

Карней Чукоўскі некалі напісаў у сваім дзённіку: «...Ніколі я не ведаў, што так радасна быць старым, што ні дзень — мае думкі становяцца ўсё дабрэйшыя і святлейшыя». Ці многія з ім пагодзяцца? Гэта ўжо залежыць ад чалавека. Бо на пенсіі, як і ў любым узросце, жыць можна па-рознаму. Хтосьці замкнуўся ў сабе і ўсё яму не мілае, а іншы вырашыў, што трэці ўзрост — час, калі можна і трэба атрымліваць асалоду і займацца тым, чым хочацца. Перад вамі — маналогі людзей, якія цяпер, на пенсіі, займаюцца ні многіма ні мала — кіназдымкамі ў студыі дакументальнага кіно мінскага Універсітэта трэцяга ўзросту. Прачытайшы іх, вы пераканаецеся, што самае моцнае шчасце магчымае не толькі ў юнацтве.

«Адзін з найшчаслівейшых момантаў здарыўся ў 63 гады...»

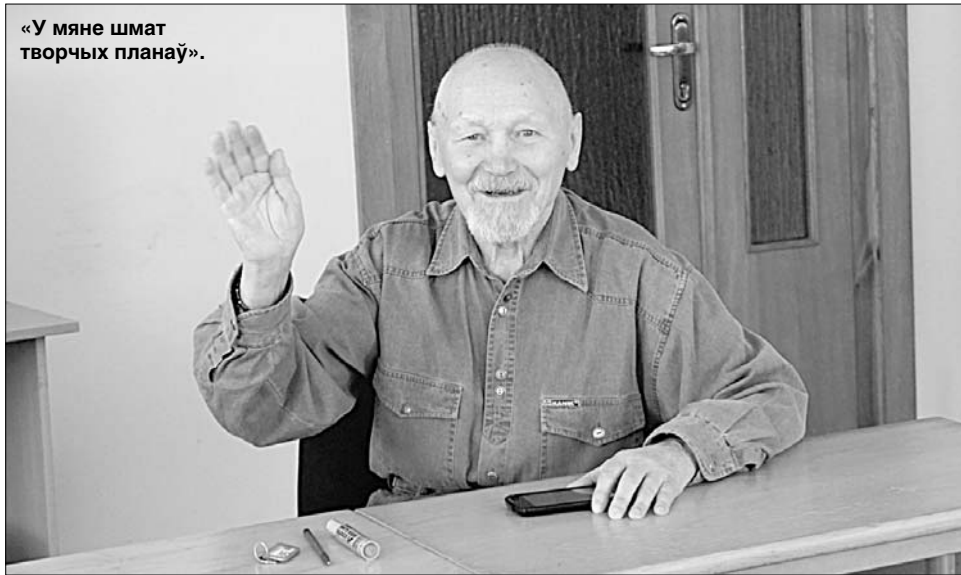
Людзі трэцяга ўзросту — пра свае захапленні і жыццёвую філасофію

Афанасій Грынёў, 82 гады: «ЧАЛАВЕК, КАЛІ ЁН АДЗІН, ЗГАСАЕ...»

Я ўжо скончыў двухгадовыя курсы журналістыкі ва Універсітэце трэцяга ўзросту, цяпер займаюся англійскай мовай, а яшчэ — рэжысурай і кіназдымкамі. З'яўляюся фотакарэспандэнтам у грамадскай арганізацыі ветэранаў падраздзяленняў асаблівай рызыкі. Да гэтага часу ваджу машыну, выязджаю на прыроду — у грыбы-ягады.

Галоўнае для чалавека ва ўзросце — гэта зносіны з людзьмі. Чалавек, калі ён адзін, згасае. І яму прыходзіць у галаву розныя бліягі думкі: што ён нікому не патрэбны, і навошта тады жыць? А ў нас ва Універсітэце людзі раскрываюцца. Дзеляцца сваім вопытам, многія пішуць вершы, якія выходзяць потым у нашым бюлетэні...

Яшчэ вельмі важна здароўе. У яго трэба ўкладвацца пачынаючы з дзяцінства. Усё сваё свядомае жыццё я займаюся спортам. Гімнастыка, цяжкая атлетыка, плаванне... Я былы ваенны, у арміі бегаў кросы на 5 і на 10 кіламетраў нават перад дэмабілізацыяй, калі мне было 50 гадоў. На лыжах хаджу да гэтага часу! І зарадку раблю, і гантэлі цягаю. Абавязковы пункт праграмы — кантрасны душ. І вядома, харчаванне. У арміі ў гэтым плане ўсё было раслісана. Але пасля дэмабілізацыі я перайшоў на бессалёвую дыету, і на ёй ужо 30 гадоў. Думаю, солі ў хлебе цалкам дастаткова для чалавека. І яшчэ вельмі важна не пераедаць! Не трэба сядзець на нейкіх дыетах, я лічу, што можна есці ўсё, але пакрысе.



«У мяне шмат творчых планаў».

Мне пашанцавала, у мяне выдатная дружына сям'я: ёсць жонка, дачка, сын, унучка. У жонкі ўжо хворыя ногі, яна рэдка выходзіць з кватэры, але галоўнае, што яна ў мяне ёсць.

Навукоўцы высветлілі, што аптымісты жывуць у сярэднім на 7,5 гадоў больш.

Маёй унучцы зараз 30 гадоў, яна разумніца, скончыла два інстытуты, ведае англійскую і нямецкую мовы, цяпер вучыць іспанскую і італьянскую.

Жыць зараз вельмі цікава! Тэхнічны ўзровень вырастае неймаверна, мы калісьці і марыць пра такое не маглі! Памятаю, калі я вучыўся на трэцім курсе, у Ленінградзе стваралася перасоўнае каляровае тэлебачанне. Мы ўсе тады былі ў захапленні. А цяпер у мяне вось у гэтай маленькай прыладзе (паказвае смарт-

фон) ёсць усё. Я магу прама ў гэтую хвіліну зайсці на сайт Белага дома ў Вашынгтоне! Вельмі цікаўлюся навінамі, кожны дзень заходжу ў інтэрнэт. У нас дома тры камп'ютары. На адным з іх — спецыяльная праграма для мантажу фільмаў.

Я перайшоў на бессалёвую дыету, і на ёй ужо 30 гадоў. Думаю, солі ў хлебе цалкам дастаткова для чалавека.

Я думаю, што калі хтосьці не хоча вучыцца новаму, напрыклад карыстацца камп'ютарам, — гэта не з-за ляноты. Такое бывае, калі чалавек не бачыць перспектывы перад сабой, калі ў яго апатыя — або з-за адзіноты, ці з-за нейкай сямейнай бязладзіцы. Таму што калі чалавек нармальна сябе адчувае, то гэта ж вельмі цікава — зайсці ў інтэрнэт, паглядзець па сайтах, паглядзець там які-небудзь фільм, якога ў нас і ў пракаце не было. Я, напрыклад, нядаўна так паглядзеў выдатны турэцкі фільм «Залаты век», ад якога дагэтуль у захапленні.

У мяне яшчэ шмат творчых планаў. Мару стварыць фільм аб Беларусі, падагульніваючы такім чынам работу ў нашай кінастудыі. Акрамя таго, цяпер у маіх планах — дажыць да праўніка. Па характары я аптыміст. Лічу: што б ні здарылася ў жыцці, трэба ісці наперад і думаць пра лепшае.

Тамара Дзялендзік, 66 гадоў:

«ЦІ, МОЖА, НАМ АСАБІСТАЯ ЯХТА ПАТРЭБНА?»



Індыйскія танцы дораць асаблівую прыгажосць.

няя, жанчына становіцца гнуткай і вельмі жоночкай. У яе іншая хада, выправа, рухі больш разнявольненыя...

Мне вельмі шмат чаго хочацца, але я разумю, што нельга ахапіць неабсяжнае. Але, як выйшла на пенсію, зацікавілася складаннем радаводу. Завяла адмысловы агульны сшытак, стала пісаць успаміны. Дайшла па мамай лініі да 1739 года!

Некаторыя ўпэўненія: вось калі б у мяне было шмат грошай, я быў бы шчаслівы.

Але калі даць яму мільёны, ён, калі не быў шчаслівы да гэтага, то гэтак жа не будзе і ўзбагаціўшыся.

А потым мне падарылі кінакамеру, і я захапілася кіно. Асвоіла адпаведную камп'ютарную праграму і неўзабаве пачала рабіць відэаролікі. Яшчэ пайшла на ёгу. Там у мяне было пачуццё калектыву, згуртаванасці, мы былі аднадумцамі. Я і цяпер у сваім узросце магу сесці на шпагат!

Калі адкрыўся Універсітэт трэцяга ўзросту, тут жа адправілася туды запісвацца. Займалася там кразнаўствам, дапамагала іншым у якасці валанцёра. А ў 2014 годзе мы ўсе разам арганізавалі сваю кінавідэастудыю, і я з галавой сышла ў гэта. Вельмі люблю рабіць відэасюжэты з жыцця: пра свайго ката, пра кветкі... Цяпер ужо сама выкладаю ва Універсітэце трэцяга ўзросту асновы відэамантажу.

Зараз я жыву з мужам і ўнучкай, якая вучыцца ў БДУІРы. Ад хатняй работы ніхто мяне не вызваляў. Але я ўмею пла-

наваць свой час. А любімыя заняткі дораць натхненне, у мяне тады з'яўляецца настрой і вымыць вокны, і прыбрацца ў кватэры, і згатаваць што-небудзь смачнае.

Я лічу, што ні ў якім выпадку чалавеку нельга запавольвацца, спыняцца, інакш заесць цяжучка і хандра. І вельмі важна быць удзячным жыццю за ўсё. Я, напрыклад, удзячная за кожны глыток вады! Перад тым як выпіць ваду, заўсёды ў думках звяртаюся да яе з добрымі словамі. Яшчэ мне вельмі дапамагаюць аплікатары Кузняцова, «калочкі», як я іх называю. Іх у мяне шмат розных памераў. Раю ўсім імі карыстацца, яны сапраўды дораць здароўе. А для прыгажосці — замарожваю настой мелісы і праціраю кубікамі лёду твар. І імкнуса думаць толькі пра добрае, бо нашы думкі матэрыяльныя!

Калі ўспамінаць самыя шчаслівыя, яркія моманты ў жыцці, то адзін з самых важных, калі я нарадзіла свайго першынца — сына. Мне тады быў 21 год. Мяне перапаўнялі захапленне, каханне, боязь — вельмі шмат было пачуццяў!



Наша гераіня — у цудоўнай форме.

Яшчэ адна шчаслівая падзея, з разраду самых-самых — гэта паездка ў Індыю ў 2012 годзе. Мне тады было 63 гады. Я была перапоўненая ўражаннямі і эмоцыямі. Там нават не заўважаеш, проста не прымаеш да ўвагі ні бруд, ні тое, што каровы ходзяць па цэнтральных вуліцах Дэлі... Таму што гэта перабываецца асаблівай энергетыкай, паветрам, сонцам — усё там нібы напоўнена нейкім вышэйшым сэнсам.

Як выйшла на пенсію, зацікавілася складаннем радаводу. Завяла адмысловы агульны сшытак, стала пісаць успаміны. Дайшла па мамай лініі да 1739 года!

Я ўдзячная жыццю за мужа і за дзяцей, за шчасце дыхаць... Лічу сябе вельмі шчаслівай і думаю, што ўсе мы шчаслівыя, але многія не заўважаюць свайго шчасця. А наконце цяжкасцяў... Я лічу, прыставацца можна да чаго заўгодна, акрамя смерці. Я да гэтага часу часта ўспамінаю Індыю і яе шчаслівыя жабракоў. А мы ўсе чымсьці незадаволеныя, хоць усё неабходнае для жыцця ў нас ёсць. Ці нам асабістая яхта патрэбна?

А калі камусьці сумна жыць, то не трэба казаць, што гэта жыццё сумнае. Не, гэта ён сумны. Такому чалавеку трэба мяняць сябе ў першую чаргу. Некаторыя ўпэўненыя: вось калі б у мяне было шмат грошай, я быў бы шчаслівы. Але калі даць яму мільёны, ён, калі не быў шчаслівы да гэтага, то гэтак жа не будзе і ўзбагаціўшыся. Таму што шчасце ў нас унутры.

Святлана БУСЬКО.
busko@vziazda.by