не самое главное наше достижение. Наше главное достижение заключается в следующем. Занять такое огромное количество людей нам помогает тысяча партнеров, которые представляют все сферы жизни города – это и коммерческие фитнес-центры, общественные организации, вузы, театры, патриархия. Нет ни одной городской структуры, которая бы не включилась в этот процесс, потому что это правильная, полезная история, которая делает людей счастливее.

не мы с вами, а совершенно другие ребята, у которых все совсем другое. И мы не можем сейчас это не учитывать, развивая сферу социальной защиты.

## Не набор льгот, а решение проблемы

Сегодня для людей старшего поколения уже недостаточно получить, например, набор социальных льгот по ЖКХ и быть довольными. Люди хотят, чтобы их проблему решили конкретно тогда, когда она



# МОСКОВСКИЙ ОПЫТ

## Великолепный, великий проект

**Мнения экспертов.** Зарубежные гости форума высоко оценили «Московское долголетие».



Заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, куратор проекта «Московское долголетие», руководитель Дирекции Форума Владимир Филиппов провел экскурсию по Парку долголетия для иностранных спикеров / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**Проект для старшего поколения «Московское долголетие» может быть применен не только в других регионах России. Опыт организации досуга людей 50+ заинтересовал представителей зарубежных делегаций. Парк долголетия был самым посещаемым местом на форуме. Здесь правительство Москвы представило все возможности проекта «Московское долголетие» для пожилых горожан.**

Этот проект – важная социальная инновация, направленная на организацию досуга людей старшего возраста.

«В Москве сегодня проживает около 3 млн пенсионеров. Это люди старше 55 лет. Сейчас средняя продолжительность жизни в Москве составляет 78 лет. Мы ожидаем, что к 2030 году она может составить уже 86 лет и в столице общее число представителей серебряного возраста приблизится к 4 млн человек. Это

эффективный результат социальной политики города», – отметил Владимир Филиппов.

«Любой москвич пенсионного возраста может записаться в шаговой доступности в кружки и ходить на занятия так часто, как пожелает. Этот проект начался в марте 2018 года, и уже сегодня около 160 тысяч человек посещают различные кружки или секции как минимум один раз в неделю», – подчеркнул Владимир Филиппов.

Отвечая на вопросы иностранных коллег, он пояснил, что поставщиками услуг – досуговые центры, спортивные секции, коммерческие и некоммерческие организации, где проходят занятия, получают в рамках проекта дополнительное финансирование на каждого пенсионера – участника проекта.

«Мы этот проект описали для того, чтобы он успешно работал как кейс, и готовы его тиражировать, оказывать бесплатное методиче-

ское сопровождение коллегам в регионах и других странах – всем, кто им заинтересуется. Наша задача сделать наших горожан счастливыми. И это то, что объединяет нас всех, – жители всех городов мира хотят быть счастливыми», – сказал Владимир Филиппов.

Американский путешественник, писатель, автор книг «Голубые зоны» и «Правила долголетия» Дэн Бюттнер, отметил работу Правительства Москвы по созданию комфортных условий для жизни.

Накануне иностранные спикеры побывали на экскурсии в парке «Сокольники». «Я был в «Сокольниках» 10 лет назад, раньше этот огромный парк был пустым и безлюдным, но благодаря проактивному подходу и просчитанным усилиям горожане получили возможность полноценного отдыха», – сказал Дэн Бюттнер.

«Семена здоровья и долголетия уже произрастают здесь», – подчеркнул Дэн Бюттнер.



**Мартин Гарсия Моритан** – председатель рабочей группы открытого состава по проблемам старения ООН, посол, постоянный представитель Аргентины при ООН:

– Стенд «Московского долголетия» – самый презентабельный, самый информативный. Это великолепный и великий проект, одна из лучших практик, которые мы можем наблюдать в международном сообществе. Это очень важно для людей старшего поколения. Очень важно, чтобы Москва делилась информацией об этом проекте с другими странами. Чтобы в мире знали о такой хорошей программе.



**Дорджи Пенджо** – руководитель исследований Центра изучения Бутана и валового национального счастья:

– Я вижу, что вы заботитесь в первую очередь о продолжительности жизни. Это прекрасно, но, с другой стороны, важно, чтобы эта жизнь была насыщенной и активной. Ваш проект во многом эту задачу решает. Когда человек стареет, у него появляется много проблем. Например, в таких богатых странах, как Япония, где люди живут до 95 лет и качество жизни в целом хорошее, последние годы пожилых проходят в домах престарелых. Зачем так долго жить, если процесс старения однообразен и уныл.



**Элизабет Местенеос** – сооснователь и член правления общественной ассоциации 50plus Hellas (Греция), исследователь и автор публикаций по проблемам старения, член греческой геронтологической и гериатрической ассоциации, создатель греческой электронной библиотеки геронтологии и гериатрии:

– Проект замечательный, благо, что у правительства Москвы есть средства, чтобы его активно развивать. Наша организация занимается вопросами старения, поэтому нам было очень интересно познакомиться с таким опытом организации досуга пожилых людей. Еще мне кажется, очень важно налаживать мосты между молодым поколением и старшим, чтобы оно понимало проблемы, с которыми сталкиваются пожилые.



**Хорст Крумбах** – основатель проекта «Мост поколений», известный немецкий социальный предприниматель. Он основал «Мариенхайм», который признан одним из лучших

и старейших домов престарелых в Германии, созданных по новой модели, с детским садом под одной крышей. Также он основал общественную организацию Generationsbrücke Deutschland (Generationsbridge Germany), направленную на улучшение качества жизни пожилых людей:

– Глубочайше впечатлен тем, какие концепции вы разрабатываете в Москве. «Московское долголетие» – быстро развивающийся проект. Мы бы хотели перенять такой опыт, ваши находки достойны восхищения и очень интересны.

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ 

Дэну Бюттнеру 58 лет. Более 15 лет он посвятил исследованию «голубых зон» Земли в рамках проекта National Geographic. Ему принадлежат три мировых рекорда в велосипедных гонках на длинные дистанции. Принял участие в III Форуме социальных инноваций регионов, который проходил с 19 по 21 июня на ВДНХ. Выступил с лекцией, участвовал в дискуссиях, дал высокую оценку городским властям за создание комфортных условий жизни для москвичей.

## Создать личную «голубую зону»

**Образ жизни.** Можно ли жить долго и при этом в добром здравии и уверенности, что лучи счастья освещают твой путь? Исследователь, писатель и прекрасный рассказчик Дэн Бюттнер уверен, что да.

Р. НИНА ЮХНО

■ **Вместе с командой сподвижников Дэн Бюттнер открыл на Земле пять райских уголков и в своей ставшей бестселлером книге «Голубые зоны» сформулировал универсальные правила, почему люди именно в этих местах доживают до ста лет, оставаясь и в глубокой старости здоровыми и счастливыми.**

Продуктивное долголетие на сегодняшний день принадлежит в мире к числу животрепещущих тем. Дэн Бюттнер — один из тех, кто сделал попытку сформулировать законы активного и здорового долголетия на примере образа жизни людей в пяти точках земного шара. Это городок Лома-Линда в Калифорнии, острова Окинава в Японии и Сардиния в Италии, полуостров Никая на северо-западе Коста-Рики и греческий остров в Эгейском море Икария. Сразу возникает вопрос, возможны ли такие исключительные показатели счастливого долголетия не в благодатных природных условиях, а, например, у нас в

Москве с ее теперь непредсказуемым континентальным климатом? Дэн Бюттнер отвечает, что «дело вовсе не в климате, а в нас самих». Каждый, внимательно прочитав его книги и проникнувшись их посылами и конкретными советами, может создать свою собственную зону долголетия. В первую очередь очень многое зависит от нашего окружения. Дэн Бюттнер советует завести друзей или обратиться к своим старым друзьям, которые бы разделяли наш настрой на здоровый образ жизни, поддерживали, делились опытом, служили примером и даже образцом. Одиноко пребывать в личной «голубой зоне» не так уж просто. Очень хорошо, когда наши взгляды разделяет семья.

Один из основных вопросов — это питание. Мы состоим из того, что мы едим. И стареет наш организм преждевременно во многом из-за неправильной еды. И многие болезни человек зарабатывает из-за того, что переедает и ест нездоровую пищу, которая загрязняет организм. Здоровая диета по Бюттнеру — это много овощей, фруктов, рыбы, орехов,

цельнозерновых злаков, бобов. Мясо он советует употреблять всего несколько раз в месяц, отказаться от молока (кроме козьего) и молочных продуктов, исключить сахар и жиры. А вот несколько бокалов красного вина Бюттнер считает весьма полезным делом. И еще следует подумать, нужно ли садиться за стол, если вы на 80 процентов сыты.

Необходима регулярная физическая нагрузка, встроенная в нашу повседневную жизнь. На полуострове Никая в Коста-Рике фитнес-клубов немного, но в избытке горы и холмы, которые местные жители регулярно преодолевают. А еще они много трудятся на земле. Очень хороший пример для российских дачников, говорит Бюттнер. Работа на своем участке без излишнего рвения — пример тренировки с умеренной интенсивностью. Медленные, но регулярные упражнения также способствуют сжиганию калорий и поддерживают циркуляцию крови. Хорошо найти любимое упражнение, от которого организму становится комфортно, и выполнять его

### Советы от Дэна Бюттнера

- Создавая свою «голубую зону», прежде всего постарайтесь найти в вашем окружении людей, которые бы разделили ваш настрой на здоровый образ жизни.
- Измените ваше питание. Абсолютный приоритет надо отдать овощам, фруктам, рыбе, орехам, бобовым. По мере сил откажитесь от мясных и молочных продуктов. Исключите из рациона сахар и жиры.
- Не стесняйтесь порадовать себя бокалом красного вина в день.
- Физические нагрузки должны быть по силам и ежедневно. Как можно больше ходите пешком и пользуйтесь велосипедом.
- Хорошо высыпайтесь. Глубокий сон как ничто другое быстро восстанавливает организм.
- Поддерживайте мир и согласие в семье, общайтесь с друзьями, путешествуйте.

несколько раз в день. Жителям городов Бюттнер советует больше ходить пешком, перемещаться в их пространстве не на городском транспорте, а использовать велосипед.

В «голубых зонах» люди меньше подвержены стрессу. Это, как показали исследования команды Бюттнера, во многом объясняется крепкой семьей, присутствием в жизни цели, здоровой дозой духовности, достаточным количеством сна. Можно выразиться и другими словами: если вы довольны собой и своим местом в жизни, считайте, что уже вступили в вашу личную «голубую зону».

Дэн Бюттнер называет бедой Америки чрезмерное распространение фастфуда и предупреждает от этого Москву. Советует ограничить «смотрение» телевизора — не более 45 минут в день. Уверен, что начать жить в стиле «голубой зоны» никогда не поздно, но чтобы остановить процесс старения, быстрых решений не существует. Требуется постоянно, изо дня в день вести образ жизни, который позитивно влияет на тело и разум.

Проект «Московское долголетие» считает «потрясающей идеей». Люди живут дольше, когда в старшем возрасте чувствуют внимание и заботу, ощущают свою востребованность и не перестают ставить цели.



## НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

# Прогулки по Парку долголетия



### Репортаж.

Парк долголетия, который был на III Форуме социальных инноваций регионов, стал одним из самых посещаемых стендов

■ Парк долголетия разместился в центральной зоне форума на площади почти 2 тысячи кв. метров. Здесь участники и гости события могли познакомиться со всеми направлениями и активностями проекта «Московское долголетие», которые в летние месяцы проходят в столичных парках. Давайте вместе совершим прогулку по парку, разделенному на три зоны – «Для души», «Для ума» и «Для здоровья».

#### Для души

В этой зоне участники «Московского долголетия» занимались живописью, декупажем, декоративной росписью, вязали крючком, вышивали по-бразильски и лентами, валяли из шерсти, были даже мастер-классы по гончарному делу.

Здесь же проходили занятия по театральному искусству, выступали артисты московских театров.

Занятия живописью пользуются у москвичей старшего возраста особой популярностью. Большинство раньше и представить себя не могли сидящими за мольбертом. А сейчас создают впечатляющие публике картины. Под руководством профессионального художника Марины Целуевой, которая ведет занятия живописью в районе Алтуфьево, в Парке долголетия проходит мастер-класс по натюрморту.

Ольга Андреева, участница проекта «Московское долголетие», своей работой очень довольна. К рисованию душа лежала смолodu, да только времени не хватало. Сейчас занимается не только акварелью, но и масляной живописью. Она

уходит домой, с гордостью унося с собой свою работу. Тонкая акварель, для начинающего художника просто шедевр.

#### Для ума

Гости Парка долголетия в этой зоне совершенствовали знания английского языка, чтобы увереннее чувствовать себя в путешествиях, знакомились с необходимыми для жизни компьютерными технологиями, возможностями, которые дают для улучшения качества жизни смартфоны и планшеты.

Один из рекордов, установленных в Парке долголетия, это тысячи селфи, которые сделали и участники, и гости форума. Здесь же публика старшего возраста училась делать фотографии хорошего качества с помощью смартфона. Консультант Евгений Казаченко

рассказал, что в более современных смартфонах передняя камера сильнее и снимает лучше. Показал возможности видеосъемки, как пользоваться приложением «Галерея» для хранения и просмотра фотографий. Лидия Соколова искренне радуется, что пришла на этот урок: «Детям и внукам все время некогда, да и терпения порой не хватает, чтобы объяснить мне все функции смартфона. А теперь у меня не будет проблем со съемкой во время прогулок по Москве и поездок на отдых».

#### Для здоровья

На этой площадке занимались самыми различными видами гимнастики, в том числе йогой, цигун, пилатесом, разучивали горячие латиноамериканские танцы.



**35 000** человек посетили  
III Форум социальных  
инноваций регионов



# ТЯ



Танго-соло участниц проекта «Московского долголетия» стало одним из самых ярких выступлений в танцевальной программе Парка долголетия. Его исполнили дамы даже не бальзаковского возраста, а гораздо старше. Все строго в черном, они покорили изяществом и синхронностью своих движений. В свою очередь и гости форума с нескрываемым удовольствием смотрели на жизнерадостную публику серебряного возраста. Столько в каждом было задора, заинтересованности, позитивного настроения! Преклонного возраста не нужно бояться, стареть можно красиво, наслаждаясь жизнью не меньше, чем в молодые годы, — заводить новых друзей, заниматься спортом, танцевать, путешествовать, учить языки, воплощать в жизнь мечты своей жизни.



📍 Для души:  
мастер-класс  
по рисованию  
/ ФОТО ДЕПАРТА-  
МЕНТА ТРУДА И СО-  
ЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА  
МОСКВЫ



📍 Для ума:  
занятия по  
компьютерной  
грамотности  
/ ФОТО ДЕПАРТА-  
МЕНТА ТРУДА И СО-  
ЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА  
МОСКВЫ



📍 Для здо-  
ровья: трени-  
ровки по гим-  
настике / ФОТО  
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУ-  
ДА И СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ



III ФОРУМ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ИННОВАЦИЙ  
РЕГИОНОВ

**Стенд**  
«Московское долголетие»

Количество посетителей стенда

**30 000** человек

События стенда

**109**

ОТКРЫТЫХ МАСТЕР-КЛАССОВ

**1750**

ЧЕЛОВЕК ПОСЕТИЛИ МАСТЕР-КЛАССЫ

**1453**

ЧЕЛОВЕКА ПРОШЛИ ИНТЕРАКТИВНЫЙ ТЕСТ С  
ФОТО В СТАРОСТИ

**600**

МОЛЕКУЛЯРНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ ВЫПИЛИ УЧАСТ-  
НИКИ ФОРУМА

**120**

КАРТИН НАРИСОВАЛИ УЧАСТНИКИ ФОРУМА

**РЕКОРД СТЕНДА**

**3 ЧАСА ДЛИЛСЯ САМЫЙ ДОЛГИЙ СЕТ  
НА ТЕННИСНОМ СТОЛЕ!**

ЕГО ПРОВЕЛА 78-ЛЕТНЯЯ АКТИВНАЯ  
УЧАСТНИЦА «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»  
**РАИСА НИКОЛАЕВНА ЛИМ**

## Мнения

### Творчество сплачивает людей

**Татьяна Чугункова:** «С радостью и пользой для себя занимаюсь рисованием, скандинавской ходьбой и прикладным искусством. Какие мои впечатления от проекта «Московское долголетие»? Вы знаете, я так хорошо помню, как к нам в кружки на занятия приходили замкнутые люди и как через некоторое время они просто оттаивали. Совместные занятия, например, творчеством сплачивают людей, открывают перед ними новую жизнь. Ведь сидеть в затворничестве так тяжело, а здесь мы все перезнакомились, начали общаться».

### Занялась тем, о чем мечтала

**Галина Пятибратова:** «Все отлично. Так много всего узнала. Многим мечтала заниматься в молодости, но времени не было. Сейчас я рисую, занимаюсь скандинавской ходьбой, разными видами прикладного творчества. Все успеваю. Я еще ведь и на гимнастику хожу. У меня строгое расписание, чтобы перенапряжения не было. А еще я окончила компьютерные курсы. Так рада. Купила себе смартфон, и теперь без него никуда. Парк долголетия, здесь на ВДНХ, мне очень понравился. Вообще всем довольна, рада, что живу в это время».



# МОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

## Место встречи изменить нельзя

**Пилотный проект.** Во все дни работы форума особенно многолюдно было на стенде «Мой социальный центр». Гостям выставки было интересно, что представляет собой социальное учреждение нового формата.



Социальный центр нового формата представляет собой типовой модуль со стандартным набором локаций. На бытовом языке локацию проще представить как гостиную в нашем доме. Будут тихая гостиная и шумная гостиная. В тихой можно почитать книги, полистать журналы, пообщаться с интересными людьми, побеседовать с друзьями



ФОРУМ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ИННОВАЦИЙ  
РЕГИОНОВ

**Стенд «Мой социальный центр»**

Количество посетителей стенда

**4000** человек

**События стенда**

**100**

ЭКСКУРСИЙ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ПО СТЕНДУ

**1000**

ЧЕЛОВЕК ПОСЕТИЛИ ЭКСКУРСИИ СТЕНДА

**80**

«ИДЕАЛЬНЫХ МИРОВ» ВЫЛЕПИЛИ ИЗ ПЛАСТИЛИНА УЧАСТНИКИ ФОРУМА

**300**

ВИНИЛОВЫХ ПЛАСТИНОК БЫЛО ПРОСЛУШАНО

**1750**

СНИМКОВ БЫЛО СДЕЛАНО НА «ПОЛАРОИД»

**50**

ТВОРЧЕСКИХ МАСТЕР-КЛАССОВ СОСТОЯЛОСЬ

Р. НИНА ЮХНО

На северо-востоке столицы, в Марьиной Роще, открылся «Мой социальный центр», который станет для нашего города принципиально новым типом общественного пространства, где люди старшего возраста будут чувствовать себя уютно и комфортно.

Пока социальный центр в Марьиной Роще – это пилотный проект, и потребуются определенное время на его апробацию. В обозримом будущем подобные социальные центры должны появиться во всех районах города. Ну а сейчас о том, что же представляет собой новое общественное пространство для москвичей, которые хотят воспользоваться полученными по возрасту правами, с интересом и пользой провести свои пенсионные годы. Сейчас нет единых стандартов для размещения ТЦСО. Это может быть, например, старинный особняк в центре города с роскошным актовым залом, но меньше всего приспособленный для спортивных занятий. Или другой вариант, как в Марьиной Роще, – всего 500 кв. метров на двух этажах жилого дома, весьма ограниченные ресурсы для комфортного пребывания и активного досуга старшего поколения. Теперь центр займет удобное одноэтажное здание свободной планировки с хорошей дворовой

территорией, его площадь уже более 2000 кв. метров.

Социальный центр нового формата, по замыслу, представляет собой типовой модуль со стандартным набором локаций. На бытовом языке локацию проще представить как гостиную в нашем доме. Будут шумная гостиная и тихая гостиная. В шумной можно поиграть в бильярд и настольный теннис, принять участие в активных настольных играх, как, например, хоккей. В тихой – почитать книги, полистать журналы, пообщаться с интересными людьми, побеседовать с друзьями. В медиагостиной – поработать за компьютером, распечатать на принтере необходимые материалы. Еще одна серьезная локация – многофункциональный спортивный зал, где будут проходить занятия танцами и зумбой, групповые спортивные тренировки. В тренажерной зоне установят современные тренажеры для индивидуальных занятий. Особым местом силы в «Моем социальном центре» станет актовый зал – пространство для концертов и творческих встреч, занятий вокалом и в театральной студии.

Задуманы даже «виниловые вечера» для тех центров, где окажется много любителей ретро-музыки и обладателей коллекции виниловых пластинок.

В творческих мастерских для публики старшего возраста будут проводиться занятия живописью, различными видами



В шумной гостиной можно поиграть в бильярд и настольный теннис, принять участие в активных настольных играх / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



БОЛЬШЕ  
ФОТО  
В НАШИХ  
ГРУППАХ  
«ВКОНТАКТЕ»  
И INSTAGRAM

прикладного творчества. Сейчас клубная система работы особенно востребована людьми старшего поколения.

В каждом районе «Мой социальный центр» будет иметь свои особенности, и определяться они будут инфраструктурой района, потребностями жителей именно этого района, их интересами, предпочтениями и устоями.

«Мой социальный центр» – это действительно новое обще-

ственное пространство, которое, с одной стороны, является виртуальным продолжением вашей квартиры и наполнено домашним уютом, с другой стороны, это место для коммуникаций, спортивных занятий, участия в самых разных активностях. Под одной крышей собраны все сервисы для досуга и развития, что так важно для людей старшего возраста. Это место встреч, творчества и общения.

# МОЯ РАБОТА



**Стенд  
«Моя работа»  
и «Моя карьера»**

**Количество  
посетителей стенда**

**6000** человек

**События стенда**

**450**

ЧЕЛОВЕК ПРОШЛИ  
ПРОФИОРИЕНТАЦИОННЫЕ  
ТЕСТИРОВАНИЯ

**170**

ЧЕЛОВЕК ПРОШЛИ КА-  
РЬЕРНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

**550**

ЧЕЛОВЕКА ПРИНЯЛИ УЧА-  
СТИЕ В РАБОТЕ «ОТКРЫ-  
ТОГО УНИВЕРСИТЕТА»

**150**

ЧЕЛОВЕК ПРИНЯЛИ УЧА-  
СТИЕ В УГЛУБЛЕННОЙ  
ДИАГНОСТИКЕ С КАРЬЕР-  
НЫМ КОНСУЛЬТАНТОМ

**100**

ЧЕЛОВЕК ПРИНЯЛИ УЧА-  
СТИЕ В КОНСУЛЬТАЦИЯХ  
ПО ПРОФИОРИЕНТАЦИИ  
ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИД-  
НОСТЬЮ

**350**

ЧЕЛОВЕК ПРИНЯЛИ УЧА-  
СТИЕ В ЭКСПРЕСС- ТЕСТИ-  
РОВАНИИ ПО ПРОФИОРИЕН-  
ТАЦИИ

**Приглашаем на тренинги**

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

Цикл бесплатных тренингов и мастер-классов для всех, кто не желает останавливаться в своем профессиональном развитии. Ознакомиться с полной программой тренингов вы можете на сайте [mojkariera.moskva](http://mojkariera.moskva).

**Адрес центра:** ул. Сергея Радо-  
нского, д. 1, стр. 1.  
Телефон (901) 332-50-99.

## Поверьте в себя

**Рынок труда.** Новый подход к трудоустройству москвичей и модернизация городской системы занятости населения превратили поиск работы в удовольствие.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

**Убедиться в этом могли посетители III Форума социальных инноваций регионов. На стенде флагманского Центра занятости «Моя работа» консультанты и специалисты помогали всем желающим и в поисках вакансий, и в составлении резюме, и в прохождении профориентационных тестов.**

Директор Центра занятости населения Роман Шкут отметил, что сейчас людям оказывается помощь не только в трудоустройстве, но и в профориентации и переобучении.

— Мы вышли на рынок с новыми продуктами и сервисом. Появились открытые отборы, тренинги, встречи с работодателями. И столичные работодатели поверили в службу занятости. За полгода сделан серьезный рывок. Мы ежедневно работаем над тем, чтобы соискатели были полностью удовлетворены нашим сервисом, — подчеркнул Роман Шкут.

По его словам, трансформация столичного Центра занятости происходила в связи с запросами москвичей.

— Требовалось уйти от бю-

рократии к реальному трудоустройству и помочь людям, которые оказались в сложной жизненной ситуации. В первую очередь мы реализовали инфраструктурные изменения. Почти все районные службы занятости переехали в центры госуслуг «Мои документы». Сейчас у нас 46 офисов, в которых оказывают базовые услуги: поиск подходящей работы, первичная профориентация, и, конечно же, назначается пособие по безработице. Если человеку необходима расширенная помощь, например, переобучение, то его направляют во флагманский центр, — рассказал директор Центра занятости.

Он также отметил, что одним из важных направлений является разработка сервисов по обучению людей предпенсионного возраста, мам в декрете, несовершеннолетних.

На форуме также особое внимание уделялось представителям серебряного возраста. Сейчас для них в Москве организовано бесплатное обучение по 50 образовательным программам, которые позволят найти работу своей мечты всем, кто действительно хочет работать.

Совсем недавно в столице открылся специализирован-

ный Центр занятости населения «Моя карьера». Одна из основных программ нового центра называется «5.0» и предназначена для людей категории 50+. «Когда мы работали над этой программой, через «Активного гражданина» спрашивали наших будущих клиентов, как они сами ее представляют, ибо аналогов ей до того в нашей стране не было, — рассказывает директор центра Ирина Швец. — Большинство ответов сводилось к следующему: позвольте нам поверить в самих себя, организуйте тренинги, мастер-классы, на которых мы поговорили бы о наших сильных сторонах». И запрос этой категории людей был услышан. Следует отдавать себе отчет, что ответственность за трудоустройство несет сам человек, а задача государства предоставить для этого все необходимые ресурсы. «Наша установка — мы даем человеку удочку, а рыбу вы должны ловить сами», — Ирина Швец любит повторять эту образную фразу. Задачу программы «5.0» видит прежде всего в повышении конкурентоспособности клиентов в возрасте на рынке труда.

Выбрать новую сферу своей деятельности помогут различные тесты. Их результаты по-

рой бывают даже неожиданны для самих испытуемых. Но, как уверяют консультанты, часто они демонстрируют те возможности человека, на которых он ранее не акцентировал внимание.

Виталий Игоревич Михолапов в течение нескольких месяцев пытался устроиться на работу по своей прежней специальности — аудитором. Но то его зарплата не устраивала, то работодателям молодые кадры подавай. На форуме он прошел несколько тестов, в том числе «Твой путь к успеху». Его результаты заставили его задуматься о смене профессии. Да к тому же консультанты стенда «Моя карьера» подробно разъяснили ему возможности переобучения в Серебряном университете.

— Я обязательно пройду обучение, изучу предлагаемые образовательные программы и выберу то, что мне больше всего подходит. Никогда ранее не думал, что у меня есть творческая жилка, а тест это показал. Думаю, что и с работой никаких проблем уже не возникнет. Тем более что мне пообещали помочь в дальнейшем и с составлением резюме уже под конкретные вакансии, — поделился Виталий Игоревич.



# МОЕ ЗДОРОВЬЕ

## Робот выпишет рецепт

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

**■ Как сохранить здоровье на долгие годы? Этот вопрос волнует буквально каждого человека, живущего на Земле. В поисках ответа бьются ученые всего мира. Диеты, лекарства, биодобавки, ЗОЖ, физическая активность – все это помогает поддерживать организм в здравии. Но поиски панацеи от всех болезней продолжаются...**

Новые технологии, позволяющие определять состояние здоровья, были представлены на III Форуме социальных инноваций регионов.

На стенде «Мое здоровье» внимание всех посетителей и гостей привлекал робот-врач, который давал рекомендации каждому, кто к нему обращался. Эту новинку представила компания Promobot.

Робот опрашивает пациента. Ему надо знать возраст, рост, вес и другие показатели здоровья. После обработки информации он дает рекомендации. К примеру, если у человека есть лишний вес, он подскажет, как с ним бороться. Пока функциональность робота-врача ограничена несложными рекомендациями. Но разработчики обещают новую версию с функциями взятия сложных медицинских анализов. Кроме того, на устройство установят оборудование для измерения давления, температуры, пульса и других параметров здоровья. Компания Promobot планирует усовершенствованного робота продемонстрировать уже в конце 2019 года.

Как рассказал представитель компании Иван Колегов, робот-врач анализирует данные, которые сообщил человек о своем здоровье.

— В робота загружена специальная программа, по определенным шкалам он проводит оценку риска развития каких-либо заболеваний. Это первая версия российского робота-врача. В настоящее время изготовлено 500 экземпляров. Их планируют размещать в общественных местах. Пока диагноз он поставить не может, но подскажет, на что обратить внимание, — отметил Колегов.

Многим посетителя форума робот-врач предложил обратить внимание на лишний вес, хотя, конечно, это для них не было новостью. Но сам факт общения с таким врачом впечатлял.

# Что такое цифровое бессмертие

**Прогнозы.** Робот-врач... Еще недавно это казалось фантастикой. А что же будет лет через 50? О будущем медицины на форуме рассказал известный футуролог Митио КАКУ.



**Митио Каку** – американский физик-теоретик японского происхождения, наиболее известен как активный популяризатор науки, автор научно-популярных книг. Был ведущим в программах How the Universe works и Sci Fi Science телеканала Discovery.

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА  
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

**■ Цифровизация медицины станет одним из главных достижений будущего. Например, в диагностике уже сейчас есть таблетка, внутри которой есть чип и камера. Она позволяет получить отличные снимки внутренних органов человека, который проглатывает эту таблетку, и обнаружить таким образом многие заболевания.**

### Таблетка с чипом

Но диагностика изменится не только в больницах. Например, если женщина сегодня обнаруживает раковую опухоль у себя в груди, то это значит, что у нее порядка десяти миллиардов растущих раковых клеток. Для лечения в этой ситуации слишком поздно, ей требуется хирургическое вмешательство немедленно. А в будущем у нас будут туалеты, унитазы в которых смогут анализировать жидкости тела и обнаруживать наличие раковых клеток. Мы научимся диагностировать заболевание, когда в организме будут появляться всего сотни подобных клеток, за десяток лет до тяжелой формы заболевания. «Опухоль» перестанет быть пугающим словом и вообще покинет лексикон.

Если части вашего тела будут приходить в негодность, мы будем печатать на принтере новые. Уже сейчас из своих клеток можно распечатать на 3D-принтере хрящи, кости, уши, кожу, сосуды, целые артерии, мочевой пузырь, и они не будут отторгаться организмом.

### Воспоминания мышей и снимки снов

Следующий орган, над которым мы сейчас работаем, – человеческий мозг. Ученые сегодня составляют карту активности нейронов в мозге. И мы уже научились записывать из гиппокампа мышей простейшие воспоминания. Теперь мы тестируем эту технологию на

обезьянах. Цель этой программы в том, чтобы использовать записанные воспоминания для пациентов с болезнью Альцгеймера, чтобы человек мог воспроизводить их.

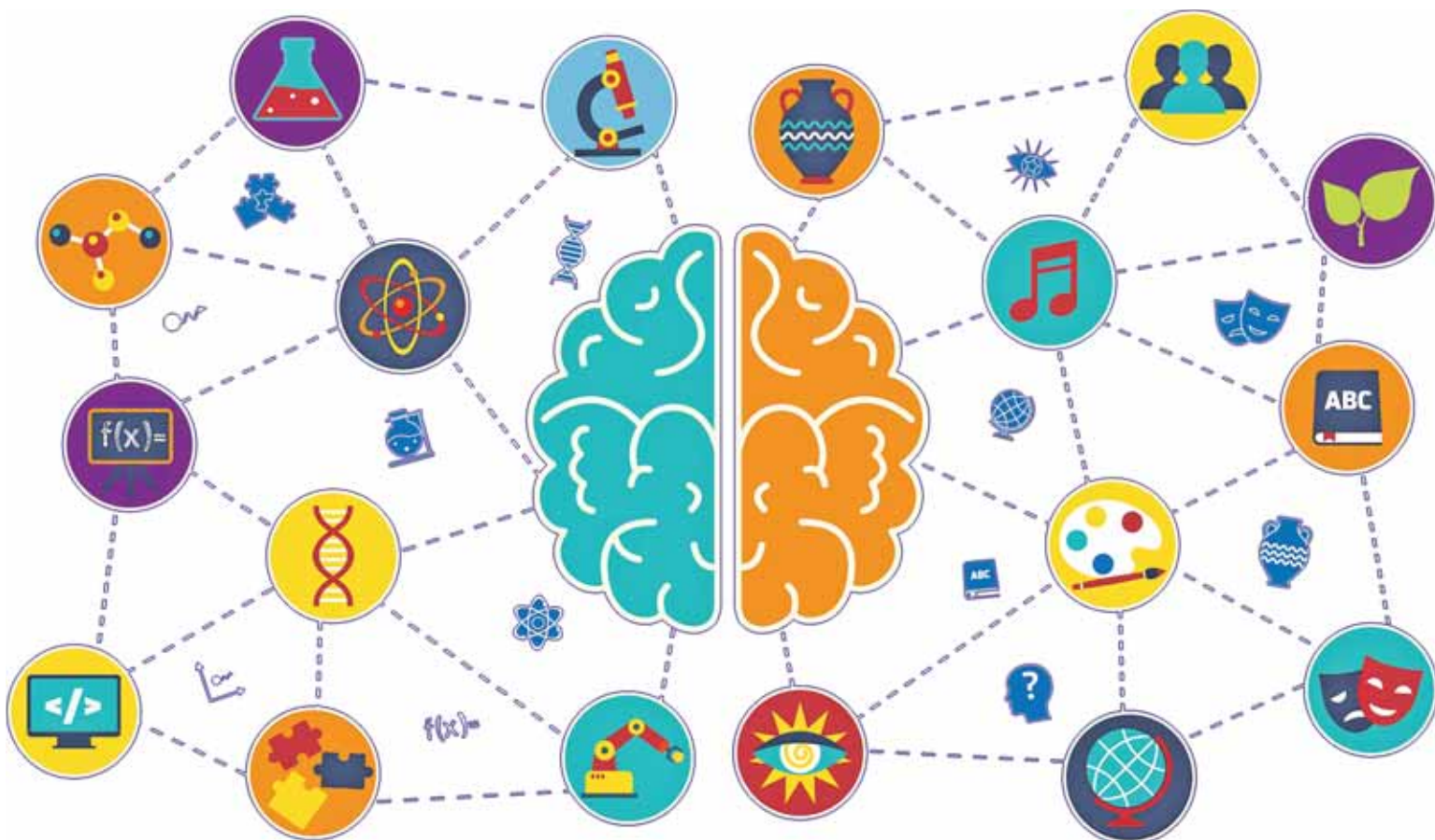
В ближайшие двадцать пять лет интернет и мозг будут соединены. Мы станем способны обмениваться по сети эмоциями, чувствами, воспоминаниями. Так, можно будет, например, отправлять воспоминания в мессенджерах. Это поможет людям перестать злиться и бороться между собой, потому что они будут способны полностью понять друг друга. Это также ляжет в основу будущего телевидения и кино.

Также мы учимся тому, чтобы начать делать снимки снов. Сегодня мозг анализирует специальная машина, которая фиксирует кровотоки в тридцати тысячах точек органа. Компьютер распознает знакомые ему паттерны работы мозга и печатает картинку того, что видит человек. Пока это очень примитивные изображения, но когда-нибудь мы сможем нажимать кнопку и смотреть полноценную запись сна, который видели прошлой ночью.

### Поговорить с Черчиллем

В Кремниевой долине уже есть компания, которая занимается оцифровкой личности. В будущем, приходя в библиотеку, вместо того чтобы брать книгу о Черчилле, вы сможете поговорить с ним, с его голограммой. Все, что известно о нем, – его мысли, речь, суждения, внешний вид – будет оцифровано, и на основе этого будет создана копия его личности. Когда-нибудь, возможно, и вы будете так оцифрованы, и это подарит вам цифровое бессмертие.

Но и биологическое бессмертие станет намного ближе. За последние десять лет мы узнали, что старение – это ошибки, которые накапливаются в клетках. Когда ДНК будет оцифрована, искусственный интеллект сможет вычислить, в каких генах происходит старение. И как его избежать.

МОЕ ЗДОРОВЬЕ 

## Обретите новую цель

**Ресурсы мозга.** Мы счастливы тогда, когда наши базовые потребности в безопасности и социальной востребованности удовлетворены.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

**■ Своим взглядом на счастливую жизнь поделился президент Высшей школы методологии, научный руководитель Лаборатории нейронаук и поведения человека Сбербанка, известный психотерапевт Андрей КУРПАТОВ.**

Мы счастливы тогда, когда наши базовые потребности в безопасности, и социальной востребованности удовлетворены, и чувствуем себя несчастными, когда это не так. Но правда состоит в том, что если нас лишит естественных условий существования, к которым эволюционно мы были созданы, то что-то обязательно пойдет не так.

**■ Мы не созданы для идеальных условий, мы не созданы для счастья. И если все наши желания начнут удовлетворяться, а мечты сбываться — жди беды, потому что человеческая психика к этому не готова.**



Мы стали жить в эпоху постоянного информационного потребления. И виртуальные люди точно так же используют ресурсы нашего мозга, как и реальные, — в результате 15-20 процентов нейронов в коре головного мозга практически «бездействуют» и за ненужностью их становится меньше. Когда мы читаем тексты в социальных сетях, нам только кажется, что мы умнее, на самом деле в этот момент мы не используем участки коры головного мозга, отвечающие за мышление. Потреблять информацию — это не значит думать.

Просыпаясь каждое утро, первым делом мы хватаемся за телефон, а ложась спать, перед тем как закрыть глаза, мы аккуратно кладем его рядом. В результате наша жизнь протекает от встречи с телефоном до расставания с ним. Люди потихоньку начинают глупеть

и наш мозг начинает работать все хуже и хуже.

**■ 23 минуты необходимо нашему мозгу, чтобы сосредоточиться.**

В последние десятилетия жизнь наша значительно улучшилась, а мы даже не замечаем этого. Всего несколько десятков лет назад вылечить аппендицит было большой удачей, а сейчас мы не обращаем на это внимания. Окружающий мир стал слишком хорош, и нам все труднее и труднее испытывать чувство невероятной радости и ощущать выброс эндорфинов. Мы добились той жизни, о которой мечтали, но она не сделала нас счастливее, уровень глубокой депрессии в мире только возрастает. Так что же делать?

**■ Единственное, что на самом деле имеет значение, — это отношения с другими людьми. Если вы кому-то нужны и вам нужен кто-то, то вы никогда не зададитесь вопросом о смысле собственной жизни, потому что смысл жизни — в других людях.**

1. Заняться своим психическим здоровьем.
2. Ограничить цифровое информационное потребление. Нет в вашем телефоне ничего такого, что мы обязательно должны узнать перед сном. И даже если вы что-то узнаете, вы все равно с этим ничего не сделаете, потому что вам пора спать.
3. Обрести свою новую цель, новые дела. Мы должны испытывать голод любопытства, безопасности, восхищения, социального взаимодействия, иначе наша собственная невостребованная психическая энергия будет «съедать» нас изнутри.

## Когда мы смеемся, мы меняемся

**■ Лайфхаки от Мити ЕФИМОВА, тренера по радости, который на форуме проводил «Смехозарядку»:**

**1** У моей мамы есть своя банка счастья и дневник хорошиста. Она пишет записочки, когда у нее хорошее настроение, и кидает их в банку. А когда плохое, то достает их из банки и начинает читать, и радость вновь возвращается к ней. Попробуйте, это отлично работает — ваше настроение будет на высоте! Я называю это практикой благодарения.

**2** Любое ваше желание должно проживаться эмоционально, иначе оно не сработает. Замечали за собой, что когда вы жалуетесь, то глубоко и искренне проживаете это состояние, а когда мечтаете, то почему-то боитесь, и ваше желание не сбывается. Мечтайте от всей души!

**3** Смейтесь каждый вечер по одной минуте, это же несложно. И через сорок два дня у вас сформируется устойчивая привычка фокусировать свое внимание на позитиве. Начните замечать одну радость, другую, и через полтора месяца ваша жизнь изменится — вы будете искать радость в каждом дне и моменте. Все мои ученики говорят, что теперь стали искать возможности посмеяться в жизни. И вы начните это делать, и у вас появится навык быть счастливыми.

**4** Научитесь говорить фразы «как дела?» [этим вы выражаете сочувствие и сопереживание] и «молодец» через две «а» — чем больше вы говорите «ма-ла-дец», тем больше вы отдаете радости, и она с лихвой к вам потом вернется.

Каждый день я встречаю двадцать людей и спрашиваю у них: «Как дела?» — а потом говорю: «Ма-ла-дец!» Поймите, каждое упражнение начнет работать только тогда, когда вы его будете практиковать каждый день! Знаете, с чего я начинаю каждый свой час? Я спрашиваю себя — а что хорошего и светлого я сделал за этот час? А потом я начинаю одну минуту смеяться. Всего одну минуту. И в организме начинают вырабатываться эндорфины. Это же так просто!



# СРЕДА ОБИТАНИЯ



## Что ты хочешь сделать для своего города?

**Урбанистика.** Красивый, уютный и удобный город прибавит настроения всем его жителям, считают участники дискуссии на форуме.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

**Очень часто, когда мы говорим о счастье, то подразумеваем, что речь идет о счастье для себя или своих близких и родных. Комфорт, благополучие, карьерный успех, удачная семейная жизнь, внутренняя гармония и внешняя красота – для каждого представления о счастье свои и разные. Как много важных аспектов у счастья, их просто не счесть! Однако существует еще и урбанистика счастья.**

Вы слышали или читали об этом? Новое направление в науке, ставшее популярным в последние годы. Города-мегаполисы развиваются столь стремительно и мощно, что порой различным городским структурам – транспортной, архитектурной, экологической и т.д. – непросто найти общий язык друг с другом и жителями города. Как же создать благоприятную среду обитания для всех?

Ведь красивый, уютный и удобный город прибавит настроения всем его жителям.

Ученые давно выяснили, что гармонично организованное пространство весьма бла-

готворно влияет на психику человека, причем действует незримо, как аромат любимых духов.

Участники дискуссии «Урбанистика счастья. Как построить город для людей» с разных сторон рассмотрели эту проблему.

Директор института Генплана Москвы Татьяна Гук сделала акцент на важности обратной связи с жителями в таком огромном столичном мегаполисе, как Москва. Это можно делать разными путями, но, как показывает практика, наиболее действенны мониторинг и опрос граждан. Так быстрее можно понять, какой город нужно строить и развивать – для пешеходов, велосипедистов, автомобилистов, для отдыха. Таким образом, город поворачивается лицом к своим жителям. Но существуют и подводные камни. Например, социальный эгоизм: что лично получит житель района от возведения поблизости нового торгового центра? Приходится учитывать разные точки зрения и находить компромиссы – так называемые целевые блага для всех категорий населения.

Встает вопрос – как же наладить этот открытый продуктивный диалог властей с жителями города? На кого воз-

**Организаторами гармоничной городской среды могут стать волонтеры-ситимейкеры.**

ложить эти функции? Кто тот независимый эксперт-специалист, кто учтет мнения всех жителей мегаполиса.

В Нидерландах эту проблему решили с помощью ситимейкеров. Кто они такие? Об этом рассказала основатель Stadmaker Cooperatie – Ассоциации ситимейкеров Нидерландов Флор Зиглер. В этой стране ее называют «мамой всех улучшателей городов в Голландии».

Хотя после работы все мы становимся горожанами вне зависимости от занимаемой должности – непонимание и недоверие между разными слоями населения и городскими структурами, увы, все же существует.

И так появилась Флор, которая стала своеобразным «мостиком», организовала движение ситимейкеров, организаторов городской среды. Это стало ее профессией и делом всей жизни. В чем заключается ее

работа? Она выходит на улицу и начинает разговаривать с каждым жителем города. Постоянно. Каждый день. Круглый год. Здесь очень важно умение слушать. Она спрашивает каждого, не всех скопом, а именно каждого по отдельности – каковы его интересы, мечты, таланты, что делает его счастливым, а что – несчастным, каким он хочет видеть свой город? Ей интересно все! Затем Флор обычно задает следующий вопрос – что бы сам человек хотел сделать для своего города?

И третье. Какую роль вы хотели бы взять на себя? В ходе беседы Флор удается найти общие точки взаимодействия и выстроить общий алгоритм действия.

Как иллюстрацию к своему рассказу Флор привела пример благоустройства парка для развлечений жителями одного из самых бедных районов Амстердама, в котором, благодаря усилиям Флор, приняли участие практически все жители этой части города, включая безработных и не очень благополучных людей. Совместными усилиями удалось преобразовать старый полуразрушенный парк в приятную городскую площадку для отдыха.

Стать ситимейкером может каждый, говорит Флор. Причем в самих Нидерландах забота о городах – это не только часть государственной политики, но и часть менталитета самих голландцев.

Еще один пример удачной урбанистики привел Кейс Донкерс, директор QASE urban studio из Нидерландов. Он поделился опытом, как заброшенная территория бывшего завода компании «Филипс» была превращена в современный кластер для архитекторов и дизайнеров, теперь тут проводятся международные фестивали. А поначалу все выглядело не столь радужно. Двадцать лет назад крупнейший завод компании «Филипс» закрылся. Это случилось в Зейндховене, и город погрузился в глубокую депрессию, потому что это предприятие давало работу львиной доли жителей этого города. Чтобы не чувствовать себя еще более несчастными, по вечерам люди стали собираться в местном кафе пить пиво и обсуждать лишь один вопрос – что делать дальше? Не кто виноват, а что делать дальше с зияющей чернотой заброшенного предприятия? И люди решали, как сделать, чтобы заводская территория вновь приносила пользу жителям города. Так появилось архитектурное бюро. В другом городе в подобной ситуации сделали скейт-парк. Кейс рассказал об опыте преобразования старой церкви, школы во вновь значимые социальные объекты. Голландский подход заключается в том, что, реставрируя старые здания, специалисты пытаются найти им новое предназначение – сохраняя внешние формы, они меняют смысловую начинку внутри.

– Нам нужны не только умные города, НО И МУДРЫЕ, – сказал в заключение гость из Нидерландов.

Еще об одном аспекте счастья в жизни горожанина рассказала директор Центра развития благотворительности и социальной активности «Благосфера» Наталья Каминарская.

Человек всегда нуждается в третьем месте – месте между работой и домом, так называемом «третьем пространстве». Где его искать? Москва в этом плане предлагает своим жителям невероятное количество мероприятий, культурных, спортивных и т.д. Однако на многих из них мы присутствуем как потребители, но не участники. Часто возникает еще одна проблема – проблема выбора – куда пойти?

А в центре «Благосфера» можно снять кино, клип, выступить со своей лекцией, говорит Наталья. И этим площадка отличается от других – тут ты выступаешь активным участником событий.

# ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

## Как создать комфортную обстановку

**Дискуссии на форуме.** Никогда не следует забывать о простых вещах, которые помогут стать счастливыми.



Самые важные сферы, по мнению Дорджи Пенджо, это здоровье сообщества, культурная жизнь людей, психологическое благополучие, а также времяпрепровождение



Майк Викинг Петерсен раскрывает секрет датского счастья. На первое место он ставит семью и друзей. Всегда нужно находить на них время

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

«Бутан мы считаем самой счастливой страной мира. Наша экономика измеряется не ВВП, а валовым национальным счастьем, и правительство строит всю свою политику на удовлетворении этих потребностей граждан», — заявил Дорджи Пенджо, руководитель Центра исследований и валового национального дохода государства Бутан, принявший участие в дискуссии «Экономика счастья: новое видение эволюции государства».

Маленькое государство Бутан, население которого насчитывает 743 тысячи человек, находится в труднодоступном районе Гималаев. Но именно здесь по инициативе четвертого короля Бутана Джигме Сигье Вангчук очень серьезно озадачились еще в прошлом веке вопросом счастья. В цен-

тре философии счастья лежат 9 доменов, в которых, собственно, и проводятся измерения. По словам Дорджи Пенджо, первые три сферы — это здоровье, образование и уровень жизни. Они напрямую связаны с ВВП, и практически все страны мира занимаются именно ими.

Есть еще две сферы — это экология и хорошее правительство, которые также важны для выработки счастливых законов и практик. Но самым важным, по мнению бутанского эксперта, являются такие домены, как здоровье сообщества, культурная жизнь людей, психологическое благополучие, а также времяпрепровождение. На практике в Бутане уровень счастья народа определяют очень просто. Все граждане страны время от времени участвуют в опросе, где в десятибалльной системе определяют состояние своего личного счастья. Опросники обрабатываются, и на их основе принимаются законы. К примеру, с введением много-

ступенчатой системы образования на базе интернатов по всей стране, которая подразумевает обязательное обучение английскому языку и отбор на конкурсной основе лучших выпускников школ для обучения за границей, ощущение личного счастья у бутанцев увеличилось. Уверенно себя чувствуют и люди старшего поколения. В стране действует целая программа заботы о них, при монастырях созданы специальные пансионаты, в которых есть все условия для полноценной жизни в преклонном возрасте.

У датчан свое понимание счастья. Его отражает понятие «хюгге», что означает «благополучие, благосостояние». Это некий свод жизненных правил, которые помогают нам создать уютную, комфортную обстановку. «Хюгге» заключается не столько в вещах, сколько в атмосфере и ощущениях. В близости тех, кого мы любим. В ощущении покоя и безмятежности, когда можно бесконечно

обсуждать все великие и малые явления жизни, или просто молчать вместе, или даже тихо сидеть в одиночестве с чашкой чая». Так считает Майк Викинг Петерсен, основатель Института исследования счастья, автор книги «Хюгге. Секрет датского счастья».

Никогда не следует забывать о простых вещах, которые помогут стать счастливыми. На первое место Викинг ставит семью и друзей. Всегда нужно находить на них время. Не отка-

зывать себе во вкусной еде. Занятия спортом не только позволяют держать себя в форме. Во время пробежки вы не думаете о работе, проблемах. То же самое можно сказать о прогулках на свежем воздухе. Придумайте, как сократить ежедневный путь до работы и обратно. Тогда появится свободное время, скажем, на хобби. Избегайте одиночества — оно помеха счастью. Знакомьтесь с людьми, начинайте новое дело. И не злитесь. Злой человек — несчастный человек.

### Рецепты от Майка Викинга Петерсена

- Проводить время с семьей и друзьями.
- Заниматься спортом, во время которого вы не можете думать о проблемах.
- Позволять себе вкусную еду.
- Выбираться на природу — ходить в походы, ходить на прогулки.
- Придумать, как сократить ежедневный путь до работы и с работы (можно работать один день из дома).
- Перестать сравнивать себя с другими людьми, например, тратить время на просмотр аккаунтов более успешных людей в соцсетях.
- Одиночество — помеха счастью, важно иметь социальную поддержку.
- Знакомиться с новыми людьми и делать вместе что-то активное и значимое.
- Найти занятие, которое действительно вас увлекает.

## Вдохновляй и будь вдохновленным!

Соосновательница компании *Delivering Happiness* (США) Джени Лим считает, что важно создавать счастливую среду в одном конкретном сообществе людей.

Именно те группы людей, которых объединяют общие цели и сильное чувство вовлеченности в конкретное дело, как показывает мировая практика, дают устойчивый рост благосостояния каждого участника и сообщества в целом.

### Предлагаем вам топ-счастья от Джени Лим:

1

Чувство контроля: я свободна, когда принимаю решения.

2

Постоянное развитие, обучение чему-то новому, движение в ногу со временем.

3

Удовольствие, которое, увы, непостоянно, это так называемое счастье рок-звезды.

4

Страсть, увлеченность, вдохновенность, удовольствие (которое, увы, имеет краткосрочный эффект).

5

Единомышленники, сообщества, компании.

6

Жизнь в гармонии и соответствии своему предназначению.



Девиз Джени Лим: «Вдохновляй и будь вдохновленным».

Если я правильно понимаю природу счастья, я могу его увеличить.



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА  
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»  
MOSDOLGOLETIE

## Пульс мегаполиса



## Проекты, меняющие города

■ С 4 по 7 июля в парке «Зарядье» пройдет Московский урбанистический форум. В этот раз его главной темой станет качество жизни в мегаполисе.

Сегодня это понятие находится в центре дискуссии политиков, городских управленцев, экономистов и планировщиков. Усилия мегаполисов сфокусированы на создании нового качества городской среды, жилья, развитии транспортной и социальной инфраструктуры, усовершенствовании и расширении спектра городских услуг, привлечении туристов. Повышение качества жизни, создание условий для благополучия горожан – комплексная цель, которая находится в основе этой работы.

Moscow Urban Forum 2019 «Качество жизни. Проекты, меняющие города» посвящен обсуждению вопросов и презентациям инициатив городских администраций, бизнеса, горожан, которые направлены на обеспечение сбалансированного и устойчивого развития городов, повышения качества жизни через реализацию масштабных проектов.

Особую программу подготовил фестиваль Moscow Urban Fest, который состоится в рамках форума. Гостей ждет более ста культурных и образовательных мероприятий, в том числе коллективная психотерапия, разговоры за чашечкой кофе с известными архитекторами, йога на парящем мосту, кинопоказы, спектакли и медитации в павильоне «Купол».

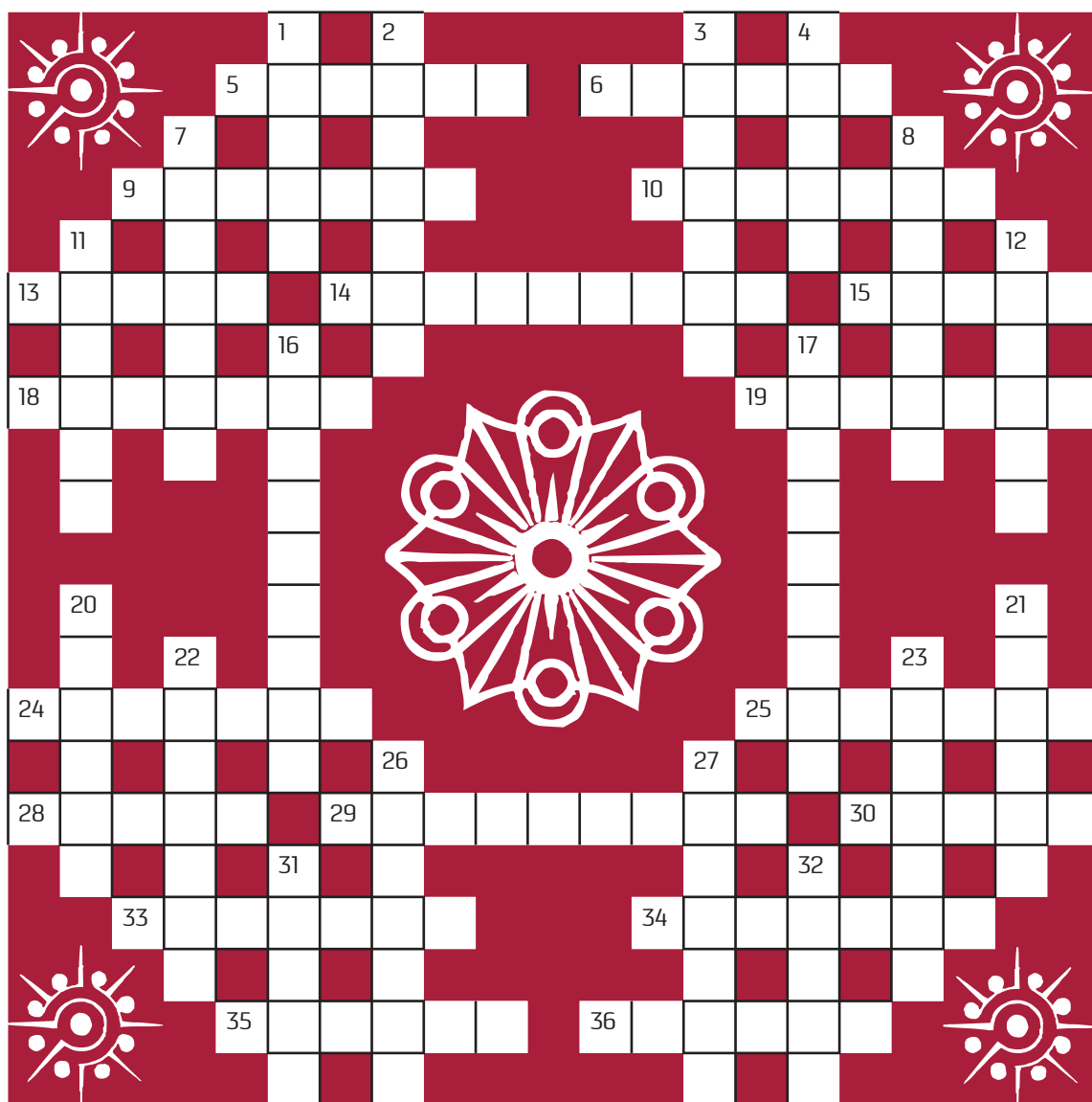
Подготовила Татьяна Кинева

### Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №6:

**По горизонтали:** 5. Монетизация. 7. Ноль. 9. Ичка. 12. Жужа. 13. Роль. 14. Афганец. 16. Гектор. 17. Игарка. 18. Циолковский. 19. Аттика. 21. Лебедь. 23. Гармонь. 26. Киви. 27. Неон. 28. Сага. 30. Воск. 32. Кавалергард.

**По вертикали:** 1. Лото. 2. Рельеф. 3. Галифе. 4. Диск. 6. Буревестник. 7. Наст. 8. Краснокамск. 10. Арка. 11. Александров. 14. Ареопаг. 15. Циркуль. 20. Ирис. 22. Банк. 24. Атаман. 25. Навага. 29. Агат. 31. Сера.



**По горизонтали:** 5. Символ собачьей верности. 6. Стайная рыба из семейства карповых, частая добыча рыбака-любителя. 9. Звездный пастух, путь которому освещает звезда Арктур. 10. Русский театральный и художественный деятель, организатор знаменитых «Русских сезонов» в Париже. 13. Знаменитая детская писательница (СССР), уроженка Москвы. 14. Улица в Центральном административном округе города Москвы, ведет свою историю с XVII века, имя ей дано по названию старинного урочища. 15. Рельсовый внеуличный (преимущественно подземный) городской общественный транспорт на электрической тяге, в Москве запущен 15 мая 1935 года. 18. Футбольный стадион в Москве, построен на территории бывшего Тушинского аэродрома. 19. Действующие в Москве с 1808 года по настоящее время публичные бани, памятник архитектуры в стиле бозар. 24. Главный цветок для сомневающихся в любовных чувствах своего партнера. 25. Место, в которое легче влипнуть, чем войти. 28. Залив с извилистыми невысокими берегами при впадении реки в море.

29. Небольшая московская речка в районе Останкино, частично находится в подземном коллекторе. 30. Место для зрелищ, где одни люди изображают других. 33. Авторитарный руководитель коллектива творческих и креативных людей, указания которого исполняются из-под палки. 34. Оборонительное фортификационное подземное сооружение, впервые придуманное во время Крымской войны при обороне Севастополя 1854-1855 годов. 35. Творческий отец Левши. 36. Общезитие медоносных пчел.

**По вертикали:** 1. Нормативно-правовой акт, обязательный к исполнению. 2. Его девочка танцует на шаре. 3. Одна из старейших улиц Москвы, начало старинной дороги на Рязань. 4. Царь племени элпес, сын бога солнца Гелиоса и Гирмины, владетель очень испачканных и замусоренных конюшен. 7. Она пишет, когда дела идут. 8. Придуманная биография профессионального разведчика. 11. Один из самых свирепых и уродливых персонажей греческой мифологии, полу-женщина-полуптица с крыльями и лапами грифа, с длинными

острыми когтями, но с головой и женской грудью. 12. Военный врач во время Первой мировой войны, известный шотландский писатель. 16. Место размещения главного передающего телевизионного центра СССР до открытия в 1967 году телецентра «Останкино». 17. Спортсмен, способный одной рукой поднять слона. 20. Придуманная Аристотелем термин, который обозначает одинаковые по написанию и звучанию, но разные по значению слова. 21. Музыкальный интервал шириной в пять ступеней. 22. Первый в истории человек в космосе. 23. Российская криминальная драма режиссера и сценариста Алексея Балабанова. 26. В столярничестве: тонкая доска или фанера, вставляемая в какую-нибудь раму, обычно центральная часть мебельного фасада или двери. 27. Специалист, который помогает человеку по-новому взглянуть на окружающий мир. 31. Одиннадцатый чемпион мира; по версии журнала Šahovski informator – сильнейший шахматист XX века. 32. Природный полудрагоценный минерал, наделенный мистическими свойствами.



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: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
Телефон 8-495-695-53-59  
Тираж 290 000 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 2001  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.