


Ольга Сафонова,
редактор, преподаватель

100 лет ЖИЗНИ

Истории ровесниц века,
вдохновляющие жить полной жизнью



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
С21

Сафонова, Ольга Александровна.

С21 100 лет жизни. Истории ровесниц века, вдохновляющие жить полной жизнью / Ольга Сафонова. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Записки российских блогеров).

ISBN 978-5-04-196896-0

Прожить долго — желание и цель многих. Но что чувствуют люди, действительно сумевшие перешагнуть столетний рубеж, и что позволяет им, несмотря на годы, продолжать радоваться жизни? Журналист и редактор Ольга Сафонова поговорила с десятью женщинами-долгожительницами, которым исполнилось 100 лет, чтобы узнать, как они ощущают себя сегодня, о чем они думают и остались ли у них какие-то мечты, что беспокоит их и какие моменты из прошлого они вспоминают чаще всего. Их истории, такие непохожие друг на друга, помогут вам задуматься о том, чего не стоит упускать в этой жизни и что в ней самое ценное. Оглянуться вокруг и понять, что каждый день — неповторим и не существует единственного способа прожить долго и по-настоящему счастливо.

**УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44**

© Сафонова О.А., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-196896-0

*Книга для тех, кто привык
откладывать жизнь на потом.*

Содержание

Предисловие Ольги Сафоновой	9
Бабушка Валентина	15
Бабушка Вера	47
Бабушка Антонина	81
Бабушка Вера	127
Бабушка Наталья	167
Бабушка Мария	203
Бабушка Матьяна	225
Бабушка Зоя	261
Бабушка Ксения	295
Бабушка Валентина	315
Эпilog	339
Благодарности	351

Предисловие Ольги Сафоновой



Был у меня трудный период, когда я перестала чувствовать вкус жизни. Одна нерешенная проблема, тяжелый разрыв отношений — и вот мне уже безразлично, какая погода за окном и что лежит на тарелке... Возможно, вам тоже знакомо такое состояние: один день сменяется другим, но вы проживаете их не на полную мощь, а как бы спустя рукава, пока настоящая жизнь проходит мимо.

У меня это длилось около года. В какой-то момент я поняла, что не справляюсь в одиночку, и обратилась за помощью к психологу.

Мы встречались два раза в неделю, и терапия быстро возвращала мне позитивный настрой с помощью бесед и гипноза.

Но особенно запомнился один простой тест: на листке бумаги нужно было обозначить отрезок, символизирующий протяженность моей жизни, а затем поставить на нем точку, в которой я, по ощущениям, нахожусь прямо сейчас.

Отлично помню, как отметила примерно треть пройденного пути... В том и крылся подвох! В какой бы точке отрезка ни были, мы понятия не имеем, на каком этапе сейчас находимся. Может быть, на последнем.

Это касается не только нас самих, но и наших близких: родителей, бабушек, детей, друзей, любимого человека. Мне на тот момент было 34 года. И я даже не умножала эту цифру на три, когда ставила точку. То, что все еще впереди, было лишь внутренним ощущением человека, который привык все откладывать на потом.

Именно тогда я поняла, что у нас нет черновика, нет права проживать дни без осознания их важности. Никто не знает, сколько ему отмерено.

Не могу сказать, что мое существование сильно изменилось с тех пор. Я не прыгнула с парашютом, не совершила в одиночку кругосветное путешествие на парусной яхте, не нарисовала картину, не сняла фильм... Список можно продолжать еще долго.

Но я стала осмысленнее относиться ко времени, даже если раньше оно казалось мне совершенно обычным, ценить общение с дорогими людьми и не отодвигать на второй план заботу о здоровье, в том числе поход к стоматологу или элементарную зарядку по утрам.

Тем не менее внутри меня, как и у многих женщин, по-прежнему не прекращается борьба между любимым миндальным круассаном и красивой фигурой. Каждый понедельник я перехожу на здоровое питание и обещаю себе меньше тратить времени на бесполезные занятия

вроде пролистывания новостной ленты в социальных сетях.

Но, если честно, я так до конца и не поняла, на что же *нужно* тратить это самое время? Что я буду вспоминать годы спустя?

Мы постоянно придумываем себе ограничения и терзаемся, если не следуем своим же правилам. Но нужны ли вообще правила, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь? Стоит ли отказывать себе в чем-то ради преимуществ в далекой перспективе?

К сожалению, я до сих пор не научилась жить в гармонии, не переживать из-за ерунды, не злиться, не обижаться, не растрчивать свою энергию и душевные силы на те события, которые не представляют для меня никакой ценности. Я сама по себе очень тревожный человек, и жизнь в мегаполисе не добавляет спокойствия.

Мы много работаем, мало спим и мало отдыхаем, а если и отдыхаем, то активно — в путешествиях. Мне, например, требуется дня три в отпуске, чтобы перестать каждые пять минут хвататься за телефон, побороть желание куда-то бежать и о чем-то думать, а вместо этого просто посидеть на берегу моря, помечтать, посмотреть вдаль и расслабиться.

Жизнь, отношения и переживания — все ускоряется. В итоге мы перегораем на работе и к 35 годам уже от всего устаем. Когда ты в постоянном напряжении, жизнь начинает утомлять, а каждый день похож на предыдущий.

В 2018 году, когда я начала собирать материалы для этой книги, мы жили в изобилии: вещей, еды, развлечений. Но в какой-то момент надоедает и изобилие. Помните, как у Лермонтова в «Герое нашего времени»: «...я стал наслаждаться бешено всеми удовольствиями,

которые можно достать за деньги, и, разумеется, удовольствия эти мне опротивели».

Мне было важно найти ответы на свои вопросы, поговорить с людьми более опытными и мудрыми. Тогда я начала искать в Интернете статьи и книги о долгожителях. Интересно, как и с каким настроением им удалось дожить до такого солидного возраста? О чем бабушки тревожатся сейчас и тревожатся ли вообще? Что чаще всего вспоминают? Что заставляет их вставать с кровати по утрам? Не устали ли они от жизни? Есть ли у них какие-то мечты? Я хотела найти людей, доживших до глубокой старости и не утративших способность радоваться жизни.

Меня интересовали именно бабушки, потому что в первую очередь занимали ответы на мои личные душевные переживания. Между тем попадались только отдельные истории, не содержавшие достаточно информации. Тогда и возникла идея: почему бы мне самой не встретиться с десятью бабушками и не оформить результаты бесед в книгу? Ведь если этими вопросами задавалась я, возможно, они покажутся интересными и кому-то еще.

Уже в процессе написания одна бабушка сказала мне: «Сейчас я живу как королева, у меня есть все. Но уже не осталось сил на то, чтобы воспользоваться этими благами».

Жизнь коротка, и даже если цифры говорят вам обратное, не верьте. Люди в столетнем возрасте, оглядываясь на прожитую жизнь, понимают, что даже у них она пролетела как один миг. Увы, многие так и не успевают почувствовать удовольствие, что она способна принести.

Эта книга не о здоровом образе жизни, в ней нет секретов долголетия. Она написана без претензий на оригина-

нальность и философию. Но, конечно, я не могла не любопытствовать, как же бабушки дожили до своего возраста без тренингов по саморазвитию, пластики и накачанных губ, без консультаций диетологов и нутрициологов, тренажерного зала и достижений современной медицины.

Эта книга для тех, кто хочет перенять чужой опыт, оглянуться на свою жизнь и понять, что она у нас одна — другой не будет. У нас не так много времени на все задуманное. Пусть порой нам и кажется, что это не так.

Канал Ольги Сафоновой «Держись, внучка!»



Счастья большого не было.

*Знать дело и делать
свое: и детей догляди,
и хозяйство догляди,
так ходишь, и ходишь,
и ходишь...*

Бабушка
Валентина

РОДИЛАСЬ 22 ЯНВАРЯ 1922 ГОДА
В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ¹.
ЖИВЕТ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ.