



Дмитрий НЕРАТОВ  
d.neratov@souzveche.ru

Еще несколько веков назад на Руси народ жил в среднем всего тридцать-сорок лет. Вспомните тургеневское: «в залу вошел старичок лет сорока». Но даже в самые тяжелые времена Русь удивляла заморских гостей долгожителями. При Иване Грозном иностранцы в своих мемуарах с изумлением писали, что «многие здесь доживают до ста лет и только в старости знакомятся с болезнями».

Великий поэт Пушкин описывал встречу со 160-летним казаком в степях Оренбуржья. В Петербурге в Александро-Невской лавре можно увидеть надгробия тех, кто пожил на славу: монах-молчальник Патермуйф умер на 126-м году жизни, инок Авраам покинул этот свет в 115 лет.

После революции, когда начали проводить детальную перепись населения, заметили, что особенно много старцев в горах Кавказа. Феномен заинтересовал Сталина. Он поручил ученым изучить вопрос, чтобы продлить жизнь советским людям.

В 1940 году в РСФСР средний возраст мужчин был 37,5 лет, женщин - 41,9. Это было на двадцать лет меньше, чем в Англии тех времен. К середине шестидесятых отставание ликвидировали - в стране удалось побороть многие инфекции, улучшилась общая безопасность. С тех пор уровень жизни неуклонно рос.

- В России за последние десять лет продолжительность жизни увеличилась больше, чем на пять лет, - говорит **министр здравоохранения России Вероника Скворцова**.

- Если так пойдет дальше, то Россия к 2030 году сможет достичь среднего показателя в 80 лет. Сейчас он составляет 71 год, - дал прогноз **министр труда и соцзащиты Максим Топилин**.

# ПОРА-ПОРАДУЕМСЯ НА СВОЕМ ВЕКУ

К 2030 году средняя продолжительность жизни в России должна достигнуть 80 лет

## СЛОВО - ДЕПУТАТУ

**Геннадий КУЛИК, член Комиссии Парламентского Собрания по бюджету и финансам:**

- Если говорить о долгожителях, то я еще не могу считать себя долгожителем: сегодня живут до ста и более лет, так что у меня все впереди. В моей семье долгожителей тоже не было: родители ушли из жизни приблизительно в моем возрасте.

Специально для продления жизни ничего не делаю. Веду нормальный образ жизни, и, как говорится, ничто человеческое мне не чуждо.

Быть всегда в рабочей форме, в тонусе помогает семья: моя супруга тоже экономист в сфере промышленности, у нас с ней много общего. С ней всегда комфортно. Мы часто спорим, и нередко как раз в таких спорах рождается истина, приходит на ум верное решение.

Трудно сказать, встречал ли я долгожителей в жизни: я никогда не интересовался возрастом людей, с которыми меня сводила судьба. Могу догадываться, сколько лет они отработали в сельском хозяйстве. И сегодня знаю многих, которые, пребывая в почтенном возрасте, трудятся с пользой для дела.

На человека, уверен, надо смотреть не с позиций его физических возможностей и возраста, что неправильно, а с позиции неумности его желаний, а главное, опыта и способности найти подходы к решению тех или иных проблем.

Это касается и депутатской деятельности. Нельзя пренебрегать депутатами-долгожителями. Мне приходилось видеть депутатов, десятки созывов работающих в парламенте. У меня вызывало восхищение, что их опыт бережно сохраняется, поддерживается и используется в законотворческой деятельности.



Евгения Гусева/komedia.ru

Внук дает мне напрокат в выходные самокат!

Пока россиянам есть куда стремиться. Чемпионы по долголетию - японцы и жители Андорры, они «огоняют» нас на 15 лет.

- К 2050 году в развитых странах обещают поднять планку до 110 лет, - говорит глава Комитета по науке и наукоемким технологиям Госдумы, академик **Валерий Черешнев**.

Нынешние пенсионеры превратятся в мужчин и женщин в самом расцвете сил! Ведь при таком раскладе юность будет продолжаться до 35 лет, а взросление наступит в 50.

## СРЕДА ОБИТАНИЯ

### Место «красит» аксакала

**Больше всего старожилов - в крупных городах.**

По классификации ВОЗ долгожителями считаются перешагнувшие 90-летний рубеж. Больше всего их живет в Москве.

- Пять лет назад у нас было 448 человек в возрасте сто лет и старше, а сейчас их 774. В основном женщины, - говорит **глава Департамента соцзащиты города Владимир Петросян**.

По словам **заммэра Леонида Печатникова**, в среднем москвичи стали жить дольше остальных россиян на шесть лет. Таких темпов прироста «мафусаилов» не наблюдается ни в одной стране мира.

Схожая картина и в другом мегаполисе - Петербурге. Здесь отметивших вековой юбилей больше трехсот человек.

Следом идут Карачаево-Черкесия,

Чечня, Якутия, Тюменская и Новосибирская области.

**Бельгийский демограф Мишель Пулен** посвятил свою жизнь изучению мест, где люди живут дольше других. На его карту попал Оймякон - самый холодный населенный пункт на Земле, где столбик термометра опускается ниже семидесяти градусов. При такой температуре слезы мгновенно замерзают на щеках. Четкого ответа, почему возраст «заморозился» именно здесь, а не в других холодных регионах России, нет.

- Долгожители потребляют меньше калорийной пищи (жира) и углеводов (сладостей), - говорит **геронтолог, эксперт Института биологии старения Игорь Артюхов**. - В Оймяконе в основном едят рыбу, конину и оленину. Фруктов нет, зато много ягод. Посади москвича на такую диету, он вряд ли долго протянет.

### Аппаз ИЛИЕВ:

## РЕВОЛЮЦИЯ СЛУЧИЛАСЬ, КОГДА МНЕ БЫЛ 21 ГОД

**Самый «взрослый» россиянин живет в горном селении Гули Джейрахского района Ингушетии.**

Аппаз Илиев в мае прошлого года отметил свое 120-летие.

- Я родился здесь в 1896 году, наверное, меня и похоронят на родовом кладбище. Но не скоро! Сдаваться я не намерен, - смеется Илиев.

У прапрадедушки десять сыновей и дочерей, больше ста внуков и правнуков.

- Долгожители у нас - родовое, - рассказал старец. - Дед умер в возрасте около 120 лет.

Еще несколько лет назад Аппаз занимался хозяйством, смотрел за скотиной. Даже траву косил и на коне верхом ездил! И сейчас на здоровье не жалуется. Уверен, хворь не пристала, потому что с детства вел здоровый образ жизни: никогда не курил, не пил,



питался тем, что выращивал сам.

- Никогда не принимал лекарств, не делал уколы и прививки. Только недавно стал пить таблетки, понижающие давление, - говорит аксакал. - Мой личный рецепт: ем много мяса и творога. Еще я часто пью молоко, хоть и говорят, что взрослым оно вредно.

### СТАРЕЙШИНА

Самым старым человеком была **Сархат Рашидова**, которая прожила **132 года (1875 - 2007)**. Родилась при Александре II в селе Верхний Зидьян в Дагестане. Прожила в трех веках. Была замужем, своих детей не было. До самой смерти держала большое хозяйство, сама справлялась с четырьмя коровами.



СКОЛЬКО  
СТАРЕЙШИХ  
ЖИТЕЛЕЙ В РОССИИ

Старше 90 лет -  
**97 000**

Старше 100 лет -  
**3 000**

Всего жителей в стране -  
**146 519 759**

По данным UNECE и НИИ геронтологии за 2015 год.