

МОСКВА *Забота*



КАК ПРОЙТИ ЧЕКАП
ПО-МОСКОВСКИ

СТР. 2

ИСТОРИЯ ЖЕНСКОЙ
МЕДИЦИНЫ

СТР. 3

АВАНГАРД СТОЛИЧНЫХ
КОЛЛЕДЖЕЙ

СТР. 6



СЛЕДИТЬ
ЗА ГЛАВНЫМИ
НОВОСТЯМИ

Технология против русского авось

Раньше было принято откладывать посещение врача и ждать, что «все само пройдет». Сегодня мы трепетно относимся к своему организму, следим за показателями здоровья и проходим чекапы. Мы решили разобраться, как складывался этот менталитет и чем превентивная медицина лучше традиционного русского авось, на примере трех исторических личностей.

Неделя за работой. Москва XVIII века

Диалог о медицине в столице логично начинать с 1755 года. В это время **Михаил Ломоносов** создает, по сути, новую научную систему. Ее основная задача — выявление и лечение болезней. Сам ученый, несмотря на вклад в медицину, своим здоровьем не занимался. За неотрывной работой он мог провести неделю — и все это время не есть и не пить. Кроме того, он любил празднования «до глубокой ночи». За несколько дней до смерти Ломоносов писал другу: «Жалею только о том, что не мог совершить всего того, что предпринял для пользы отечества, для приращення наук и для славы Академии». Вероятно, ученый мог бы осуществить эти планы, живи он в современной столице.

Свету провалиться или чаю не пить. Москва XIX века

В XIX веке российские врачи понимают, что на человека влияют не только вирусы, но и окружающая среда, образ жизни. Такую медицину застал **Федор Михайлович Достоевский**. Писатель вел, по собственному признанию, «беспорядочную жизнь» и часто жаловался на расстройство нервов. К 1881 году он собрал множество болезней и написать вторую часть дилогии «Братьев Карамазовых» не смог. Продолжить работу Достоевскому удалось бы в Москве XXI века, где превентивная медицина помогла бы заранее выявить риски здоровья.



Интеллектуальная классика

До 6 сентября в Москве проходит фестиваль «Шахматный сквер».

Позаниматься «интеллектуальной гимнастикой» москвичи могут с понедельника по воскресенье в Самочечном сквере, у гостиницы «Метрополь» и в Царицыно. По будням фестиваль работает с 15:00 до 20:00. В выходные с 11:00 проводятся турниры: открытый, парный, детский, ветеранский — и действуют развле-

15–20 верст в час. Москва XX века

В конце XIX — начале XX века в столице с семьей поселился **Антон Павлович Чехов**. «Навсегда москвич» в сатирических заметках о здоровье города писал: «Если у вас в паспорте не написано, что вы в состоянии пробежать без отдыха 15–20 верст в час, то лучше и не показывайтесь к нам в Москву». Сам Чехов в студенчестве пренебрегал и спортом, и сном. А врача впервые пригласил к себе в день смерти, хотя первые признаки болезни появились у него за 20 лет до этого. Писатель мог бы развивать театральное искусство, работать над рассказами и пьесами, будь у него те же возможности, что и у современных москвичей.

Диванные чекапы. Москва XXI века

У каждого из наших героев остались незавершенные труды. История не любит сослагательного наклонения, но, живи они в современной Москве, их биографии сложились бы иначе. Ведь большинство болезней сегодня предотвратимы, а жизнь можно продлить еще на 10 лет. Стоит только придерживаться здоровых привычек и проходить регулярные чекапы. И, в отличие от наших героев, мы можем сделать это практически на ходу.

Как проходить регулярные чекапы?

Начать обследование можно дома с помощью «Московского чекапа». Проект подключает умные технологии к заботе о себе и успешно встраивает проверку организма в нашу рутину.

Шаг 1. Анкеты и функциональные тесты.

Сначала заходим в личный кабинет ЕМИАС. ИНФО, в раздел «Московский чекап». Там можно заполнить анкеты и пройти тестирования по разным направлениям: образ жизни, сон, привычки, уровень стресса. К примеру, доступны опросы «Работает ли моя память?», «Насколько я справляюсь с напряжением?», «Точно ли я правильно питаюсь?». После их прохождения загружаем в личный кабинет данные умных весов или часов. Если вы ими не пользуетесь, в МФЦ или поликлинике можно бесплатно пройти биомпедансометрию — анализ состава тела, который выявляет соотношения мышечной массы, костной ткани и водного баланса в организме. Результаты анализа появятся в личном кабинете автоматически.

кательные зоны. Помимо шахмат, москвичи могут освоить роспись и декор украшений, посоревноваться в эстафетах и поучаствовать в квизах. Гости фестиваля также могут провести партию с приглашенными гроссмейстерами. Сеансы одновременной игры проходят в 18:00.



МОСКВА И МОСКВИЧИ

Шаг 2. Профиль здоровья.

По результатам пройденных опросов и тестов, анализа данных медицинской карты «Московский чекап» формирует профиль здоровья. Там собраны персональные рекомендации по питанию, сну, физической активности и даже ментальному здоровью. Ваши личные показатели будут представлены в виде диаграммы — так удобнее отслеживать не только текущее состояние организма, но и его изменения в будущем.

Шаг 3. Персональные направления лечения.

В зависимости от возраста, показателей здоровья и рисков система подготовит индивидуальный план обследований. Персональные рекомендации некоторых пациентов будут включать расчет биологического возраста и механизмов старения. Другим пользователям «Московский чекап» предложит пакет дополнительных обследований.

К слову, для каждого сценария старения предусмотрены отдельные анализы. Например, если ваш механизм — метаболический (то есть связанный с обменом веществ в организме), стоит обратить внимание на инсулин, глюкозу и липидный профиль. Для работы с иммуновоспалительным типом старения (в его основе — феномен «тихого» воспаления) существуют анализы, выявляющие скорость разрушения костных тканей и обновления клеток крови. Проконтролировать можно даже «маркеры и гормоны молодости», которые, в частности, отвечают за силу мышц и общее самочувствие.

В рамках чекапа доступны, в том числе, анализы, которые раньше можно было сдать только в платных клиниках. Например, АСТ (фермент, который позволяет выявить проблемы с печенью и сердцем) и ТТГ (гормон, регулирующий работу щитовидной железы). Помимо этих показателей, в программе доступен полный осмотр внутренних органов, высокоточные УЗИ, КТ, скрининги и ПЦР-тесты.

Шаг 4. Направления на обследования.

Они будут сформированы автоматически в личном кабинете — без лишних визитов к терапевту и долгих очередей. Система также может предложить консультацию с нужными специалистами при выявлении серьезных отклонений.

Фактически «Московский чекап» — это персональная инструкция по управлению своим возрастом. Сделать ее частью рутины в современной столице — дело 15 минут. Ровно столько занимает дорога до ближайших парков, спортивных клубов и культурных мероприятий. Вместе они создают современную экосистему здоровья, в которой каждая деталь — инструмент долголетия.

К слову, шахматы — тоже полезны для здоровья. Игра развивает память, концентрацию и даже психологическую устойчивость. Не говоря уже о том, что это отличное летнее хобби. С ними мы составили целый гид — на странице 7.

Архитектура образования

МОСКОВСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

РАЗВИТИЕ



Суперколледж в Коммунарке

Наука на стороне дизайна

В пространстве города важна каждая деталь: удобные маршруты, понятные сервисы, чистые парки, оборудованные спортивные площадки. Мегаполис отходит от образа «каменных джунглей», становится открытым и комфортным для жизни.

Такой подход даже оформился в отдельную дисциплину — нейроархитектуру. Это направление сочетает медицину, психологию и биологию, чтобы создавать городскую структуру, которая поддерживает жизнь человека. Такая философия новой окружающей среды формирует современную столицу. И касается она не только инфраструктуры. Нейроархитектура — принцип построения всякого городского пространства: от парка до поликлиники и колледжа.

Буквально это значит, что чем лучше выстроена окружающая нас среда, тем лучше мы себя чувствуем, эффективнее работаем и учимся. К примеру, последние исследования показывают: студенты и школьники быстрее усваивают новую информацию, лучше запоминают факты и проще переключаются между задачами в светлых и тихих аудиториях. То есть располагающее пространство воспитывает успешных специалистов.



Суперколледж в Коммунарке

Опенспейсы и коммуникационные хабы

Современная среда колледжей решает сразу две задачи. С одной стороны, она учитывает эмоции студентов: качественный дизайн помогает учиться продуктивнее. С другой — образовательное пространство используется рационально.

Например, в новом проекте суперколледжа на Коммунарке более 16 тыс. студентов смогут создавать полноценные проекты и сразу же тестировать их в реальных условиях. В здании в стиле русского авангарда будут располагаться мастерские и лаборатории. Все 113 тыс. квадратных метров — продуманные учебные кабинеты, лекционные аудитории и амфитеатры для разных направлений: от ИТ и финансов до образования и креативных индустрий.

Еще один колледж построят на территории «Сколково».

В социологии и урбанистике давно известно: среда диктует наше поведение, привычки и в некоторой степени меняет наше мышление. Лучше читается в современной библиотеке, в светлом офисе проще быть продуктивным, а в оборудованной школе — учиться. До середины августа продлится приемная кампания столичных колледжей. На их примере, разбираемся, как меняется современное учебное пространство и почему среднее профессиональное образование — выбор успешных специалистов.



Медицинский колледж в инновационном центре «Сколково»

фессий. Подать документы можно в несколько колледжей одновременно — причем в любые регионы и на разные направления.

Но важно обращать внимание на даты: московские выпускники девятых классов этого года могут подать заявление до 26 июля на **mos.ru**. А вот приемная кампания для абитуриентов других категорий идет до 15 августа.

Вечное и вещное

По сути, современный колледж — это не только физическое пространство, но и интеллектуальный центр. Во время учебы студенты создают особенное комьюнити, знакомятся с профессией, запускают стартапы и сотрудничают с будущими работодателями. К концу обучения у них есть конкурентное портфолио и готовое резюме. Успех будущего специалиста — вопрос развития реальных навыков и погружения в индустрию. Именно такой образовательный трек — равноценный вузам — обеспечивает школьникам возможности для запуска успешной карьеры.

В 2026 году в столице откроют 100 школ после реконструкции. В их интерьере учтена каждая деталь: от современной мебели в скандинавском стиле до психологии восприятия цвета. Помещения школ становятся мультифункциональными: появляются хореографические и универсальные лекционные залы, танцевальные классы, стандартные учебные кабинеты и аудитории для предпрофильного образования. Зеленую доску заменяют интерактивные экраны, мел — стилусы. В столице уже появляются супершколы: их проекты разработаны на основе концепций «города в миниатюре». Одно из таких пространств откроется в Мещанском районе для 1100 учеников с 1 по 11 класс. В сердце школы расположится атриум, на территории — амфитеатры для концертов и спортивные площадки. Все это позволяет создать место для всестороннего развития детей.

Уроки становятся более цифровизированными, школьное пространство — комфортным и безопасным. Многочисленные кросс-программы позволяют детям пробовать себя в разных направлениях и готовиться к поступлению в столичные колледжи и вузы. Выходит, формируется новая образовательная эпоха.



Медицинский колледж в инновационном центре «Сколково»

(Не)женское это дело!

ИСТОРИИ

ДОЛГОЕ ВРЕМЯ В РОССИИ ВРАЧАМИ РАБОТАЛИ ТОЛЬКО МУЖЧИНЫ. СЕГОДНЯ БОЛЕЕ 70% МЕДИКОВ В СТРАНЕ – ЖЕНЩИНЫ. РАССКАЗЫВАЕМ, КАК МЕНЯЛАСЬ ПРОФЕССИЯ ВРАЧА В РОССИИ И КАК МЕДИЦИНА СТАЛА ЖЕНСКОЙ СФЕРОЙ, ВМЕСТЕ С ГЛАВАРХИВОМ МОСКВЫ.



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

До середины XIX образование и наука в России развивались стихийно. С начала XVII по конец XVIII века в стране переосмыслили взгляды на здоровье человека, роль врачей и предупреждение болезней. По всей России открывались первые учебные заведения и частные практики, присуждались докторские степени – все для мужчин. Женщины не могли получать медицинское образование, работать врачами или медсестрами.

Первая специальность для них появилась в середине XVIII века – тогда в Российской империи открыли повивальные школы. Выпускницы должны были держать экзамен – по его результатам получали аттестаты и становились акушерами. Кроме того, они, как и врачи, должны были давать присягу: клялись помогать всем женщинам, вне зависимости от рода и чина.

Спустя более сотни лет докторскую степень получила Надежда Суслова. Это был исключительный для эпохи случай. Девушка посещала лекции по медицине в качестве вольного слушателя, занималась наукой, писала статьи, училась у Сеченова и Пирогова. Однако для женщин образование в России было закрыто – тогда Надежда решила поступать за границу.

Во время Крымской войны (1853 – 1856) по просьбе княжны Елены Павловны на фронт отправляли сестер милосердия. Их обучением занимался хирург Николай Пирогов. Именно это подтолкнуло сферу медицины к созданию учебного заведения для женщин. В 1872 году открылись Высшие врачебные женские курсы. А спустя еще пять лет их выпускницы стали первыми дипломированными врачами-женщинами в России.

В СССР курсы были преобразованы в институты и факультеты медицинских университетов – за студентками закреплялось 50% мест в вузах. Уже к 1930-м почти половину медиков в стране составляли девушки.



Сандружинницы 3-й Московской коммунистической стрелковой дивизии (слева направо): Таксия (Юзефа) Ившина, Мария Медведева, Зинаида Фролкина, Екатерина Каширина. Автор – Б.Е. Вдовенко. Москва. 25 октября 1941 г. Главархив Москвы

Сегодня более 70% врачей в России — женщины.

Причем трансформируется не только профессиональное сообщество. В стране сформировался новый подход к женскому здоровью. Бытовавшие в медицине стереотипы и ориентированные на мужской организм научные исследования устарели – современные врачи ищут персонализированный подход к каждой пациентке.



Сегодня в Москве работает 17 Центров женского здоровья, еще пять планируется открыть до конца 2026 года, а к 2030-му — полностью завершить сеть их создания.

В новых клиниках пациенткам доступен полный спектр медицинской помощи — от приемов терапевтов и психологов до сопровождения во время беременности и школ будущих родителей. Кроме того, в центрах есть все технологии современной медицины — специальное оборудование для УЗИ-диагностики, лабораторных исследований, маммографии и колопоскопии. К тому же, центры полностью цифровизированы — медкарты пациенток доступны врачам по всей Москве через систему ЕМИАС.

В июне заммэра А. В. Ракова открыла 17-й Центр женского здоровья — в районе Ховрино при больнице В. В. Вересаева. Это еще один ключевой элемент в новой системе амбулаторной помощи женщинам. По сути, современная медицина перепишивает устаревшие стереотипы о женском здоровье. И делает это, к слову, успешно. Новый подход делает акцент на профилактике, раннем выявлении заболеваний и непрерывном наблюдении. За последние два года количество пациенток московских амбулаторных служб увеличилось в два раза — больше женщин проходят обследования заранее. Значит, заболевания и осложнения теперь выявляются на ранних стадиях и становятся предотвратимыми.

Само собой, и среда, и современная медицина влияют на качество приемов — оно будет только расти. В Центрах женского здоровья уже активно внедряют практику «хирургии одного дня». Ряд малотравматичных гинекологических вмешательств теперь можно проводить без длительной госпитализации. С момента запуска амбулаторной гинекологии такую помощь получили более 38 тысяч женщин. Мультидисциплинарные комплексы объединяют не только хирургию, но и многие другие направления помощи женщинам. Вместе они создают особенную систему, которая

позволяет пациенткам иначе относиться к своему здоровью.

Ее главное преимущество — комплексный и индивидуализированный подход. Каждая женщина получает рекомендации на основе особенностей ее организма.

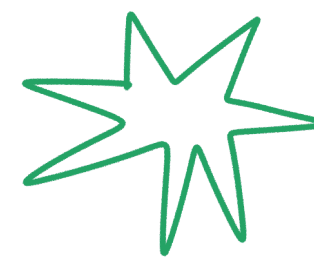
Специалисты помогут не только составить личный план заботы о здоровье, но и выбрать перинатальный центр или роддом.

От внимания врачей не уходит ни одна деталь: учитываются и медицинские показания, и течение беременности, и индивидуальные потребности семьи. При этом все столичные акушерские стационары работают по единым современным стандартам безопасности. Получить квалифицированную помощь можно по всей столице, в экстренных ситуациях — без предварительной записи. А удобный для посещения центр можно выбрать на портале mos.ru.

Современное пространство, качественное оборудование и подготовленные специалисты кардинально меняют не только медицинскую среду, но и сами подходы к женскому здоровью.



Новое клиническое мышление



МНЕНИЕ

Врачи воспринимают и анализируют реальность немного иначе, чем другие люди. Это научно доказанный факт: когда за отдельными симптомами нужно увидеть целую историю болезни, которая складывается из разрозненных обстоятельств жизни пациента, действительно формируется особый тип мышления. Разбираемся, как он устроен, и объясняем, почему на помощь медикам все чаще приходит искусственный интеллект.

низаций по всей стране, и было проанализировано более 15 млн исследований с помощью нейросетей.

В поликлиниках ИИ делегируют и другие, более простые задачи. Например, в столице запустили расшифровщик приема у врачей-неврологов.

ИИ в рутине

Вообще, в столице искусственный интеллект — полноценный инструмент медиков.

СОЗДАННЫЕ В МОСКВЕ ТЕХНОЛОГИИ РАБОТАЮТ УЖЕ В 75 РЕГИОНАХ СТРАНЫ.



специалисты оценивают на 4,8 из 5 возможных баллов. Однако полностью работа врача на этом этапе не исключается. Специалист обязательно проверяет протокол и редактирует его, если это необходимо.

Другой удобный инструмент — умный прием в поликлиниках. При записи пациент проходит специальный опрос, в котором указывает жалобы на самочувствие. Все данные сразу попадают в медкарту — еще до начала осмотра. Перед приемом ИИ-сервис анализирует полученную информацию, резюмирует анамнез и предоставляет врачу краткую справку, а также предлагает три наиболее вероятных диагноза.

Чаще всего против ИИ выступают из-за вопроса конфиденциальности данных. Согласно последним исследованиям, люди доверяют искусственному интеллекту только простую информацию. К примеру, прогноз осадков или температуру воздуха у ИИ уточнят, а вот передать показатели здоровья боятся. Однако в случае с московской медициной эти опасения напрасны. Сервис работает внутри защищенного контура ЕМИАС — все сделанные записи «надежно защищены».

Сегодня в столице искусственный интеллект — часть процесса медицинской практики. Это новый уровень цифровизации здравоохранения после запуска электронной медкарты, онлайн-записи к врачу и умной госпитализации, которые становятся частью рутины горожан.



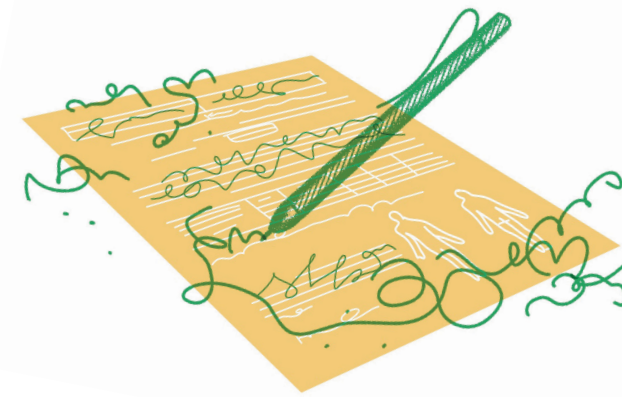
АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

«Столичная система здравоохранения использует технологии искусственного интеллекта в лучевой диагностике уже шесть лет. Недавно мы внедрили новый ИИ-сервис, 70-й по счету, — он предназначен для выявления заболеваний суставов у детей. Новый цифровой помощник берет на себя технически сложный этап — автоматическое построение углов на рентгенограмме, а специалист анализирует результат вместе с другими данными обследования. Это повысит точность диагностики дисплазии тазобедренных суставов у детей и поможет предотвратить развитие серьезных патологий в будущем. Также внедрение нейросети значительно экономит время. Правильное построение углов — довольно сложный процесс, на который врач мог затратить несколько часов. Теперь благодаря новому ИИ-сервису это занимает всего несколько минут»



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА



Все началось с Москвы

Всего несколько лет назад мы жаловались на неразборчивый почерк врачей, длинные очереди и долгие приемы. Сегодня мы записываемся к специалисту, получаем справки и рецепты онлайн. Это не просто цифровизация повседневности, а новый стиль жизни. Медицина, наряду с другими сферами в Москве, активно внедряет новые технологии в общие системы.

К примеру, все традиционные «рукописи» врачей, от анкет пациентов до отчетов, давно хранятся в электронных архивах. В столице уже растет целое поколение детей, у которых бумажной медкарты вовсе никогда не было. А некоторые молодые врачи ни разу в своей рабочей практике не писали протоколы от руки. Потому что все поликлиники, больницы и скорая помощь работают на базе единой цифровой платформы — ЕМИАС. Это значит, что все данные пациентов существуют в одной системе и носить их от врача к врачу москвичам не нужно. Отчеты и анкеты загружаются в электронную медкарту автоматически сразу после приема.

К слову, цифровизация делает медицину в городе не только быстрее и удобнее, но и экологичнее. Сегодня поликлиники в Москве посещают более 250 тыс. человек в день. Только представьте, какое количество бумаги уходило раньше на документы. Сегодня практически все из них врачи заполняют и обрабатывают онлайн — на медицинские карты, рецепты и справки уходит в десятки раз меньше бумаги, то есть меньше вырубленных деревьев. Получается, сама сфера здравоохранения оказывает меньшее влияние на состояние окружающей среды. Так технологии сохраняют ресурсы — и человеческие, и природные.

Столица при этом считается лидером по цифровизации медицины в России. Москва активно делится своим опытом в области внедрения ИИ в лучевую диагностику с регионами, благодаря платформе «МосМедИИ» 75 регионов России имеют доступ к 18-ти московским ИИ-сервисам. С момента запуска к ней подключилось более 2000 медицинских орга-

«Рапиры как сумочки не держим!»

ИСТОРИИ

МЫ ПРИВЫКЛИ ДУМАТЬ, ЧТО КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В МОСКВЕ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СВЯЗАНЫ С ЭЛИТАРНОСТЬЮ. МУЗЕИ — ДЛЯ ЗНАТКОВ ИСКУССТВА, ТЕАТР — ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕХ, КТО РАЗБИРАЕТСЯ В КЛАССИКЕ. НА ДЕЛЕ СОВРЕМЕННАЯ ГОРОДСКАЯ КУЛЬТУРА ЖИВАЯ И ОНА ДОСТУПНА КАЖДОМУ. НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ПРОВЕЛА НА «ТЕАТРАЛЬНОМ БУЛЬВАРЕ» ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ — ДЕЛИМСЯ ЕЕ ЗАПИСЯМИ.

«Так, молодой человек, продиктуйте мне афишу на ближайшую неделю, а я все запишу себе в блокнот!» — бабушка в ярко-розовой блузке и с матовой помадой обратилась в приказном тоне к волонтеру площадки. Признаюсь, подслушивать чужие диалоги стало частью профессиональной деформации. На Чистопрудном бульваре у сцены собралась толпа. Любопытство взяло верх, и я подошла узнать, что происходит. Оказывается, дама в розовом записывала график ближайших постановок в рамках открытого фестиваля «Театральный бульвар».

14 площадок, 600 спектаклей и 92 дня. В Москве ежедневно показывают открытые представления для всех желающих.

Задумка фестиваля — вернуть искусство народу, сделать его доступным для всех. Не нужна ни предварительная регистрация, ни покупка билета. Пока я наблюдала за происходящим, прохожие один за другим меняли маршрут. Люди, спешившие домой, замедляли шаг и незаметно для себя становились зрителями. Мужчины в деловых костюмах с черными портфелями останавливались посмотреть постановку студентов театральной школы, прыткие подростки занимали места получше, родители поднимали детей над толпой — так лучше видно сцену. Кажется, искусство само выходит навстречу человеку.

На Чистопрудном бульваре читают стихи, поют частушки и исполняют романсы. Студенты театральных

школ — в черном — под фортепианный аккомпанемент однокурсников читают Хармса, военную прозу и отрывки из художественной литературы. Молодой актер громко декламирует Филатова:

**Я выглянул в окошко — ну нельзя ж,
Чтобы в этот час, чтоб в этот миг уюда
Нисколько не испортилась погода,
Ничуть не перестроился пейзаж!**

На Чистопрудном пейзаж не портится: зрители щурятся на солнце, некоторые закрывают глаза и наклоняются к сцене — не то чтобы оказаться поближе к искусству, не то по инерции.

Лавирую в толпе, обхожу внимательных слушателей и случайных зевак — двигаюсь к следующему выступлению.

На сцене «Круг» программа меняется почти ежедневно: тут и мастер-класс по степу, и «Два гусара» в исполнении студентов. А в мастерских у пруда учат сценическому фехтованию всех желающих. За пару минут после начала зрители разбирают восемь рапир. Мастер-класс начинается — никаких скидок для новичков. Педагоги в сценическом костюме заигрывают с толпой. Еще перед первой стойкой предупреждают: «У кого-то проблемы с коленями есть? Будут». Хотя в современной Москве такое представить сложно: все-таки и медицина, и бесплатный спорт помогают здоровье поддерживать.

На небольшой сцене в шахматном порядке стоят будущие артисты всех возрастов. Самые юные, Владимир и Лев, старательно поднимают рапиры и по указанию мастеров рассекают ими воздух. Дуэлянты постарше держат дистанцию и плавно повто-

ряют движения педагогов. Девушки с первых рядов тоже рвутся поучаствовать в мастер-классе, то и дело на вопрос «Есть ли среди нас волонтеры?» поднимаются руки. Мастера уступают — на сцене новая группа актеров. «Девочки, не держим рапиру как сумочки», — педагог ловко крутит кистью. Ладонь с рапирой, оказывается, надо развернуть наверх. Зрители вокруг смеются, кто-то пытается повторить выпад, нащепывая название приема на итальянском языке.

Заглядывая в интернет, листаю афишу «Театрального бульвара»: музыкальный театр, «Лебединое озеро», венская опера... Мероприятия и для ценителей, и для начинающих артистов, и для любителей искусства.

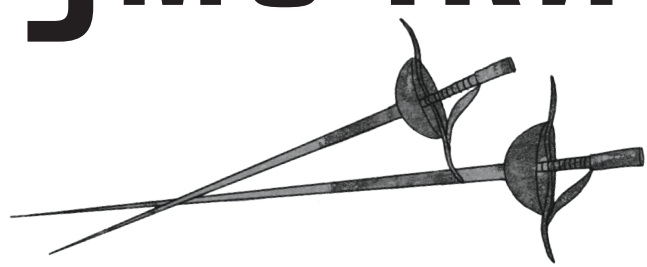
Даже если вы никогда не любили балет, на Чистопрудном захочется остановиться у сцены и посмотреть выступление.

В конце концов, есть в искусстве что-то завораживающее, даже исцеляющее.

Этим летом оно вышло далеко за пределы городских бульваров и парков: спектакли, концерты и выставки проходят в больницах города. Русская филармония выступила в многопрофильном клиническом центре «Коммунарка», «Ленком» дал концерт в больнице им. Давыдовского. В клиническом научном центре им. А. С. Логинова Москонцерт исполнил песни разных лет и поэтические произведения. В больнице им. С. С. Юдина Театр сторителлинга Константина Кожевникова показал спектакль «Дети железной птицы». Также не остались в стороне и маленькие пациенты — для них артисты Театра Т подготовили отдельные мероприятия: игровое занятие «Античный театр» прошло в больнице Святого Владимира, а в Морозовской больнице совсем недавно состоялся спектакль «Дневник Робинзона».

Такие мероприятия помогают наполнить привычную обстановку новыми красками, зарядить пациентов позитивными эмоциями. Врачам и медсестрам дают переключиться, восстановиться и получить вдохновение для работы. Этим летом медиков и пациентов ждут спектакли разных жанров: от кукольных до драматических. Параллельно в больницах открываются выставки, организованные совместно с городскими музеями. Они будут посвящены литературе, истории Москвы и космонавтике. Культурная программа приходит в больницу не только в рамках фестиваля — она становится самостоятельной частью самого пространства. Так в столице развивается концепция «Исцеляющая среда». Новая архитектура поликлиник и больниц, открытые выставочные пространства на их территории, показы спектаклей — все должно помогать москвичам выздоравливать.

Похоже, теперь искусство становится естественной частью повседневной жизни.



Без возрастных ограничений

РАЗВИТИЕ



Сценарий 1. Активный



Тренировки на воде

К заветной отметке 100 лет можно податься буквально тихой сапой. Ну или, проще говоря, на специальной надувной доске для плавания. Сапборд — это более размеренная альтернатива серфингу: не нужно держать равновесие, ловить волны или с головой уходить под воду. Более того, встать на доску реально в любом возрасте — для этого достаточно пары занятий. А управляется она очень легко — с помощью одного длинного весла.

При всей кажущейся простоте тренировки на сапах отлично развивают выносливость, координацию и силу всех основных групп мышц. Уже третий летний сезон подряд эта активность — одна из самых популярных в программе «Московского долголетия».

Помимо сапсерфинга, можно выбрать каякинг или рафтинг — более динамичные форматы сплава по реке. А тем, кто ценит чувство плеча и командную работу, подойдут занятия на алах — шестивесельные или четырехвесельные парусные шлюпки.

Тренировки проходят с понедельника по четверг на площадках в районах Строгино, Покровское-Стрешнево и Серебряный Бор. Проводят их опытные тренеры, а уже к концу лета участников ждут первые большие соревнования.

«Зарядки долголетия»

Это утренние разминки, которые проходят по будням с 09:30 до 10:30 прямо на улицах и в скверах столицы, — хороший повод не только взбодриться, но и отправиться в путешествие по городу. Занятия устраивают в знаковых местах — например, на площади у Большого театра, перед аркой главного входа на ВДНХ, напротив памятника Пушкину и в парке «Музеон».

Программы тренировок разрабатывают профессиональные тренеры, которые учитывают самые разные уровни подготовки. Участников ждут упражнения на дыхание и координацию, суставные разминки и растяжки, которые помогут поддерживать мышцы в тонусе. Иногда к занятиям присоединяются даже известные спортсмены или артисты.

Сточки зрения физиологии и психологии такие групповые активности не только укрепляют организм, но еще и повышают мотивацию и улучшают когнитивные способности — ведь нет ничего, что прибавляет жизненные силы больше, чем позитивный совместный опыт.

Сценарий 2. Умеренный



Пешие экскурсии

Тайны Кузнецкого Моста, неизвестные литературные сюжеты родом из Переделкина и ожившие легенды Арбата — прогулочные маршруты «Московского долголетия» превращают путешествие в машину времени. Иногда она уносит в прошлое, а иногда показывает будущее.

Участники экскурсий могут увидеть перспективные районы, открыть для себя прежде неизведанные культурные локации и, по сути, заново познакомиться с городом. В арсенале гидов больше сотни маршрутов, охватывающих всю Москву. Они подойдут и для новичков, и для искушенных регионоведов. Ну а еще это хорошая кардионагрузка и профилактика социальной изоляции.

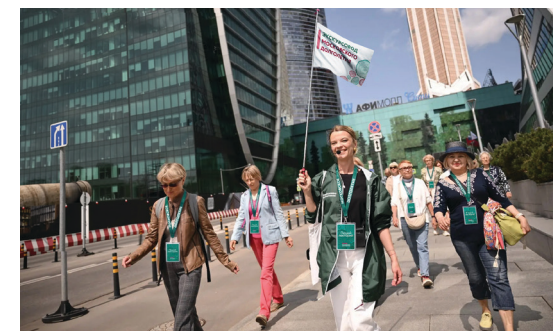
Лесотерапия

В Японии есть такая практика — синрин-йоку, в переводе — «лесная ванна». Появилась она в 80-е годы прошлого века, когда местные власти поняли, что стремительная урбанизация и культура переработок неумолимо снижают продолжительность жизни. Обнаружив это, японцы вспомнили о корнях, ведь важная часть их традиций — неспешное созерцание природы.

По всей стране организовали экскурсии в парки и заповедники: участники прогуливались на свежем воздухе и старались глубоко дышать, внимательно вглядываясь и вслушиваясь во все, что их окружает. Выяснилось, что такое занятие снимает стресс, способствует выработке эндорфинов, снижает артериальное давление и укрепляет иммунную систему.

Мысль, казалось бы, очевидная, но в мегаполисах наш контакт с природой ослабевает. Поэтому в программе «Московского долголетия» появилась лесотерапия. Это прогулки по живописным экоцентрам (к примеру, по Бичевскому лесу, «Кузьминкам», «Лосиному острову») с опытными гидами, которые буквально на ходу проводят небольшие лекции о местной флоре и фауне.

Сценарий 3. Спокойный



Водные прогулки и автобусные экскурсии

Нынешним летом в круизы по Москве-реке отправилась не совсем обычная, а точнее сказать, цветочная флотилия. Это небольшие трамвайчики «Рэдиссон Ройал», каждый из которых назван в честь цветка и окрашен в яркие, выразительные оттенки. Яхты отплывают ежедневно, а гостям предлагается насыщенная программа: можно насладиться видами с открытой палубы, послушать живую музыку и под новым углом взглянуть на главные достопримечательности города.

А благодаря автобусным маршрутам географию экспедиции легко расширить. В рамках программы «Путешествуй по жизни с «Московским долголетием»» организованы поездки в сады, монастыри, культурные центры Москвы и области. Можно выбрать экскурсии под любое настроение — есть короткие и длинные, обзорные и авторские, дневные и даже вечерние.

Курсы иностранных языков

Вопреки расхожему мнению, изучать новые языки никогда не поздно. Возможно, в детстве новые слова, идиомы и правила действительно усваиваются быстрее, но в старшем возрасте ценность таких занятий только возрастает: они расширяют кругозор, помогают преодолеть коммуникативные барьеры и тренируют память.

В Москве открыто почти 1,6 тыс. групп по 13 языкам, причем среди них есть как распространенные, так и редкие вроде корейского, греческого, арабского и суахили. Практиковаться можно как очно, так и онлайн, расширяя словарный запас, оттачивая грамматику и улучшая восприятие речи на слух.

Выбрать хобби по душе и записаться на тренировки, курсы и прогулки москвичи старше 55 лет могут онлайн на сайте mos.ru или очно — в МФЦ, поликлинике или центре «Московского долголетия».

Чемодан, вокзал — ПЛЯЖ

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОЧЕТСЯ ПРОВОДИТЬ У ВОДЫ, НО МНОГИЕ ДО СИХ ПОР УВЕРЕНЫ, ЧТО ПЛЯЖНЫХ МЕСТ В МЕГАПОЛИСЕ НЕТ. МЫ РЕШИЛИ ОТЫСКАТЬ ИХ В СТОЛИЦЕ. ВМЕСТЕ С АВТОРОМ БЛОГА «ЧТО-ТО НА МОСКОВСКОМ» ЕЛЕНОЙ ФИЛЮШИНОЙ ПРОГУЛЯЛИСЬ ПО ГОРОДУ. ДЕЛИМСЯ ПОЛУЧИВШЕЙСЯ КАРТОЙ!

1 Северный речной вокзал

На Северном речном вокзале на несколько часов уходим в круиз. С теплохода рассматриваем архитектуру столицы, вдохновляемся венецианским палаццо вокзала и футуристическими видами Сити.

2 Строгинская пойма

Новые виды спорта осваиваем на Строгинской пойме. Дело найдется и для искушенных атлетов, и для любителей. На пляже есть все — от волейбола до виндсерфинга.

3 Серебряный бор

В парке «Серебряный бор» можно и пройтись по экотропам в сосновом лесу, и провести время на берегу реки. Если вы за активный отдых, обязательно отправьтесь в сплав на сапах!

4 Мещерский пруд

Короткий отпуск «все включено» — на Мещерском пруду. Срочно занимаем шезлонг на пляже, покупаем мороженое и отключаем телефон.

5 Тропаревский парк

На целый день выбираемся в Тропаревский парк. Здесь ищем мероприятие на свой вкус: играем в волейбол, слушаем концерты или загораем на пляже.

Иллюстратор: Анна Богданова

МОСКВА. ЗАБОТА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется бесплатно. № 13 (16), 2026

Учредитель и издатель: ГАУ «Медиацентр». Главный редактор: Худин Никита Андреевич. Адреса редакции и издателя: 107076, г. Москва, 1-й Зборовский пер., д. 3; По вопросам сотрудничества и рекламы: Zabota@mc-ksr.mos.ru

Зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Центральному федеральному округу, регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: серия ПИ № ТУ50-03143 от 24.07.2025.

Использование публикаций допускается только с письменного согласия правообладателя.

Отпечатано в филиале ОАО «ПФОП «Волоколамская типография», 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9. Дата выхода в свет: 03.07.2026 Тираж: 230 000 Заказ № 0610-26. Для читателей 12 лет и старше.