

Долголетие не по карману

Российский геронтологический научно-клинический центр (РГНКЦ) Пироговского университета ведёт работу по развитию технологий, которые могут существенно продлить жизнь – аж до 150 лет. Но, в то время как российские геронтологи обещают прорывные технологии для продления жизни, среднестатистический пенсионер решает принципиально иную задачу – как протянуть до следующей выплаты на 27 тысяч рублей. Разрыв между научными амбициями и экономическими реалиями в России никогда не был столь очевиден.

По данным Росстата, на 1 января 2025 года в России проживало 146 млн человек, из которых столетний рубеж перешагнули примерно 0,01% – около 18 тыс. человек. При этом людей старше 90 лет в стране 600 тыс. (0,41%), а старше 80 лет – уже 4,6 млн (3,15%). В целом граждан в возрасте от 60 лет сейчас 35,6 млн – это 24,4% населения.

Средняя продолжительность жизни в России, по данным Росстата за 2025 год, составляет около 73 лет: мужчины живут в среднем 68 лет, женщины – около 78 лет. В некоторых регионах мужчины не доживают и до 65 лет. При этом, по данным на 2025 год, ожидаемая продолжительность здоровой жизни в России составляет 62 года. Разница между биологической и здоровой жизнью – почти 11 лет.

Директор РГНКЦ Ольга Ткачёва заявляет: для радикального увеличения продолжительности жизни до 150 лет потребуются прорывные технологии – генно-инженерная терапия, регенеративная медицина и другие направления биомедицины.

Максимальная документально подтверждённая продолжительность жизни человека сегодня составляет 122 года.

В РГНКЦ разработан калькулятор биологического возраста, позволяющий оценить темпы старения отдельных органов. Параллельно синтезированы несколько молекул сенолитиков – веществ, избирательно удаляющих из тканей стареющие клетки. Две из них прошли доклинические испытания на животных, центр готовится к переходу на этап клинических исследований.

Однако, как подчёркивает сама Ткачёва, одного изменения образа жизни для достижения 150-летнего рубежа недостаточно. Что, впрочем, не отменяет вопроса: а возможен ли здоровый образ жизни при текущем уровне пенсионного обеспечения?

С 1 января 2026 года величина прожиточного минимума для пенсионеров установлена в размере 16 288 рублей. Для сравнения: МРОТ с 1 января 2026 года составляет 27 093 рубля. Разрыв между минималь-

ными доходами работающих и пенсионеров, как отмечают в Госдуме, создаёт «необоснованный разрыв в уровне материального обеспечения».

При этом средняя страховая пенсия по старости после индексации на 7,6% с 1 января 2026 года составляет, по оценкам Социального фонда, около 27–27,8 тыс. рублей. Однако эксперты оценивают реальную потребность для нормальной жизни в 45–55 тыс. рублей ежемесячно. Минимальный бюджет, необходимый пенсионеру без долгов и иждивенцев, на 2026 год – 35 тыс. руб. в регионах, 45–55 тыс. в столицах.

Структура расходов выглядит следующим образом: ЖКХ – 5–10 тыс. руб. (субсидии снижают до 3–5 тыс.), еда – 12–15 тыс. руб. (бюджетный набор: крупы, овощи, молочка; мясо и фрукты – роскошь), медицина – 5–8 тыс. руб., транспорт и связь – 2–4 тыс. руб.

Особенно показательная ситуация складывается с питанием. Чтобы рацион пенсионера поддерживал работу мозга и не допускал развития болезни Альцгеймера, эксперты рекомендуют включать свежую зелень, капустные, сезонные ягоды и глубоководную морскую рыбу. Стоимость такого меню – около 780 рублей в день, или 23 400 рублей в месяц. При средней пенсии в 27,5 тыс. рублей такой «здоровый» набор съедает 85% дохода, оставляя на лекарства и коммуналку лишь 4 тысячи.

Лекарственная нагрузка



также существенна. В марте 2026 года средний чек на основной комплект медикаментов от гипертонии, диабета и для поддержания сосудов составил 10 200 рублей в месяц. При среднем доходе в 27,5 тыс. рублей после покупки препаратов у пенсионера остаётся около 17 тыс., но из них надо заплатить за ЖКХ и еду, что сводит бюджет к нулю. По данным Социального фонда, на 1 октября 2025 года (до индексации) средняя пенсия составляла 25 тыс., а лекарства для человека старше 65 лет – ещё 4–5 тыс. ежемесячно. С учётом январского повышения ситуация чуть смягчилась, но не кардинально.

Как результат – 83% пенсионеров живут от пенсии до пенсии: средний доход покрывает 70–80% расходов, вынуждая экономить на еде и здоровье. Около 15–20% пенсионеров продолжают работать.

Проект «Если быть точным» составил рейтинг регионов по уровню жизни людей старшего возраста на основе четырёх показателей: ожидаемая продолжи-

тельность жизни; доля людей старше трудоспособного возраста с доходами ниже прожиточного минимума; доля занятых; доля посещающих досуговые мероприятия. Самая благополучная ситуация ожидается в Москве и Санкт-Петербурге. Самое низкое качество жизни, по оценкам авторов исследования, в Ингушетии, Чечне и Забайкальском крае.

Парадокс российской геронтологии: наука обещает технологии продления жизни до 150 лет, но даже существующие 73 года для значительной части населения проходят в режиме экономии. Сенолитики и генная инженерия – это будущее, которое может и не наступить для тех, кто сегодня не может позволить себе стейк из лосося для профилактики болезни Альцгеймера.

Чтобы жить хотя бы не нищенствуя, требуется минимум 40 тыс. руб., а комфорт плюс здоровье плюс путешествия – более 70 тыс. руб. и выше. Правда, пока до этих цифр пенсионной системе – как до 150 лет.

Мария Климанова

В Останкино хотят снести стадион ради падел-центра

26 августа руководитель фракции КПРФ в Мосгордуме Николай Зубрилин провёл встречу с жителями, обеспокоенными судьбой спортивного стадиона в парке «Останкино». Мероприятие состоялось на фоне растущего напряжения: жители районов Останкино и Марфино, а также соседних территорий выступают против планов по застройке территории спортивного комплекса.



Конфликт развернулся вокруг территории, которая была обновлена совсем недавно. В июле 2020 года стадион открылся после масштабной реконструкции. На ВДНХ, в ведении которой находится парк, тогда рапортовали, что объект отвечает всем современным тре-

бованиям: был заменён газон на искусственное покрытие, увеличено поле, обновлены беговые дорожки, а также оборудованы площадки для баскетбола и волейбола. Стадион был приспособлен для круглогодичного использования.

Однако в начале июня генди-

ректор ВДНХ Сергей Шогуров анонсировал новые планы. На территории парка «Останкино» планируется возвести спортивный кластер площадью 20 тысяч квадратных метров. Почти половину этой зоны должен занять крупнейший в Москве всесезонный падел-центр на 30 кортов.

Это известие вызвало резкую реакцию общественности. Десятки людей, включая беговые сообщества и жителей Марфина, Останкина, Ростокина, Алексеевского и Отрадного, записали обращение к мэру Москвы Сергею Собянину. Граждане просят сохранить доступный стадион и бесплатный каток, работающий здесь уже 50 лет.

На встрече, кроме Николая Зубрилина, выступили спортсмены, тренеры и просто жители прилегающих районов. Открывая дискуссию, Николай Зубрилин подчеркнул, что существующая инфраструктура полностью удовлетворяет потребности района, а коммерческие интересы не должны стоять выше социальных.

«Я приехал по вашей просьбе, чтобы обсудить ситуацию со спортивным кластером, который благополучно существует с 2020 года. Тогда была проведена реконструкция, вложены бюджетные средства, и всех это устраивало. Здесь занимаются дети, подростки, взрослые поправляют здоровье. Здесь гуляют мамы с детьми, пенсионеры от-

дыхают. Это очень хороший зелёный уголок, экологически чистая территория.

Нужно сохранить то, что имеется, а коммерсанты пусть поищут себе более подходящий участок: у них есть деньги и возможности взять аренду. Зачем ломать то, что хорошо работает и приносит пользу людям? Социальные блага и общественное пространство не должны быть коммерческим проектом. Мы направим обращения в префектуру СВАО, районные управы Останкино и Марфино, мэру Москвы и в прокуратуру, чтобы проверили этих бизнесменов, посягающих на социальные блага, служащие патриотическому воспитанию наших детей», – заявил Зубрилин.

О проблеме нехватки площадок для детско-юношеского спорта рассказал Андрей Муравьёв, тренер футбольного клуба «Энергия». Он отметил тревожную тенденцию исчезновения маленьких стадионов с карты Москвы: «Где заниматься футболом командам из ДЮСШ, СДЮШОР? Я не говорю про «Спартак», «Динамо» или «ЦСКА». Я говорю про маленькие клубы из этих районов, где каждому удобно. Мы же говорим о здоровье нации, а здесь какая-то совсем другая история. Очень хочется, чтобы стадион оставили в покое».

«Все прекрасно знают, что в 100 метрах от нас находится тен-

нисный центр. Там 6 теннисных кортов, 2 площадки для падела. Я вот посмотрел сейчас, там ещё 4 падел-площадки можно сделать. Сделайте, пожалуйста, там. Зачем здесь-то?» – эмоционально спросил тренер.

Кандидат в депутаты Госдумы от КПРФ Георгий Фёдоров, также присутствовавший на встрече, предложил выйти за рамки политических разногласий ради защиты парка. Фёдоров выступил с инициативой записать совместное видеобращение против сноса стадиона со всеми зарегистрированными кандидатами по округу, чтобы выработать общий план действий.

«Считайте мой пост официальным приглашением к объединению усилий. Сейчас нужно быстро объединиться, а то будет поздно», – заявил он. Он адресовал своё предложение кандидатам в Госдуму по Бабушкинскому округу из различных партий: Елизавете Архангельской («Партия прямой демократии»), Владиславу Гусеву («Единая Россия»), Юлии Кузнецовой («Зелёные»), Юрию Омельченко («Новые люди»), Татьяне Фокиной («Справедливая Россия») и Александру Ханкееву (ЛДПР).

Итогом встречи стало решение направить коллективные обращения во все инстанции с требованием остановить коммерческую застройку и сохранить спортивный объект для жителей.