«ГАЛАВА? А ЧАМУ ЯНА ПАВІННА БАЛЕЦЬ?!»

КОЖНЫ РАЗ ПРАЖЫЦЬ НОВАЕ ЖЫЦЦЁ

Для суботняй сустрэчы абралі папулярнае гродзенскае кафэ, дзе заўсёды шматлюдна і смачна (відаць, і народу — натоўп, таму што заўсёды можна нечым паласавацца). На парозе з'яўляецца Нінель (нягледзячы на розніцу ва ўзросце, я не называю яе імя па бацьку — так больш натуральна) у скураной спадніцы ніжэй за калена, такой жа скураной куртцы, як заўсёды, на абцасах і з нязменнай царскай хадою. Па дарозе хапае некалькі зацікаўленых мужчынскіх позіркаў і сядае за столік, што знаходзіцца далекавата ад цэнтра, дзе можна стварыць крыху кулуарную атмасферу, так проста пабалбатаць аб сваім, дзявочым...

— Ну і куды вы гэтым разам даехалі, пакуль мы не бачылі-ся? — пытаюся адразу.

— Свае 72 гады сустрэла ў лютым на Паўднёвым Гаа, а ў верасні была на Сіцыліі, — з загадкавай усмешкай (відаць, што адразу ёй прыгадваецца нешта дзівоснае) адказвае Нінель.

І вось тут варта распачаць гісторыю яе вандровак: за 30 гадоў яна наведала амаль 30 краін свету. Дзе толькі ні была! І ў горы на вышыню без малога тры тысячы метраў падымалася, і з акваланганам у акіянскія воды нырала, у горадзе кахання і рамантыкі — Парыжы — загадвала самыя патаемныя жаданні... Павандравала па Еўропе, пабывала на Блізкім Усходзе, у Афрыцы, Паўночнай Амерыцы. У апошнія гады яе больш вабяць экзатычныя краіны: Туніс, Мальдывы, Дамінікана, Індыя...

Дарэчы, з паездкай на Мальдывы абдылася цікавая гісторыя: мая візаві аднойчы вырашыла: калі вядомая Анастасія Валачкова там была, чаму я не магу? Так і здарылася, а яшчэ яна паўтарыла знакаміты шпагат балерыны на пляжы... Нездарма ж калісьці таксама вельмі сур'ёзна займалася балетам.

На пытанне: «Якія з кантынентаў назапашаны для візітаў у будучыні?» — адказала, што марыць злётаць у Японію і Аўстралію.

На думку маёй суразмоўніцы, лепш за вандроўкі нішто не вылечвае ад сезоннай хандры:

— Для мяне паехаць у іншае месца — гэта быццам пражыць новае жыццё, якое напаўняе свежымі эмоцыямі, моцнымі ўражаннямі, узмацняе жаданне дзейнічаць і ствараць лепшае!

ЗДЗЕЙСНІЦЬ МАРУ НА... ПЕНСІЮ?

Цяпер галоўнае пытанне: фінансавае (куды ж без яго?!):

— Ці магчыма пенсіянеру ездзіць па свеце?

— Канешне! Галоўнае, разлічыць усе свае выдаткі. Я, напрыклад, атрымліваю пенсію і працую. Мы з мужам прызвычаіліся весці аскетычны лад жыцця: есці няшмат, не купляць пра запас. З дзяцінства мяне бабуля навучыла, што трэба эканоміць. Пенсіянеру ж неабавязкова рабіць манікюр-педыкюр у салоне, купляць новае адзенне, карацей, разлічвацца за тыя рэчы, якія цягнуць шмат сродкаў у маладых. А яшчэ я падлічыла: штомесяц выдаткоўваю сабе на ежу не больш за 100 рублёў.

— ???

— Не верыце? Я не купляю кілаграмы агародніны, што робяць большай часткай пенсіянеры, калі трапляюць на рынак. Я жыву побач і бачу, з якімі торбамі яны вяртаюцца дамоў. А да маіх двух-трох агуркоў тутэйшыя гандляры ўжо прызвычаіліся, — усміхаецца жанчына.

Вось так і атрымліваецца, што за год можна назапасіць пэўную суму, каб здзейсніць сваю мару пра экзатычны адпачынак.

Дарэчы, цікава наогул, чым харчуецца фітнес-трэнер і чаму навучае іншых? Мая суразмоўніца расказвае, што на працягу чатырох гадоў нават практыкавала вегетарыянства, але калі з'явіліся праблемы са здароўем, ад ідэі не есці мяса зусім яна адмовілася:

— Я зразумела, што пасля 50 нельга абмяжоўваць сябе ў рэчывах, якія знаходзяцца ў ім.

Зараз Нінель ужывае ялавічыну, курацыну — словам, нятлустае мяса, можа дазволіць кавалачак сальца, калі душа вельмі просіць... А ўвогуле, план харчавання выглядае наступным чынам: можна есці 5-6 разоў на суткі, але ў аб'ёме не больш за шклянку.

— Ні ў якім разе не ўжываем разам першае, другое і кампот! Мучное — мінімальна, а вось салодзенькім можна сябе папесціць: шакаладам, мёдам ці зефірам, гэта вельмі карысна (ды што ўжо казаць, і смачна!).

Зранку жанчына заўсёды выпівае шклянку цёплай лімоннай вады і з'ядае тры сырыя перапяліныя яйкі, а пазней гатуе сабе кашу на малацэ, — кажа, што вельмі смачна атрымліваецца з гарбузовымі семкамі.

Калі чытач памятае, сустрэчу мы прызначылі ў кафэ, і самы цікаўны, напэўна, задасць пытанне: дык няўжо ж у модным месцы дзве жанчыны сядзелі і лыпалі галоднымі вачыма? Маўляў, лухта гэта ўсё — філасофія для іншых, а сабе — талерку смажанай бульбачкі з тлусценькім селядцом пад цыбулькавай коўдрачкай! А вось і не, паважаны, — сушаныя кольцы апельсіна з лупінай, якія тут чамусьці завуцца чыпсамі, цалкам задаволілі нашу кулінарную цікаўнасць і голад.

ГІМНАСТЫКА, ШТО ДАЗВАЛЯЕ РАСЦІ

Трэба сказаць, што Нінель Блахіна ўвесь час знаходзіцца ў няспынным руху: працуе фітнес-трэнерам (навучае тэхніцы скрэйтчынг-ёга), пакуль дазваляе надвор'е, плавае ў Нёмане, катаецца на ровары ці роліках, штодзённа робіць гімнастыку. Навошта столькі ўсяго?

— Ведаеце, у мяне ўжо дэгенератыўны ўзрост: калі 72 гадзіны я не плаваю, не хаджу, не трэніруюся, — адчуваю атрафіраванне мышцаў. Таму не магу сабе дазволіць проста легчы на канапу і ляжаць...

— Як лічаць некаторыя, ваш знешні выгляд — гэта вынік таго, што вы амаль усё жыццё займаліся танцамі і ў вас вельмі добрая генетыка: маўляў, лёгка казаць, калі ад прыроды надзелены мініяцюрнымі памерамі...

— Каб вы бачылі, якія сцёгны былі ў маёй маці! — эмацыянальна рэагуе жанчына, адначасова спрабуючы паказаць мне дзвюма рукамі вялікую акружнасць. — Мая бабуля (усе жанчыны ў нас з Кубані) была таксама ў целе... Не, толькі праца над сабой робіць тое, што хочацца бачыць у люстэрку.

«Мы з мужам прызвычаіліся весці аскетычны лад жыцця: есці няшмат, не купляць пра запас. З дзяцінства мяне бабуля навучыла, што трэба эканоміць».

Прашу яе ўспомніць той перыяд, калі пачала займацца стрэйтчынг-ёгай (адмысловая гімнастыка на расцяжэнне суставаў і пазванкоў). Дарэчы, з гэтым таксама звязана цікавая гісторыя.

— Гадоў у 50—60 у мяне былі сур'ёзныя праблемы са здароўем: медыкі знайшлі нават атрафацыю міякарда. Ну, кажу, паміраць, дык з музыкай! І паехала ў Туніс, дзе 51 градус. Сама сабе думаю: такой спякоты сэрца не вытрымае, карацей, паляцела, каб загінуць прыгожа... У выніку ўсім цяжка, а мне хоць бы што! Вось дзе генетыка, як вы кажаце, спатрэбілася: паколькі ўсе продкі з Кубані, я добра вытрымліваю спякоту. І ў Тунісе я сустрэла вельмі высакароднага прыгожага старога. Ён быў носьбітам стрэйтчынг-ёгі, я ўпершыню ўбачыла на ўласныя вочы, як гэта працуе, і... афанацела. Гэтай практыкай я займаюся ўжо сем гадоў.

— А як жа праблемы з сэрцам?

— Іх ужо няма, — усміхаецца жанчына. — Наогул, я зараз да дактароў заходжу, толькі каб параіцца і пагутарыць, расказаць, што і як у мяне змяняецца. Лекаў мне ўжо не прызначаюць. Калі ляцелі на Гаа, адзін малады чалавек гадоў 50 запытаў, ці не змяніўся ў мяне ціск, бо выляталі мы з мінус 30, а прыляцелі ў плюс 40 градусаў. Дык не, кажу, не змяніўся. А чаму павінна балець галава?

Між іншым, штодзённыя практыкаванні дазваляюць жанчыне літаральна... расці. Усе мы ведаем, што чым больш сталаму чалавеку гадоў, тым меншым па памеры становіцца яго пазваночнік, адпаведна і рост. А ў сітуацыі Нінель усё наадварот: у параўнанні з ёй, 71-гадовай, — яна стала вышэйшай на палову сантыметра. Што пацвердзіў нядаўні візіт на прафілактычны агляд у паліклініку.

ШКОЛЬНІЦЫ ЯК СТЫМУЛ ДА КАРДЫНАЛЬНЫХ ЗМЕН

— Дарэчы, аб дактарах: ці ёсць умяшальніцтва ў вашу знешнасць з боку эстэтычнай хірургіі?

— Так, я першая, хто скарыстаўся ў Гродне такой магчымасцю, калі клініка прыгажосці прапанавала такую паслугу. Мне тады было 62 гады.

Мая суразмоўніца не лічыць заганным дапамагаць прыродзе рознымі сродкамі, у тым ліку і радыкальнымі.

З гэтым паходам таксама была звязаная свая гісторыя. Нінель Блахіна раней вельмі доўгі час працавала харэографам у элітнай гродзенскай гімназіі. Дзеці заўсёды ўсё заўважаць і не даруюць хібаў, упэўнена суразмоўніца. І калі дзяўчынкі, звяртаючыся да свайго педагога, адзначылі яе не надта добры выгляд, яна вырашыла: цяпер ці ніколі.

Канешне, у пастаянным доглядзе за сваёй знешнасцю ёсць месца і хатнім працэдурам, але, галоўнае — гэта добры настрой і жаданне быць прыгожай і бадзёрай у любым узросце! Прыклад маёй прывабнай гераіні — непасрэдны таму доказ. Упэўнена, што яе мужчыны — муж, сын і ўнук-студэнт — падтрымліваюць сваю актыўную прыгажуню ў яе намаганнях на ўсе 100 %!

Вольга АНУФРЫЕВА,
фота гераіні публікацыі з сацыяльных сетак.

СМАЧНА ЕСЦІ!

Рэцэпт вельмі карыснага смузі ад Нінель Блахіной

Увечары заліваем цёплай вадой 2 сталовыя лыжкі аўсяных шматкоў і 2 сталовыя лыжкі грэчневай крупы, заранёй здробненыя на кавамолцы. Раніцай кладзём у блэндар 3 лыжкі гэтай масы, 1 банан, 2 лыжкі тварагу і столькі ж ёгурту, дадаём цёплага малака і перамолваем.

Гэта вельмі смачна, расказвае жанчына. І можна есці нават перад трэніроўкай. Вядома, што ўжываць ежу перад фізічнымі нагрузкамі не рэкамендуюць, але ж такі смузі не вяртаецца ў страўнік пяконкай.

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар. «СГ».)