

■ 50+

ЛЕКІ АД САМОТЫ

Маленькая гісторыя пра сяброўства і крыху жыццёвай філасофіі

Калі мы былі дзецьмі, новыя сябры з'яўляліся так лёгка, што мы наогул над такімі пытаннямі не задумваліся. У дарослым узросце, як правіла, набыць сяброў значна цяжэй. Усе здаюцца нейкімі недастаткова шчырымі, вернымі, недастаткова блізкімі... Наогул, упусціць у сваё жыццё новага чалавека становіцца складаней. Прывяцелі, знаёмыя, сумесныя паходы ў кіно і нават паездкі ў адпачынак... Але няма таго глыбокага і жывога, што аб'ядноўвала б і чапляла за душу. Тым каштоўнейшыя прыклады новага сяброўства ва ўзросце за 50, якія час ад часу падкідае жыццё. Як у 79-гадовай Славы ГУБІЧ і 64-гадовай Тамары ПАПКОВІЧ з Мінска, напрыклад...

Такія розныя сяброўкі

Жанчыны пазнаёміліся і пасябравалі ў Школе здароўя, у якую разам хадзілі ва Універсітэце трэцяга ўзросту. «Мы нават ехалі ў адным тралейбусе на першы занятка», — усміхаецца Тамара. «Ты яшчэ, дарагая, скажы, што мы адстаялі чаргу ў 200 чалавек, каб паступіць туды», — уступае ў размову Слава Вікенцьеўна. «Так, у той год запіс ажыццяўляўся толькі на працягу двух дзён, таму былі вялікія чэргі, — тлумачыць Тамара. — А ў Школе здароўя мы селі за адзін стол, так і пазнаёміліся».

Праўда, праз чатыры месяцы Слава зламала руку і перастала наведваць заняткі, але кантактаваць жанчыны не кінупі. Тэлефанавалі адна адной, сустракаліся, дзяліліся навінамі. «Нас абедзвюх хвалявалі пытанні здароўя. У Школе здароўя мы атрымлівалі дамашнія заданні, якія трэба было выконваць, — ра-

зам абмяркоўвалі іх. У нас цяга адна да адной з'явілася», — у адзін голас кажучы яны.

Зараз агульныя заняткі ва Універсітэце трэцяга ўзросту Славу і Тамару быццам бы ўжо не звязваюць, але «старая дружба не ржавее». Тым больш што сяброўкі спадзяюцца пайсці зноў вучыцца.

— Калі ты ўжо на пенсіі і не працуеш, гэта выдатна — знайсці новыя інтарэсы і круг зносін, — дзеліцца Тамара Папковіч. — Я воль вучылася ў Школе здароўя. Мы там і пераломы праходзілі, і гіпертанію, і шмат іншых тэм. А ў мінулым годзе я хадзіла на камп'ютарныя курсы. Потым чатыры месяцы — з кастрычніка па студзень — вучылася, як карыстацца андроідам. Мне якраз сястра са сваёй сям'ёй падарыла на дзень нараджэння смартфон, дзе ўсталявана гэтая праграма. Так што навучанне, як ім карыстацца, было вельмі дарэчы... Вывучала ва Універсітэце трэцяга ўзросту і сусветную мастацкую культуру. З намі займаліся валанцёры.



Фота: Яўгена ПРАСЕЦКАГА.

Вельмі пазнавальна ўсё расказвалі, паказвалі...

Яны такія розныя! Слава — каталічка, Тамара — праваслаўная. Слава — гуманітарый, артыстычная натура з цягай да драматычнага лексікону, любіць спяваць рамансы. «Я дагэтуль Кажу люстэркам: вы пастарэлі, а я не!» — смяецца яна. Тамара — спакой-

ная, ураўнаважаная, з дзядзінства займаецца спортам, па адукацыі інжынер-будаўнік.

У Славы ў 2014 годзе было залатое вяселле: 50 гадоў з мужам разам пражылі, выгадвалі дваіх сыноў. Малодшага яна нарадзіла ў 45 гадоў. «Можна, таму Бог даў мне такое доўгае актыўнае жыццё», — кажа жанчына. Яна ўвесь час мае патрэбу ў кампліментах. «Учора кажу мужу: ты мне раз на год скажаш, што любіш, а мне гэтага мала! (смяецца). Ты мне крычы наўздагон: «Славачка, адзіная, кахаю, хутчэй вярніся!» Як ён рагатаў! Майму мужу 83 гады. Ён энергетычна насьчыны чалавек, я дагэтуль, калі ён бярэ мяне пад руку, адчуваю сілу, што зыходзіць ад яго...»

Тамара сваёй сям'ёй так і не абзавялася. «У мяне толькі кот, — усміхаецца яна. — Усё жыццё я пражыла з бацькамі. Цяпер іх ужо няма. Але я не шкадую ні аб тым, што збылося, ні аб тым, што не спраўдзілася. Наогул, некалі мы жылі адзінаццаць чалавек у трох-пакаёвай кватэры: я, бацькі, брат і сястра са сваімі сем'ямі. Таму насамапрэч я большую частку жыцця пражыла ў сям'і і побач з дзецьмі, сваімі пляменнікамі...»

Жыццёвая філасофія...

...ад Тамары

— Я адзін час хадзіла на лекцыі ў Духоўную акадэмію пры мінскім Кафедральным саборы. І там пачу-

ла словы, якія мне падаліся вельмі дакладнымі. Матушка Маша сказала, што нам трэба адказваць за ўсе свае ўчынкі. Не апраўдваць сябе тым, што вам нехта параіў так зрабіць ці так рабіла ваша мама. Вам толькі параілі, а зрабілі — вы. І вы за свае ўчынкі перад Богам у адказе. Ён не будзе цікавіцца, хто вам што раіў. Вы прынялі гэта рашэнне, вы зрабілі гэта. І павінны несці сваю асабістую адказнасць за любы свой учынак, як бы вам часам ні хацелася перакласці яе на кагосьці іншага. І я падумала: так яно і ёсць. Гэта вельмі мудрыя словы. Я думаю, менавіта так трэба ісці па жыцці: нікога не абвінавачваючы.

...ад Славы

— А мне ксёндз нека сказаў: «Шчаслівых Бог не судзіць». Я вельмі моцна запомніла гэтыя словы.

Мая жыццёвая філасофія такая: з радасцю трэба імкнуцца сябраваць — самай радавацца і іншых радаваць! Мяне многа што ў жыцці радуе. Нават з'яўленне першых лісточкаў вясной. Гэта ж такі цуд! А першая чаромха!.. Яшчэ трэба часцей хваліць сябе.

— За што сябе апошні раз хвалілі, памятаеце?

— Днямі пахваліла сябе, калі мне мужчына, таксама ва ўзросце, сказаў камплімент. Я ехала ў электрычцы, а ён падсеў да мяне, мы сталі размаўляць, а потым ён сказаў: «З вамі так прыемна гутарыць і вельмі прыемна на вас глядзець...». Гэта такі рэдкі камплімент. І я была вельмі задаволеная, сказала сама сабе: «Малайчына, так трываць!»

...і зноў ад Тамары:

— Трэба вучыцца ператвараць у жарты нават непрыемныя моманты, імкнуцца не заводзіцца, не адказваць на зло. памятаю, я нека вярталася дадому пасля заняткаў скандынаўскай хадай, з палкамі для гэтай самай хады. Села ў тралейбус. А на наступным прыпынку ўвайшоў пажылы мужчына, і нейкі ён быў вельмі раздражнёны, злы. Паглядзеў на мяне нядобра і кажа: «Ну, а вы, спартсменка, з палкамі, маглі б і пешшу прайсці!».

Я разумею, што выклікала ў яго нейкія адмоўныя эмоцыі, але адказваю: «Ведаеце, я сёння ўжо адхадзіла сваю норму, мне больш не трэба. Але ў мяне яшчэ праязны на два віды транспарту ёсць, трэба і яго яшчэ ад'ездзіць». Ён тады шчыра засмяяўся і кажа: «Ну, калі праязны, тады вядома...».

Святлана БУСЬКО.
busko@zviazda.by

Даведка «Звяды»

ШУКАЙЦЕ СЯБРОЎ У ЛЮБЫМ УЗРОСЦЕ

Мы запыталі ў мінскага псіхолога Аляўціны ГРЫЦЫШЫНАЙ, як адзінокаму чалавеку выйсці з ізаляцыі і дзе можна знайсці сяброў.

— Дзіўна, але многія людзі ўсур'ёз мяркуюць, што сапраўднае сяброўства немагчыма завесці ў сталым узросце, тым самым прысуджаючы сябе да адзіноты. На самай справе прывычкі жадання і адкрытага сэрца можна выбудаваць трывалыя сяброўскія адносіны ў любым узросце.

Па-першае, азірніцеся вакол. Напэўна, вы ўбачыце ў сваім асяроддзі аднаго-двух чалавек, якія вам здаюцца больш прыемнымі, чым іншыя людзі. Ці можаце выбраць сабе нейкія курсы па інтарэсах — будзцеце прыглядаць сабе сяброў там.

Пачніце павольна збліжацца з тымі, хто вам больш сімпатычны. Рабіце гэта не дакучліва. Часам кажыце кампліменты з нагоды знешняга выгляду і поспехаў. Праз пару тыдняў — месяц пачніце задаваць пытанні пра інтарэсы, захапленні. Глядзіце на рэакцыю. Калі суразмоўца вам усміхаецца, вітаецца, цікавіцца вамі ў адказ — вы на правільным шляху.

Паступова размаўляйце больш і часцей. Не спяшаючыся, пашырайце дыяпазон тэм. Як-небудзь пра-

пануйце разам схадзіць на выстаўку, у кіно, кафэ ці на якое-небудзь мерапрыемства. Такім чынам вы завяжаце прывяцельскія адносіны, якія з часам могуць перарасці ў сяброўства.

Звяртайце ўвагу на дробязі, якія фарміруюць уяўленне пра вас як пра чалавека. Будзьце пунктуальнымі, не перапыняйце суразмоўцу падчас размовы, асцярожна звяртайцеся з крытыкай, не вучыце жыццю нікога без яго просьбы, не падкрэслівайце сваю перавагу над чалавекам...

Будзьце цікавыя людзям. Для гэтага трэба быць цікавым у першую чаргу сабе. Чытайце кнігі, хадзіце ў кіно, тэатры, асвойце новае рамяство, хобі. Не сядзіце дома ў чатырох сценах — так вы прывыкаеце да ізаляцыі. Замест гэтага праяўляйце шчырую цікавасць да тых, хто вам сімпатычны.

Бывае так, што чалавек вам спадабаўся, але не ідзе на кантакт. У гэтым выпадку паспрабуйце зменшыць тэмп. Тут ёсць два магчымыя варыянты — або чалавек баіцца збліжання, або вы яму не вельмі падабаецеся. У першым выпадку вам спатрэбіцца больш часу на наладжанне адносін. У другім — не марнуйце свае сілы на тое, каб зацікавіць і спадабацца.

3 нагоды

МЫ ІМ ПАТРЭБНЫЯ...

Пра ўсынаўленне, міжнародную апеку і гульні ў гандбол

Цікавасць беларусаў да ўсынаўлення павялічваецца, а таямніца ўсынаўлення за апошнія 10 гадоў трансфармуецца ў адкрыты працэс, калі створаныя такія чынам самі жадаюць сказаць, што яны ёсць. У той жа час айчынная сістэма аховы дзяцінства зацікаўлена перш за ўсё ў тым, каб дзеці заставаліся ў іх біялагічных сем'ях. Пра гэта і некаторыя асаблівасці святкавання Дня абароны дзяцей напярэдадні 1 чэрвеня расказалі спецыялісты.

Па запрашэнні Міжнароднай асацыяцыі дзіцячых фондаў дэлегацыя дзяцей-сірот і малых, што засталіся без бацькоўскай апекі, Гомельскай вобласці адзначыць свята ў Маскве. У Гомельскім палацы творчасці

дзяцей і моладзі арганізуюць «Адно радасць для ўсіх». А ў Магілёўскай вобласці зладзяць мерапрыемствы для выхаванцаў дзіцячых дамоў сямейнага тыпу.

— Права апякаць малых, што засталіся без бацькоўскага клопату, даецца перш за ўсё іх сваякам. Аднак не менш важна, што існуе магчымасць міжнароднай апекі дзяцей, — расказаў Міхаіл ЧАРАПЕННИКАЎ, дырэктар Нацыянальнага цэнтра ўсынаўлення Міністэрства адукацыі Беларусі. — Летась 27 дзетак знаходзіліся пад такой апекай. Важны момант таксама — ахова маленькіх беларусаў, якія засталіся без бацькоўскай апекі на тэрыторыі замежных дзяржаў. Практычна заўжды ў такіх выпадках палітыка дзяржавы скіравана на вяртанне такіх дзяцей у краіну. За 2016 год у краіну вярнуліся 17 та-

кіх дзетак, а за першае паўгоддзе 2017-га — чацвёра.

Прыярытэт аддаецца нацыянальнаму ўсынаўленню (559 малых беларусаў ўсынавалі летась і ўжо 125 — сёлета). Тым не менш бацькоў у Італіі, з якой у Беларусі падпісана міжурадавае пагадненне аб магчымасці міжнароднага ўсынаўлення, у 2016-м знайшлі 94 дзіцяці, да мая 2017-га — 15.

— Сумесна з прадстаўніцтвам дзіцячага фонду ААН у Беларусі ажыццяўляецца ініцыятыва «Горад, дружалюбны да дзяцей», да якой далучыліся ўжо 25 гарадоў, — заўважыла Алеся БЕРАСНЁВА, галоўны спецыяліст упраўлення сацыяльнай, выхаваўчай і ідэалагічнай работы Міністэрства адукацыі. — А з 2016-га ў межах праграмы



па стварэнні здароўебэрагальнага асяроддзя ў школах дзейнічаюць праекты «Здарова школа» і «Здаровы клас».

Сёлета выхаванцаў дамоў-інтэрнатаў чакана другая частка сацыяльнага праекта «Каманда мары». Летась хлопцы-сіроты гулялі ў футбол, а сёлета яны зоймуцца гандболам.

Ірына СІДАРОК. sidarok@zviazda.by