

Проект «Культура жить. Активное долголетие»

Этот проект существует при поддержке российского правительства, в рамках перекрестного Года России и Японии. Это синтез нескольких сфер – здравоохранения, культуры, науки, социальной сферы, инновационных биотехнологий.

Цель проекта – это культура жить, именно через нее мы получаем долголетие. А культура – это наше сознание. Первостепенно уважение друг к другу, ответственность, почитание традиций. Сейчас мы поднимаем свои традиции, мы стали больше любить себя. И здесь работает закон – «полюби себя». Если мы не любим себя, то кто же полюбит нас.

Напомню: основной целью программы является расширение представлений пожилых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни. Еженедельно медицинские работники Ульяновской области читают лекции и проводят мастер-классы по различным темам для людей «серебряного возраста». Инициатором, а также координирующим звеном данной работы выступает центр медицинской профилактики и формирования здорового образа жизни.

Как отмечает министр здравоохранения, семьи и социального благополучия Рашид Абдуллов, за последний год продолжительность жизни населения региона увеличилась на 6 месяцев, впервые достигнув 71 года: 66 лет среди мужчин и 77 лет среди женщин. Данный проект является результативной частью общей работы по совершенствованию стратегии региона в области демографии.

«Мы продолжаем разрабатывать новые меры поддержки граждан старшего возраста. Наша региональная система работы нацелена на то, чтобы продлить активную жизнь каждого после выхода на пенсию. Мы стремимся создать условия для дальнейшего развития граждан, их вовлеченности в общественные процессы, культурные события. То есть не ограничиваемся только распределением пособий и льгот», - отметил Сергей Морозов.

В регионе открыто 29 центров активного долголетия. Из них шесть работает в Ульяновске, в Тереньгульском районе – два. В 2018 году планируется открытие второго Центра в Новомалыклинском сельском поселении «Барское». Всего работой центров охвачено около семи тысяч граждан старшего поколения.

Мы живем активной жизнью. Мы можем создавать империи, но, чтобы увидеть плоды своего труда, нужно продлить жизнь, нужно жить долго и активно. И все этого хотят.

Вообще человек может жить и до 100 лет, и до 120 лет. Вопрос в том, как он живет и что делает, чтобы продлить жизнь. Человек – это биологическая машина, которой, как и обычному автомобилю, нужен постоянный техосмотр, смазка, диагностика.

И главное для активного долголетия – это сознание. И Япония тут яркий пример. У них человек работает в компании до 80 лет. И когда он уходит на пенсию, он не выходит из социума. Он приглашен на все корпоративные мероприятия, он – гуру, он в процессе, а не за пределами. Он постоянно тренирует свое сознание. Пока ты это делаешь, и еще регулярно проводишь профилактику – ты живешь. У нас получается, что человек в старости выпадает из социума – он никому не нужен.

Что нужно сделать, чтобы изменить ситуацию?

Нужно начинать с правильного сознания: «я не хочу болеть, и я не буду», «я буду жить долго». Должна быть высокая личная ответственность. Для этого нужно правильно расставить акценты. Перестроить систему, конечно, не так быстро. Но нужно сейчас начинать растить поколение, которое стремится к здоровому образу жизни – а это не только спорт и правильное питание. Это еще правильное отношение друг к другу, здоровые семейные отношения, это правильная профилактическая медицина.

У нас хорошо развита скоромощная медицина. Но это обычно гормоны, антибиотики, обезболивающие средства. То, на что организм быстро реагирует, но потом долго восстанавливаемся. Японцы же идут от обратного – они поддерживают иммунитет, вкладываются в качественную биофармацию, в профилактику. Каждый японец знает, что должен пройти диспансеризацию, поддерживающие курсы. Для них это все как почистить зубы. Это тоже должно быть в нашем сознании.

И государство сейчас уделяет этому большое внимание, хотят выделить день на диспансеризацию. И это радует. Одно-два поколение, и все может измениться, но менять нужно сейчас.

Продолжительность жизни в прошлом году достигла 73 лет. И это большое достижение для нас. Еще немного и мы дойдем до 75 лет. И жить до 80 лет, и быть активными в этом возрасте – это реально.

Для этого, во-первых, нужна обязательная диспансеризация и профилактика. Чтобы каждый повсеместно проходил полноценное обследование на все заболевания.

Никогда не задумывались о том, почему Лев Толстой, будучи уже немолодым человеком, шил сапоги, пахал землю и косил траву? Причем все это делал хорошо и много.

Версию, что у классика было много причуд, сбрасываем со счетов, ибо за каждой якобы причудой кроется нечто большее, особенно если они принадлежат гению. Толстой просто получал удовольствие от физической работы. Он ничего не делал вопреки своим желаниям, и в этом у меня даже нет сомнений.

...Бывают ситуации, когда каждый из нас, хочет начать все сначала. С пресловутого понедельника. Нередко намерения так и остаются намерениями, потому что заботы, дела, проблемы и тому подобное. А жизнь, увы, имеет

начало и конец. Римский историк Тит Ливий сказал: «Лучше поздно, чем никогда». Еще ему принадлежат популярные фразы: «не в последний же раз закатилось солнце» и «промедление — опасность».

Давайте, не терять ни минуты своей жизни зря!



Гости нашей встречи (слева направо): Борис Иванович Зотов, Малкова Нина Николаевна, Василий Яковлевич Кочергин.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОКТЯБРЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "ВАСИЛЁК"**, Махмутова Лилия Рафисовна,
Заведующий

10.09.24 14:43 (MSK)

Сертификат 4B73755B5D45B1A5E52DFAE0745B2C0A