



Фота Сяргея Нікановіча.

Калі Ульяна гасцюе ў бабулі, яны разам займаюцца ёгай.

«Выходзіла з машыны з мокрай спінай...»

Мы размаўляем пра жыццё, пра апошнія падзеі і змены ў ім, і Святлана Пятроўна расказвае, як год таму, у 60 — яны разам з калегай пайшлі на курсы ваджэння. «Захацелася стаць больш незалежнай», — тлумачыць суразмоўца.

— У нашай сям’і ўсё ўмеюць кіраваць машынай: і муж, і дзеці. Муж адразу нават трохі здзівіўся, маўляў, навошта гэта табе трэба? Я адказала: «Не магу ўвесь час ад цябе залежаць, хочацца і самай вырасці свае пытанні».

Час цяпер такі, патрабуе мабільнасці. У мяне дзеці дарослыя, унукі — хочацца і ім

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

дапамагчы. Цяпер рабіць гэта стала прасцей. І ў цэлым, цяпер я захацела кудысьці — сёла і сама паехала...

— *Ці цяжка было вучыцца?*

— Няпроста, — не хавае праўды Святлана Пятроўна. — Аўташколу мы асабліва не выбіралі, галоўнае, каб была бліжэй да работы. Але, як аказалася, не памыліліся. Мне трапіўся вельмі добры інструктар, ну проста ад Бога. Алег Багдановіч мяне адразу папярэдзіў, што будзе цяжка. І праўду казаў. Я выходзіла з машыны, нягледзячы на холад, заўсёды з мокрай спінай. Але інструктар заўсёды мяне падтрымліваў і падбадзёрваў, шмат жартаваў... Я хадзіла да яго як на свята, нягледзячы на тое, што быў лістапад і, адпаведна, холадна, мокра, пачмурна. А калі здала экзамен

па ваджэнні, то, выскачыўшы з машыны, гатовая была скакаць ад радасці!

Цяпер, калі еду ў якасці пасажыркi, гляджу, ці прытрымліваецца муж правілаў, раблю заўвагі, калі што...

— *Цяпер вы можаце цалкам прафесійна адказаць на пытанне: як ездзяць беларускія кіроўцы?*

— Большасць нашых вадзіцеляў ездзяць акуратна, хоць часам бываюць і супрацьлеглыя прыклады. Тады толькі глядзіш і здзіўляешся: як так можна? Падрэзаць адзін аднаго, пераскокваць з паласы ў паласу, проста як у камп’ютарных гульнях... Добра, што з такім сутыкаешся нячаста.

— *А з непавагай з боку кіроўцаў-мужчын сутыкаліся?*

— Не, не даводзілася. Адзін раз толькі быў нейкі выкрык з іншай машыны. Можа, таму, што павольна ехала. Але гэта быў не беларус, а выхадзец з Каўказа...

20 гадоў таму пачала займацца ёгай

— Пасля таго як я атрымала правы кіроўцы, я чарговы раз сябе запаважала, — усміхаецца наша гераіня. — Мы з калегай (ёй 55 гадоў) былі самымя ўзроставыя ў вучэбнай групе, усе астатнія — моладзь. І, ведаеце, мы аказаліся самымі дысцыплінаванымі і адказнымі курсантамі. Заўсёды своечасова здавалі залікі, з першага разу. Але іншыя таксама стараліся, проста, можа, з-за працы, з-за таго, што дзеці маленькія ў іх... не ўсё адразу атрымлівалася.

Наогул, у нас выдатная моладзь. Я ўжо 10 гадоў працую ў студэнцкай паліклініцы і бачу гэта. З сучаснымі студэнтамі лёгка мець зносіны,

многія адказна ставяцца да свайго здароўя. Маладыя людзі цяпер цікавяцца правільным харчаваннем. Калі ў мужа быў дзень нараджэння, я сказала: «Ну што, торцік?» А мае дзеці адказалі: «Не, мама, не купляй торцік, лепш купім садавіны». Моладзь разумее каштоўнасць здароўя. Яны займаюцца фітнесам, спортам Гэта добрая мода, пагадзіцеся.

Я сама шмат гадоў займаюся ёгай. А пачала — у 40 гадоў, схадзіўшы на курсы Міжнароднага фонду «Мастацтва жыцця».

«Калі толькі стала займацца ёгай, перажывала, што, можа, гэтым я здраджваю праваслаўнай рэлігіі, але потым зразумела: гэта не так. Рэлігія — гэта толькі абортка для веры, і менавіта вера — самае галоўнае. Галоўнае, каб яна была ў сэрцы...»

Раней, калі мне было 30 гадоў, я не магла нават 10-15 хвілін адстаяць у чарзе — мне балела спіна, паясніца. Не магла працаваць на лецішчы... Калі стала займацца ёгай, боль сышоў. Умацаваўся пазваночнік, і цяпер іншы раз муж не можа зрабіць на лецішчы тое, што магу я. Папрацаваць з рыдлёўкай? Без праблем. Трэба падкасіць траву ручной касой? Я бяру і іду касіць. Мая спіна прыйшла ў парадак, як і нервы таксама. І ад бранхіяльнай астмы я вылучылася, хоць справа доходзіла ўжо да таго, што мне патрабаваліся гарманальныя прэпараты.

Я заняткі ёгай наведваю да гэтага часу і дома сама зай-

маюся. Не атрымліваецца раніцай (я па натуре сава), тады вечарам, калі ўсё ўжо лягучь спаць — я дыван разаслала і займаюся...

Галоўнае, каб вера была ў сэрцы

— Пасля таго як я пачала займацца ёгай, у мяне ў корані змянілася жыццё, — прызнаецца Святлана Пятроўна. — Я навучылася быць удзячнай за ўсё, што здараецца ў маім жыцці. Усё цяпер зусім па-іншаму ўспрымаецца, нашмат лягчэй перажываю нейкія непрыемныя моманты.

Цяпер я разумею, што ўсё ў нашым жыцці не выпадакова. Наогул, шмат стала цікавага ў мяне адбывацца. Я ніколі не думала, што пабываю ў Індыі, напрыклад. Ад яе засталіся вельмі моцныя ўражанні. Асабліва ад акіяна з яго магутнымі прылівамі і адлівамі і вадой, што цяплейшая за чалавечае цела. Ад экзатычнай прыроды, шумных індыйскіх рынкаў...

Вядома, галеча там страшэнная, але індусы вераць, што калі ў гэтым жыцці яны бедныя, то ў наступным будучы жыцц вельмі добра. Таму жабракі там ляжаць на тратуарах, на траве — і пры гэтым цалкам шчаслівыя! Усе задаволеныя, вочы ва ўсіх ззяюць. Хоць, вядома, выгляд маленькіх дзяцей з ручкамі-ножкамі, як палачкі, і велізарнымі аднедадання жыватамі мяне ўразіў. Я нават плакала ад убачанага.

Як доктар я цікавілася там некаторымі момантамі, напрыклад, у кафэ назірала, як выконваецца правілы гігіены. І хачу сказаць, што, у прынцыпе, у мяне засталіся нармальныя ўражанні: там ёсць халадзільнікі, гарачая і халодная

вада, усё чыста — санітарныя нормы выконваюцца.

«Умацаваўся пазваночнік, і цяпер іншы раз муж не можа зрабіць на лецішчы тое, што магу я. Папрацаваць з рыдлёўкай? Без праблем. Трэба падкасіць траву ручной касой? Я бяру і іду касіць».

Індыя вельмі супярэчлівая краіна, яна захапіла мяне, але ментальна бліжэй Германія. Мне падабаецца дысцыпліна, дакладнасць, адказнасць, парадак.

...Яшчэ я пабывала ў Ерусаліме, хоць раней таксама ніколі не думала, што гэта адбудзецца. Я веруючы чалавек, кожны дзень малюся і за сябе, і за сваіх родных і блізкіх, і за краіну ў цэлым. Калі толькі стала займацца ёгай, перажывала, што, можа, гэтым я здраджваю праваслаўнай рэлігіі, але потым зразумела: гэта не так. Рэлігія — гэта толькі абортка для веры, і менавіта вера — самае галоўнае. Галоўнае, каб яна была ў сэрцы...

Вось такія цікавыя разважанні. Хочаце пагаварыць з цікавым чалавекам? Наступны раз звярніце ўвагу на суседа ці суседку або калегу па рабоце. Проста пагаварыце і пастарайцеся пры гэтым чуць не сябе, а чалавека насупраць. І вы лішні раз пераканаецеся, што выраз «кожны чалавек — гэта Сусвет» — не проста прыгожыя словы. Так і ёсць насамрэч.

Святлана БУСЬКО,
busko@zviazda.by

■ Карысныя парады

Чым заняцца на пенсіі?

Нарэшце вы выйшлі на пенсію!

Ці, можа, гэтая падзея зусім не радуе вас? Баіцеся, што з’явіцца маса вольнага часу (якога так не хапала раней, калі вы з 9.00 да 18.00 сядзелі на працоўным месцы) і не будзеце ведаць, куды сябе падзець ад нуды? Дазвольце развеець гэтую боязь і пераканаць вас у тым, што на пенсіі свабоднае, гарманічнае і цікавае жыццё толькі пачынаецца.

ПАРАДА № 1.

Больш рухаемся

Калі ў вас за апошнія гады ўтварыліся непрывабныя складачкі на жываце ды сцёгнах і з’явілася лішняя вага, то цяпер самы час заняцца сабой. Пачніце з ранішняй гімнастыкі (з самых простых практыкаванняў) паступова павялічвайце колькасць паўтораў, дадавайце новыя, калі ёсць магчымасць — запішыцеся ў басейн побач з домам або на заняткі ёгай. Памятайце, што жыццё — гэта рух.

ПАРАДА № 2.

Разбіраем гардэроб

Вы калісьці нядрэнна вязалі або пачыналі шыць, але потым з-за адсутнасці часу закінулі? Чаму б не ўспомніць гэтыя навыкі зараз? А калі і не спрабавалі ніколі — паспрабуйце. Хіба

не прывабна выглядае перспектыва нашыць і навязаць сабе (ды сваім блізкім) сімпатычных утульных рэчаў?

Працягвайце сачыць за моднымі трэндамі, хадзіце па крамах. На распродажах можна танна купіць прыгожыя і стыльныя рэчы. Выкіньце з шафаў (а лепш раздарыце!) тое, што ўжо надакучыла вам або не падыходзіць па памеры. Выхад на пенсію — не падстава выглядаць непрыважна і нямодна!

ПАРАДА № 3.

Пачынаем правільна харчавацца

Карысная і здаровая ежа — залог актыўнага даўгалецця. Калі да пенсіі вы ўвесь час перакусвалі на бягу, елі ўсухамятку, злоўжывалі вострымі і салёнымі прадуктамі, то заняцца на пенсіі правільным харчаваннем — гэта ваш абавязак перад уласным арганізмам. Пачніце калекцыянаваць і асвойваць рэцэпты менавіта карыснай і здаровай ежы. І ўжо праз некалькі дзён вы заўважыце, як палепшылася ваша страваванне. Прыемным бонусам стане выдатнае самаадчуванне.

ПАРАДА № 4.

Чытаем класіку

Так-так, вось такая нечаканая, але вельмі эфектыўная парада. Што робяць пенсіянеркі, сядзячы дома? Глядзяць тэлевізар, а менавіта серыялы, ток-шоу, крымінальныя навіны

і іншыя перадачы, якія «засмечваюць мазгі». А ў выніку — стомленасць, негатыўныя эмоцыі... Яно вам трэба? Вядома, не. Вось я і заклікаю перачытаць вечнае — класіку, якая ніколі не выйдзе з моды. Калі вы працавалі, ці шмат у вас было часу на гэта? Шамякін, Гогаля, Кундэра — успомніце гэтых аўтараў, калі вы чыталі іх калісьці даўно, або адкрыйце для сябе дзівосны свет літаратуры першы раз! Пры гэтым зусім не абавязкова купляць дарагія тамы ў прыгожых вокладках у кнігарні — проста схадзіце ў бібліятэку!

ПАРАДА № 5.

Гуляем і падарожнічаем

Не замыкайцеся ў чатырох сценах. Падыдуць любыя віды прагулак — у парку, па горадзе. Схадзіце на тыя вуліцы, дзе вы даўно не былі, паглядзіце, як яны змяніліся. Знайдзіце ў бібліятэцы добрую кнігу па гісторыі вашага горада і прагледзіце яе па тых мясцінах, якія ў ёй апісваюцца. Не прапускайце выставы і экспазіцыі (пра іх звычайна пішуць у газетах і паведамляюць у навінах) — вы можаце наведаць іх у будны дзень без спешкі і таўкучкі, і значна танней. Калі вы жывяце ў вёсцы, знайдзіце сабе аднадумцаў, з якімі вы зможаце хоць зрэдку завітаць у суседнія гарады на экскурсію.



Скарыстайцеся магчымасцямі інтэрнэту — нават калі фінансы не дазваляюць з’ездзіць туды, куды хочацца, вы заўсёды можаце пракласці свой уласны віртуальны маршрут па замках Францыі або фіёрдах Нарвегіі.

Адным словам, займайцеся тым, што прыносіць менавіта вам пазітыўныя эмоцыі, спрыяе добраву самаадчуванню, бадзёрасці духу і ўмацаванню здароўя. Напаўняйце кожны свой дзень такім справамі, і сумаваць і маркоціцца на пенсіі вам дакладна не давядзецца.

Падрыхтавала Наталля МАЎЧАНАВА