

**Источник:** [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)

Ольга Рождественская:

00:00:00 — С вами программа «Молодость и долголетие» и её соведущая Ольга Рождественская. Сегодня я пригласила на интервью режиссёра, сценариста очень интересного сериала, документального фильма «Вечно молодой» Маргариту Волкову. Маргарита является не просто режиссёром, она также актриса, сценарист, продюсер, автор игровых и документальных фильмов.

00:00:27 — Маргарита, здравствуйте.

Маргарита Волкова:

00:00:30 — Добрый день. Я очень рада вас всех видеть. Так, сейчас немножечко настрою камеру.

Ольга Рождественская:

00:00:35 — Как слышно, как видно. Прием, прием. Маргарита живет на два города, и сегодня, к сожалению, она не смогла приехать в Москву. Будем брать интервью. Маргарита у вас прям из Новосибирска. Мы живем в уникальное время. Маргарита, расскажите, пожалуйста, немножко о своём образовании. Я вот, например, знаю, что вы учились в Голливуде. Мало кто может похвастаться таким бэкграундом относительно своего образования.

00:01:06 — Я, конечно, хотелось бы сразу задать вопрос. Пять отличий Мосфильма от Голливуда, но я таких вещей не буду делать, поэтому расскажите же подробнее о своем таком вот необычном пути в кинематографе.

Маргарита Волкова:

00:01:24 — Вы знаете, да, наша серьезная тема долголетия буквально на пару минут сейчас отодвинется, потому что у нас тут эмоциональная, прекрасная есть история про образование. Дело в том, что в 2013 году я оказалась в Лос-Анджелесе на курсе в Нью-Йорк Филм Академии Filmmaking, и я оказалась

00:01:54 — там в качестве актрисы, но курс был устроен таким образом, что нам показали, собственно, индустриальные стандарты и даже позволили снять свои первые работы. Вот мой первый фильм, это одноминутная работа, я её снимала на студии Universal Pictures, вот так получилось.

Ольга Рождественская:

00:02:16 — Вот это уровень, вот это уровень, вот это я понимаю, уровень экспертности, это дорогого стоит, я просто понимаю, что это такое, даже одна минута такой студии, это хороший опыт.

Маргарита Волкова:

00:02:31 — Я бы сказала, что в тот момент тебе просто выдают сверху какой-то очень большой кредит доверия, и дальше нужно было оправдывать. Я, вернувшись с Лос-Анджелеса, поняла, что в нашей стране поле непаханное русским языком, если говорить, и тем, и героев, и экспертов, и, собственно, кино — это

00:02:58 — Это такая удивительная профессия, которая позволяет снимать хоть на Северном полюсе, хоть вот в Сибири. В этом году я снимала, например, в Тайге о подростках. В прошлом году я снимала, и мы выпустили три фильма. Вот один из них — это фильм, посвященный теме «Долголетие вечно молодой», мой любимый проект.

Ольга Рождественская:

00:03:23 — Вот здесь давайте поподробнее, скажите, пожалуйста, получается так, что Голливуд вас вдохновил на долголетие, ещё можно сказать, да? Сейчас тема долголетия, ну, только лениво не обсуждает. Вот отовсюду антиэйдж, омоложение, детокс, и всё везде разнится, то есть одинаковых мнений практически нет, и каждый, кто об этом заявляет, считает себя очень экспертными такими людьми?

00:03:54 — Откуда вообще берется эта вся информация? Где фундаментально, так сказать, зарыта эта наука? Вообще существует ли она, эта наука, у нас в России? И как вы, человек, не из медицины дошли до такой глубокой и правильной темы, для меня вообще, на самом деле, я считаю, что это действительно вам свыше дается какое-то доверие и вдохновение, что вот я врач, я пишу докторскую диссертацию

00:04:25 — по долголетию, и я понимаю, что в принципе мы, люди науки, мы не знаем до конца всей вообще истории лонжевити, то есть то, что мы говорим, это наши гипотезы, которые мы либо подтверждаем, либо наиболее близкие, и куда вот дошла наука, и люди, ученые всего мира, собираются на конгрессах и демонстрируют, рассказывают свои научные работы, и, в общем-то, подтверждают эти, так сказать, гипотезы.

00:05:01 — Но послушаешь людей в соцсетях, они все знают, а на все есть ответы. И, конечно, должен был родиться такой проект, который вот просто скажет, кто прав, кто не прав. Ну, то есть, что последнего в мире делается долголетие. И вот так родился у вас вот этот вот проект «Вечно молодой», документальный фильм.

00:05:28 — Расскажите, пожалуйста, я видела первый, как это, сезон называется, да, в сериалах? Первый сезон я там увидела всех своих друзей, всех знакомых, учёных. Ну, может быть, не всех, но я знакома практически со всеми из этого сезона. И я вам скажу, что это люди, ну, то есть, прям супер фундаментальные, которым можно доверять.

00:05:55 — Как вы вообще их нашли? Как пришло в голову создать такой проект? Неужели просто Голливуд? Вот просто Голливуд вас вдохновил на долголетие.

Маргарита Волкова:

00:06:05 — Ну, то есть это уникально. Неожиданно, неожиданно, вот у нас звучит снова Голливуд, но ведь действительно так, действительно так. Это одна из причин, как бывает в жизни, да, возникает некий запрос, и постепенно с разных концов вот плетется какой-то узор судьбы, да, и он соединяется в определенной точке в определенный момент.

00:06:31 — Конечно же, как это бывает, самый лучший, самый правильный момент. Вот так случилось с Вечно молодым. Моё первое касание темы долголетия, темы активного долголетия, оно случилось точно так же в Лос-Анджелесе. То есть Лос-Анджелес сценарным языком для меня оказался, знаете, большим иницирующим событием.

00:06:53 — То есть каждый герой в любом фильме, в любом произведении литературном, в любой сказке, всегда, имея свой обычный мир, сталкивается, знаете, с таким судьбоносным, изменяющим, переворачивающим всё с ног на голову событием. Это и есть инициация. Для меня в этом отношении получается Лос-Анджелес и обучение в Нью-Йорк Филм Академии стало вот той самой инициацией не только в мир кино, но и в мир здорового образа жизни, ageless концепции, и, собственно, да, так это и случилось.

00:07:31 — Почему? Потому что в Лос-Анджелесе я попала удивительным образом в самые невероятные просто круги. Я познакомилась с оscarовским режиссером Брайаном Фогелем, с которым мы стали дружить, и я видела, какие завтраки он ест, что он готовит себе на завтрак.

00:07:53 — И я видела Лос-Анджелес в двух крайних вариантах. Вот это мир Голливуда, по-настоящему зожный мир, все на спорте, все на беге, все на фитнесе, на здоровом питании, на экологичном питании. То есть, когда я купила, я потом еще раз прилетала в Америку. Ладно, расскажу, какой был год, но я встречалась и практически вышла замуж за лучшего друга, как раз Брайана Фогеля, это режиссёра «Компьютер-состава».

00:08:27 — Вот это вдвойне интересней. Да, немножко такого личного. Вот, и я летала к Полу в Майами, потом, когда я покупала яблоки где-то, он их выкидывал. Он говорил, мы это есть не будем. Это джанк-фуд, это не экологичная еда, меня это поразило.

00:08:46 — Мы ездили в супермаркеты только с экозожной едой, мы ходили в рестораны только с чистой едой, как ее называли, и простите как бы за примату, но это было так, вот этот самый Голливуд, те ребята, с которыми мне тогда довелось дружить, да, они очень-очень жестко делили общество Америки на пиг и нормальных людей. Это звучит дико, это звучало странно, еще были у них манки, вот эти вот, ну я не буду уходить в политику,

00:09:21 — но у них на самом деле нетерпимость к людям, которые не следят за своим здоровьем, она была. Я крайне выражена в негативном аспекте, и меня это прям впечатлило и шокировало. То есть до такой степени, что когда я сказала, слушай, а в Америке я хочу съесть гамбургер, они мне сказали, пожалуйста, не надо, нет, это пластиковая еда, мы это есть не будем.

00:09:50 — И для меня настолько ревностная вот эта прям до крайности доведенные до абсурда, до гротеска, отношения к спорту, то есть они все на спорте, они все там велосипедисты, они все следят за временем отхода ко сну. У нас была вечеринка на Беверли-Хиллз, очень красивая, прям захотелось даже сейчас выложить эти фоточки, наверное, сделаю это в своем канале, и значит там,

00:10:22 — Ну, представляете, да, там даже красная ковровая дорожка, особняк, прекрасные люди собрались красивые, время двенадцать ночи, всё, в принципе, вся вечеринка заканчивается, алкоголь там был символический. Я прям была удивлена, насколько они бдят своё прекрасное самочувствие и свою репутацию.

00:10:49 — Репутация для них имеет значение колоссальное, это их главный актив. И, соответственно, им не нужны риски, им не нужно веселиться до 6–7 утра. Это я сейчас говорю

прямо про Голливуд, потому что я на самом деле была в компании людей, которых много достижений.

00:11:11 — И, в общем-то, вернувшись уже тогда, у меня, кстати, было распутье, я подумала, господи, надо какой-нибудь проект про здоровое питание, может быть, запустить, и вот кино меня манило, и театр же мой любимый, прекрасный. Ну, в общем, видите, спустя, там, семь лет я занялась этим проектом «Вечно молодой», в котором, так или иначе, да, импульс реализовался, вот коснуться, погрузиться в тему здорового образа жизни и вот этого

00:11:48 — экозожного, грамотного, какого-то, ну, стратегического отношения к своему ресурсу, к своей жизни и, главное, к своему потенциалу жизненному, да.

Ольга Рождественская:

00:12:03 — Я на одном дыхании просто слушаю вас. Маргарита, Скажите, пожалуйста, вот такие люди, биохакеры, они счастливы, то есть они чувствуют радость у них, как вот, если по-нашему, по-русски, если можно радость измерить в децибелах, от нуля до десяти?

Маргарита Волкова:

00:12:24 — Слушайте, это вопрос не ко мне, я не отношу себя к биохакеру, потому что я только...

Ольга Рождественская:

00:12:29 — Вы умеете получать радость не только от биохакинга, да?

Маргарита Волкова:

00:12:34 — Ну, это в том числе, да, я вижу общий тренд, а да, я вижу рядом с тобой знакомых, друзей, которые так или иначе, даже несмотря на то, что к качеству различной информации действительно есть много вопросов, Это, кстати, была второй ниточкой, второй причиной, почему родился этот фильм, потому что у моей дочки, прошу прощения, аллергия давняя.

00:13:08 — И перепробовав кучу методов, и, естественно, подписавшись на кучу блогеров, я просто в один момент поняла, что у меня сейчас взорвётся голова, прямо свист такой уже стоит в ушах от информации, которую невозможно не проверить.

00:13:29 — Не доверять ей. И как это и бывает, жизнь даёт всегда ответ на запрос, в моем случае, по крайней мере, это точно так работает, потому что, видите, мир кино, образов, метафор, я все время где-то в поле, в поле в таком нахожусь немножечко высоко, и мои запросы, может быть, слышат чуть-чуть быстрее, вот. Но я верю в то, что каждый человек, на самом деле, получает всегда на свои запросы ответы.

00:14:03 — Так вот, моя одна из ближайших подруг, которая занимается фитнесом очень серьёзно, уехала учиться по Гранд в Австрию. И я помню этот момент удивительный. Я готовилась к съёмкам полнометражного фильма про такую, знаете, сибирскую амазонку. Это мой ещё один очень большой проект про защиту сибирских лесов.

00:14:27 — И я ей звоню и говорю, Юль, мне нужны там тренировки, чтобы очень быстро подсушиться, как-то мышечную массу поднабрать. И она мне говорит, подожди, подожди, Маргарит, давай-ка ты мне сейчас вот сфоткаешь то, что ты завтрак, и там у тебя обед и ужин, сфотографируй мне, пожалуйста, вот тебя вот, всё, как ты сейчас есть, расскажи мне, что у тебя там за режим дня, да, с твоими постоянными ненормированными

00:14:56 — съёмочками, да, и мы подумаем, что с этим делать, и вот она мне сказала, давай-ка, наверное, интенсивные тренировочки мы подуберем, надо тебе кортизолчик снизить, ну и, в общем, она меня начала увлекать в свою вот эту вселенную андиэйдж-фитнеса, не то чтобы я сильно увлекалась с учетом того, что я снимала то на Тенерифе, то в Москве, то еще где-нибудь.

00:15:23 — Но меня искренне заинтересовал этот подход передовой, превентивный, партиципативный, вот эти все модные классные слова. И, в общем-то, в момент, когда началась пандемия, я поняла, ну все, дальше тянуть некуда. Я села за разработку этого фильма, и вот тут-то все пазлики собрались.

Ольга Рождественская:

00:15:51 — И нужные люди подтянулись. Так, нам нужно прерваться ненадолго на паузу.

Спикер 1:

00:16:21 — Кроме того, это живой рейтинг в реальном времени, в зависимости от того, какую именно новость пользователи социальных сетей сейчас смотрят и комментируют. Здесь можно посмотреть самые популярные новости за день, неделю, месяц, по разным городам, странам и тематикам. Наберите в поиске «Медиаметрикс» и оставьте у себя на компьютере вкладку, чтобы она всегда была под рукой. «Медиаметрикс». Свежие пятерочки новостей.

Спикер 4:

00:16:47 — Всегда под рукой.

Ольга Рождественская:

00:16:53 — Вообще, конечно, изначально биохакинг — это влюбление. Люди, которые любят здоровый образ жизни и получают от этого удовольствие, это те люди, которые хотят прожить очень долго, дольше среднестатистического, так сказать, возраста, эти люди называются биохакары. И, в общем-то, биохакинг пришел, тренд, с Америки.

00:17:17 — Во-первых, там много проходит исследований на этот счет, И, в общем-то, тренд пошёл именно оттуда, и в связи с этим как раз Маргарите повезло окунуться в эту среду глубочайшего биохакинга. Мои дети, кстати, смотрят блогеров американских биохакеров, миллиардеров, как они завтракают. В общем, у меня тоже дома, меня гонят спать, То есть, время рассказывают, а мы завтракаем там бобовыми, да, и понятно, что они знают мою научную работу, и всё это вместе, так сказать, сочетается.

00:17:59 — Поэтому вот мы тоже стараемся жить и получать главное, получать удовольствие и радость от вот этих вот процессов, так сказать, здорового образа жизни, но я хочу сказать главную мысль того, что науке ещё не все известны механизмы старения.

00:18:21 — Вот рождаются, так сказать, вот эти рекомендации относительно того, что мы знаем, но процессы исследования, они идут дальше, и, в общем-то, нужно следить за последним трендом, основываясь на вот этих фундаментальных мировых научных открытиях.

00:18:42 — И, конечно, получать информацию нужно сверять, так сказать, с людьми, которые делают эту науку, которые следят за научными исследованиями, которые выступают на больших конгрессах. И Маргарите удалось собрать, во всяком случае в первый сезон, очень таких интересных людей. Маргарита, расскажите, пожалуйста, ну, я понимаю, что этот сериал не должен заканчиваться никогда. По большому счёту, он должен передаваться в наследство.

00:19:15 — И, ну, вы понимаете, какую тему вы затронули? То есть вы в один фильм собираете вот всё, что на данном этапе, там, за последний год-два, наукой открыто, и всё это внедряете и дарите в массы. Я считаю, что это такая социальная значимость, но на самом деле, дай бог, чтобы все это понимали.

Маргарита Волкова:

00:19:37 — Да, на самом деле, конечно, мы как человечество проживаем буквально демографический сдвиг, сравнимый, наверное, с изобретением антибиотиков. Продолжительность жизни сильно увеличивается, быстро. И мы, в принципе, уже переходим, как говорят эксперты, в серебряный мир. То есть в серебряную экономику, в серебряный мир.

00:20:04 — И это означает, что наши дети, наши внуки будут разделять рабочие места, блага общества и много-много всего наравне с ещё нами, я надеюсь, активными, деятельными. И у меня планы, например, лет через пятьдесят оказаться на фестивале долгожителей и станцевать ча-ча-ча.

Ольга Рождественская:

00:20:28 — Да, 90 плюс считается по классификации Всемирной Организации Здравоохранения, 90 плюс долголетие. Но вот такую ремарку на биологических конгрессах, чтобы вы понимали, науку делают в основном биологи. Так вот, на их конгрессах звучат цифры о 135 лет. Вы представляете, сколько профессий сменим, сколько конкуренции будет, все растёт, развивается.

Маргарита Волкова:

00:20:56 — Учиться в 50 это будет нормой, и если посмотреть различные прогнозы, очень много есть футурологических исследований, что нас ожидает. Ну, друзья, вот есть революция с искусственным интеллектом, есть история с биохакингом, действительно, у нас есть невероятная, уникальная возможность раскрывать свой потенциал больше и шире.

00:21:26 — И я скажу, Ольга, такую вещь. Этот фильм был задуман прежде всего мной лично, чтобы самой начать делать первые шаги. То есть, я понимаю, что молниеносно, в один заход невозможно изменить какие-то паттерны мышления, образы жизни.

00:21:53 — И я просто эгоистично, как и любой, наверное, нормальный автор, он всегда из своей боли, из своей хотелки, вот я с ней из боли, а из хотелки, да, я пошла в этот проект, подумав, ну, так, значит, в первую очередь вообще посмотрим обзорно, да, что есть, верим, вообще, с удивительными, действительно, экспертами, учеными, которые это звали, за что я им

00:22:24 — неимоверно благодарна, по большому счёту, загрузка каждого из них огромна, и уделить время фильму, Это дорогого стоит, особенно тем, кто именно сопровождал наших героинь. А ведь это был фильм-эксперимент. Мы делали некий эксперимент. Мы смотрели, как возможно всего за три месяца улучшить показатели здоровья наших двух 54-летних близняшек.

00:22:55 — И это было интенсивно, очень интенсивно, и, если честно, после этого фильма мой интерес не упал, да, я поняла, что так, хорошо, я смогу впитать в себя вот эту всю огромную информацию, там на сколько процентов, не знаю, на семьдесят вроде впитала, а усвоилось двадцать, да, значит нужен что? Второй фильм.

00:23:22 — Второй сезон, для закрепления результата. Ну плюс, конечно, во время подготовки к съёмкам первого фильма, ну столько обнаружилось удивительного, ну просто не впихать не впишем. Мы даже в первый фильм, по большому счёту, ну чуть-чуть переперчили, я бы сделала его, может быть, чуть более

00:23:46 — даже развлекательным, потому что вот эту всю пользу, которую захотелось внедрить, получилось, но мне зрители до сих пор пишут, что некоторые останавливают с блокнотиком, записывают. Представляете, да? — Обалдеть! — Или пересматривают, и я думаю, блин.

00:24:06 — Ну, то есть, в общем, так родилась история, что нам нужна телега к этому фильму, и там мы выкладываем какие-то чекапы, которые проходили героини, да, потому что есть вопросы, мы хотим как героини, а что делать?

Ольга Рождественская:

00:24:22 — Мы хотим стать вашим героем.

Маргарита Волкова:

00:24:24 — Да-да-да, мы уже поняли, что на второй фильм мы будем делать народный кастинг, прям полномасштабно. То есть первым фильмом, видите, мы взяли очень маленький грант, крайне маленький для кино. Я думала, что ну мы так немножко исследуем и всё, а он у нас, пришли вот Алексей Москалёв, Алексей Дмитриев, там, ну очень много, Анна Кудрявцева, да, и, конечно,

00:24:51 — я понимаю, что всем им нужно давать эфирное время, всех хочется слушать, а еще не вошедших материалов полно, и еще эксперты, которые хочется пригласить, вот только вас я с огромным удовольствием приглашаю в этот проект. — Спасибо большое. — Посматриваю ваш Инстаграм, вижу, насколько вы круто умеете и достигать результаты, и подавать вот эту сложную

00:25:17 — информацию, да, для людей, понятно, и есть доверие абсолютное, потому что вы человек науки, а не просто инфоблогер, да, вот, и я нацелена пока на семь фильмов, вот сейчас мы ждём результатов грантов на фильм, посвящённый долголетию мужчин, потому что это особая категория.

Ольга Рождественская:

00:25:44 — Это моя самая любимая, поскольку любимая, у меня и первая диссертация по мужчинам. У меня три сына, да, и поэтому, то есть, я к мальчикам очень трепетно отношусь, с большой любовью. И вот сейчас, кстати, меня пригласили на конгресс мужского здоровья. Я говорю, ну, слушайте, давайте уже называть мужское долголетие, в конце концов? Урологи, конечно, так смотрят это

00:26:09 — всё, но мне кажется, всё получится.

Маргарита Волкова:

00:26:14 — Вот видите, вот и мазор судьбы сложился, уже начал складываться к этому фильму, я прям чувствую энергию, значит, идёт, значит, быть ему, дай бог. Ну и ещё одну историю я хочу посвятить семье, потому что это тоже очень интересная штука.

00:26:37 — Например, мы мало касались гормональных историй, да, и кризиса семейного 45, где-то 47 лет, когда дети завершают германальный процесс тоже завершается в активной фазе, и нужно находить другие смыслы парности.

00:27:04 — Вообще, такой серьезный, на мой взгляд, и важный вопрос долголетия семьи, и плюс мы там же хотим рассмотреть историю генетических предпосылок больше.

Ольга Рождественская:

00:27:19 — Очень интересная, глубокая тема. Мне даже мурашки пошли. Потрясающе. Вы знаете, что я сейчас работаю над ментальным здоровьем? То есть я поняла, что если бы 10 лет назад, я бы сказала только гормоны, и всё. Сейчас уже, да, это нутритивная поддержка, это определенная разработка диет, но крайне важна история про ментальное здоровье. То есть если смотреть гормоны до и после каких-то практик психологических или тренажеров, или медитации, вы знаете, мы видим положительную корреляцию.

00:27:53 — То есть мы видим улучшение гормонального фона. Конечно, не такое, как от гормонов, там всё очень быстро. Вот гормоны, антибиотики, это понятно, они увеличили продолжительность жизни, но есть свои риски, есть свои показания. Но очень важно вот эту вот фундаментальную историю ещё подкреплять к ментальному здоровью.

00:28:13 — И тут очень важно, это стык как раз, начинают снижаться половые гормоны, начинают отходить дети, так сказать, в собственную жизнь. И вот тут вот самый вот этот пик, когда люди-то и теряют это здоровье. У женщин раньше климакс может начаться из-за семейных ситуаций, а это значит ранние инфаркты, инсульты, то есть раннее сосудистое старение и тому подобное. Это может снижение половых гормонов и увеличение обхвата талии, то есть избыточная масса тела.

00:28:41 — Ну, куча всяких историй, да? Вы знаете, это очень интересно, но я не думаю, что это одна серия должна быть.

Маргарита Волкова:

00:28:48 — Про семейное здоровье задумано на самом деле вот семь фильмов 5 из них вот прям железобетонно хотелось бы сделать это как я уже сказала до долголетия мужчин и там вопрос стресса кстати мы ставим во главу угла обязательно это очень важно ментальное здоровье да особенно для мужчин которые да привыкли преодолевать держать в себе.

00:29:16 — Ну то есть сама гендерная специфика, культурных каких-то даже привычек, традиционных представлений о мужчинах загоняет их в некий формат, в котором на самом деле не про здоровье часто. Держать эмоции в себе и так далее.

00:29:43 — Ну и плюс, конечно, мы видим огромный, огромный вот этот стрессовый фактор, который наше человечество сопровождает последний...

Ольга Рождественская:

00:29:56 — Причем, да, стресс надо понимать, это не только психологический, это и вирусный стресс, это неважно какой, это может быть любой стресс, это частые, там, смена климата, или там частые, допустим, действительно психологические какие-то стрессовые ситуации, или большой объем информации нужно выучивать, или там нарушение сна, бодрствования. Любой стресс, то есть мы подразумеваем именно вот как бы стрессовую ситуацию.

00:30:24 — Правильно я понимаю?

Маргарита Волкова:

00:30:26 — Да, конечно. Но есть и хороший же, ведь, стресс, правильно? А так стрессом мы сейчас лечим.

Ольга Рождественская:

00:30:31 — Мы создаем пациентам, я так скажу, это история для ВИП, кратковременным стрессом лечим определённые болезни. Это называется гармесис, кратковременный стресс. Допустим, если мы сейчас начнём отжиматься, так вот, прям вот все, сейчас, кто нас смотрит, и мы с вами, Маргарита, для нас будет стресс? Ну, конечно, мы будем там стесняться от стресса. Но это полезно, это реально полезно. Да, это стресс. Вот такой стресс лечебный. Или, допустим, кратковременный голод, ああ, там после шести не есть.

00:30:57 — Второй, как МИР, но это же тоже будет полезно, это будет стресс для нас. Поэтому тут нужно понимать вообще глубину и длительность и регулярность этого стресса.

Маргарита Волкова:

00:31:08 — Да, но меня знаете, что поразило, прямо сейчас даже открыла ради интереса, да, по данным Верстата, например, Яндекс или Гугла. Посмотришь, да, в месяц сейчас 226.014 человек, то есть пользователей, искали информацию со словом «долголетие». И со словом «антистресс» 239.917, ну то есть чуточку больше. Они примерно сейчас в объеме растут.

00:31:35 — И при этом я вижу, что за последние 5 лет в России популярность запроса долголетия вырос на 50% и продолжает расти.

Ольга Рождественская:

00:31:45 — Поэтому актуальность вашего фильма, ну просто ни у кого нет никаких сомнений, что нужно делать. Как можно быстрее и нести в массы то, что известно на сегодняшний день науке, то есть до чего дошел прогресс, не просто какие-то личные там советы ОБС, там одна бабушка сказала, там разговор в песочнице, а именно фундаментальные данные научных исследований.

Маргарита Волкова:

00:32:13 — Ну да, и меня еще, знаете, очень радует то, что откликается, то что, во-первых, бизнес, серьезный бизнес, да, начал разворачиваться к человеку. Сейчас и в мире искусства очень много коллабораций с маркетингом. То есть все понимают, что только живое, настоящее, взаправдочное имеет действительно потенциал истинного отклика и влияния.

00:32:43 — И вот вижу, что есть такие корпорации, которые тоже стали рассматривать эти все направления искренне, по-настоящему, и включаются вот такие творческие проекты и готовы коллаборации, что тоже очень радует, но в том числе не могу не сказать, что Сибирское Здоровье из Новосибирска, компания, они, благодаря им в том числе, получился именно сделать такой фильм, потому что они, не насаждая ничего для нас, там, никаких реальных реклам, это

00:33:18 — я действительно считаю, что там можно и важно пить витамины, и вот как бы мы сошлись в этот момент, и вот эта коллаборация сработала офигенски, очень много...

Ольга Рождественская:

00:33:30 — Большая им благодарность, что действительно у них возникло чувство срочности, у вас потребность, и вот это все сконнектилось. Это, вы знаете, тоже, мне кажется, сверху история.

Маргарита Волкова:

00:33:42 — Вот я просто хотела сказать о том, что я считаю, что за коллаборациями, но только на ценностном уровне и качественные, возможные, и они классные, и были какие-то спонсоры, которые хотели зайти, наши эксперты сказали «нет, если зайдут эти, мы выйдем, мы не можем», ну то есть это всегда такой вопрос сложный, но меня очень радует, что появляются такие, в общем, такие возможности

00:34:11 — и такие качественные бизнесы, с которыми можно и не стыдно сотрудничать.

Ольга Рождественская:

00:34:17 — Маргарита, я что хочу сказать, у нас эфир подходит к концу, я вам желаю, чтобы таких возможностей у вас было гораздо больше, чтобы они приумножались и приумножались. Мы, естественно, все ждем нового сезона, я с удовольствием буду участвовать в вашем проекте, для меня это очень тоже важно и ценно рассказать и дать в массы ту информацию,

00:34:46 — которой я владею, которую я, так сказать, собираю в науке. Спасибо вам большое. На самом деле, такая социальная значимость вашего фильма, я думаю, что даже вот просто этот проект не должен заканчиваться никогда, потому что наука, она идёт всегда, и её остановить невозможно. Поэтому фильм должен, так сказать, подводить черту определенного периода научного... Развития науки, да.

00:35:19 — Я вам желаю удачи и до новых встреч. Спасибо большое. Всем пока.

Маргарита Волкова:

00:35:24 — Спасибо вам огромное.

**Источник:** [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)