

ТОМА ЛАРИОНОВА

Реальная история
о любви, втором
взрослении и
молодости
души

Жизнь
Дневник
прекрасная

16+

Тома Ларионова

Жизнь прекрасна. Дневник

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66208956

SelfPub; 2022

ISBN 978-5-532-92845-9

Аннотация

Что чувствует женщина в канун своего юбилея? А если он проходит в период, когда в мире пандемия, в 2021 году? Что заставило героиню сесть за дневник? Или продолжить его? Ответ прост – помочь женщинам преодолеть страх старения и сказать себе, что жизнь прекрасна! В книге искренне и правдиво описаны взаимоотношения с мужем, взрослыми детьми и внуками. Даны советы по оздоровлению и преодолению жизненного кризиса. В дневнике – воспоминания о трудном детстве, которое закалило характер героини, о юности с чистого листа, о поездке в США с делегацией журналистов, о встречах со знаменитостями, в том числе с однофамилицей Аллой Ларионовой, артисткой советского кино. В книге – размышления на разные темы, обращение к молодому поколению и афоризмы. Девиз героини: жить, а не доживать! Книга меняет представление о старости. Она адресована не только женщинам, но и пожилым джентльменам, чтобы они лучше понимали свою половинку, достигшую серебряного возраста. Эта книга – откровение, размышление и вызов!

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава 1 Зимние воспоминания	7
Глава 2 За что нужно благодарить судьбу	34
Глава 3 Что Бог ни даёт – всё к лучшему	53
Глава 4 И всё же о детстве	70
Глава 5 Возраст – это состояние души	91
Конец ознакомительного фрагмента.	110

Тома Ларионова

**Жизнь прекрасна. Дневник
МОЕЙ СЕМЬЕ ПОСВЯЩАЕТСЯ**

Не бойтесь быть другими: смешными, грустными, весёлыми, задумчивыми, раскованными, непосредственными, несерьёзными, капризными – жизнь такая разная, а мы постоянно ходим в маске озабоченного человека...

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы держите в руках необычную книгу. Это книга-дневник, книга-откровение, книга-исповедь, искренняя история простой русской женщины, сумевшей преодолеть все жизненные трудности и стать писателем. В год своего юбилея она решила поведать, чем были заполнены её дни в течение семи месяцев – откровенно, искренне, без приукрашивания. 2021 год выдался трудным во всех отношениях, ведь в мире продолжает свирепствовать эпидемия коронавируса, а героиня пережила несколько не очень приятных моментов. Но сумела выстоять! В книге действительность перемежается с воспоминаниями, в сомнениях рождается надежда, боль сменяется радостью – прожита большая, трудная, но интересная жизнь. Тридцать лет отданы журналистике, а это встречи с интересными людьми разных профессий: с артистами, писателями, музыкантами, художниками, мастерами декоративно-прикладного искусства. Да и сам автор наделён многими способностями, можно сказать, талантами – пишет, рисует, рукодельничает, играет в шахматы. Я знаю Тамару Ивановну по клубу «Мыслитель», которым руковожу. Она у нас одна из самых деятельных членов клуба, коммуникабельная, доброжелательная, искренняя. В этой книге много строк она посвятила нашим мероприятиям, в которых принимала самое активное участие. Одно из последних – выпуск

сборника, посвящённого медикам, «Спасибо за жизнь!».

Хочется особо подчеркнуть, что главная цель написания «Дневника» с таким прекрасным названием – помочь тем людям, кто боится стареть. Здесь и личный опыт, и мудрые мысли, и советы. Автор считает, что возраст вовсе не приговор, а второе взросление! Главное – с оптимизмом смотреть на жизнь! Это время человеку даётся как награда, чтобы наконец-то осуществить все свои мечты, чтобы не оглядываться на окружающих и каждый день проживать радостно, с пользой. Эту книгу я бы назвал мудрым наставником, советчиком и близким другом. Она меняет взгляд на старение. Если не с кем поговорить, прочитайте эту книгу. Она поможет в трудные минуты жизни, она даст совет, она станет вашей настольной книгой.

Хочу пожелать Тамаре Ивановне творческого долголетия, читательского внимания и признания, благополучия во всех сферах жизни. Пусть автор продолжает радовать нас своими новыми книгами!

Владимир Павлович Зацепин, почётный председатель шахматной федерации г. Белгорода, руководитель клуба ветеранов «Мыслитель», член Общественной палаты Белгородской области.

Глава 1 Зимние воспоминания

2 января 2021 года, суббота, г. Белгород

Я женщина, которая пишет. Почти полвека. С женщиной, «которая поёт», меня роднит только то, что мы живём в одной стране, в одну эпоху и почти ровесницы. А отличий много: я не мелькаю каждый день на всех каналах телевидения, не меняю мужей, не участвую в скандалах, не имею иностранного гражданства. Да и писательство не приносит такого дохода, как пение. А ещё при рождении мне дали царское имя Тамара, назвав так в честь тёти, но лучше бы назвали Алла, как кумира моего детства, однофамилицу, талантливую актрису шестидесятых годов прошлого века. (О том, что я с ней встречаюсь, я даже не мечтала!) Честно, своё имя мне никогда не нравилось: «Как ангел небесный прекрасна, как демон – коварна и зла». Эти лермонтовские строки явно не про меня, особенно про злость и коварство! Я всегда жалела брошенных детей, бездомных собачек и кошек, помогала братьям. А вот внешностью, как мне казалось в детстве, судьба меня обделила. До окончания школы я была уверена, что далеко не красавица, считала себя «гадким утёнком». Я не пользовалась вниманием у мальчиков, не ходила на свидания и на танцах забивалась в самый дальний угол. Господи, как я страдала! Сколько слёз пролила, уткнувшись ночью в подушку, чтобы никто их не видел. Впервые поняла,

что могу нравиться, когда мне исполнилось 17 лет, будучи уже студенткой. Несмотря на то, что в классе была изгоем, училась я на отлично и школу окончила с золотой медалью. Вот он, долгожданный миг счастья! Я не могла поверить, что передо мной теперь открыты все дороги! С лёгкостью поступила в престижный университет в Новосибирске, уехав из родного города Ставрополя за шесть тысяч километров! Тогда я и начала свою жизнь заново, без прошлого, которого стыдилась. С чистого листа.

С тех пор прошло много времени... Я и сейчас не считаю себя особо красивой, ведь то, что заложено в детстве, хорошее или плохое, остаётся с нами на всю жизнь. Только почему родители не понимают, что в каждом ребёнке – солнце, и не заботятся о том, чтобы оно светило? Как там у Маяковского: «Светить всегда, светить везде!». Сколько бы детских судеб тогда не было бы исковеркано...

Так вот, внешность у меня самая обычная: русые волнистые волосы, широкоскулый овал лица, зелёные глаза обрамлены не очень густыми ресницами, а веки немного опущены, брови полудугой, курносый нос и чуть полноватые губы. Но на снимках могу получаться довольно хорошо. Мне и самой иногда нравится! Только права пословица о том, что не родись красивой... Могу ли я себя назвать счастливой? Да, если оглянуться назад с вершины прожитых лет. Только не в детстве и отрочестве. Наверное, в благодарность за то, что выстояла и не сломалась, Бог наделил меня способ-

ностью писать. Не хочу употреблять слово «талантом», об этом судить не мне. Я тридцать лет отдала журналистике – писала статьи, рассказы, эссе, часто брала интервью, а за последние два с половиной года, даже сама удивляюсь, написала пять романов! В том числе и трилогию, основанную на реальных событиях моей жизни, – «Бумеранг всегда возвращается». Книги издала на сайте «ЛитРес». Нет, они мне пока не принесли ни всемирной славы, ни денег, но зато я наконец-то, преодолев внутреннюю неуверенность в себе, осуществила свою детскую мечту написать книгу о себе. Те немногие друзья, кто прочитал её, удивились, как я смогла всё пережить. Наверное, Бог дал на это силы. Очень надеюсь, что мои потомки тоже прочтут её и простят те мои поступки, которые их когда-то обидели. Жизнь часто просто не давала мне выбора. Если бы можно было поставить смайлик, то он в этом месте был бы грустным. Эврика! Буду периодически ставить описание смайлика, чтобы читатель однозначно отнёсся к той или иной мысли!

В общей сложности я выпустила тринадцать книг, все их можно найти в интернете под двумя фамилиями: Пимонова или Ларионова. Вот так мне захотелось! Я как-то сняла с публикации первый из романов «Исповедь тёщи», чтобы его доработать, а потом случайно нашла его в одной из электронных библиотек! И я поняла, что мои книги в «мировой паутине» останутся навсегда. Нам, всем пишущим, можно порадоваться – мы оставим после себя след в виртуальном

мире. Мы уже стали бессмертными в этом смысле. Ура!

А в реальном? В реальном мире у меня есть семья, большая по нынешним меркам – трое детей, семеро внуков; просторный дом рядом с лесом, сад, прудик с лилиями, собаки, кошки и... много увлечений. Очень разных! Я с детства хорошо шью, могу вязать и не просто рукодельничать, а придумать что-то новое и оригинальное. Выпустила первую свою книгу именно по шитью, а вслед за ней и по изготовлению мягких игрушек. У нас их дома целая коллекция. Вышиваю гладью, крестом и бисером. Особо люблю шитьё из лоскутков, иногда получаются настоящие шедевры. Каждому члену семьи и многим подругам вышила бисером именные иконы. Начала писать картины акриловыми красками в очень зрелом возрасте. С детства увлекалась шахматами, а в 16 лет получила первый разряд, играя в мужском турнире. Сейчас являюсь членом шахматного клуба «Мыслитель», который организован В. П. Зацепиным в Белгородской государственной универсальной научной библиотеке. Мечтаю научиться играть на гитаре, ведь уже много лет руковожу клубом авторской песни «Родники апреля». Я люблю удивлять: летала на воздушном шаре в день своего рождения, спускалась в глубины моря на подводной лодке в Египте, в новогоднюю ночь ходила в лес на лыжах, ранним летним утром ездила на речку на велосипеде в свои шестьдесят с лишним лет, а недавно решила отращивать волосы, чтобы кардинально поменять имидж к юбилею, который будет летом... Вот такая

я неординарная, непредсказуемая и даже загадочная женщина! (Смайлик улыбается). Я как-то задумалась – могу ли я назвать свою самую значимую черту характера? Могу. Это – целеустремлённость. Если я поставила себе цель, то практически всегда её достигаю. Рано или поздно. Мне также присущи: практичность, правдивость, человеколюбие, оптимизм, общительность, доброта, сострадание, всепрощение, милосердие и при этом всё же твёрдость характера. Видимо, жизнь меня закалила и сделала именно такой. Не подумайте, что я к себе отношусь субъективно и преувеличиваю, эти черты постоянно подчёркивают мои друзья и знакомые. Я очень ценю свою семью, я больше женщина-мать, а не женщина-девочка или женщина-женщина. Конечно, есть у меня и отрицательные черты, но зачем мне об этом писать? Всегда найдутся люди, которые об этом скажут. Но я уже в таком возрасте, что чужое мнение – это не моё мнение. Каждый отвечает за свою жизнь сам!

В молодости мы не задумываемся о том, что нам когда-нибудь будет семьдесят лет. И вот этот год, 2021, неожиданно пришёл. Осталось до семидесятилетия чуть больше полугода. Каким будет этот год? Мы все в новогоднюю ночь поднимали тост за то, чтобы он не был похож на предыдущий, который прошёл для нас, тем кому за 65 лет, в изоляции. Под страхом штрафов и с заботой, чтобы мы не подхватили опасный коронавирус, нас заперли по домам. Без вины виноватых. Только я, которая не чувствует свой возраст и может

рассуждать здраво и логически, задаю себе вопрос: почему, соблюдая это правило и находясь в масках, люди старшего поколения всё равно болеют, попадают в больницы с осложнениями и уходят в мир иной? Наверное, не всё так просто: носить маски, сидеть дома, чтобы остаться здоровым? Главное – иметь иммунитет! Согласна со многими здравомыслящими людьми, что мы прошлой год прожили по чьему-то заранее спланированному сценарию. Кому это было выгодно? Я простая женщина, не люблю политику, и на этот вопрос ответить не могу. Доживу ли я до тех времён, когда нам скажут всю правду о коронавирусе? Как Бог даст. Но оставляю эту надоевшую всем тему.

Здесь же, в дневнике-исповеди, хочу подробно описать, что чувствует женщина, которая приближается к старости. Нет, не нравится мне это слово! Вселенная тут же пришла мне на помощь, положив на видное место в библиотеке книгу «Мифы о возрасте женщины». Написала её американка Памела Д. Блэр, имя которой я слышу впервые. У неё, конечно, другой менталитет, да и жизнь в США другая, но кое-что на вооружение взять можно. Итак, она предлагает исключить слово «старость» и заменить его на мудрость или взросление, причём возраст от 45 до 80 – это этап второго взросления. ***«У вас есть выбор: вы можете принять решение наполнить свою жизнь смыслом и сделать её интересной или принять решение постареть.»*** Я принимаю её рассуждения и буду с каждым годом становиться мудрее! А ещё она сове-

тует начать вести дневник! Но я и без её подсказки его пишу уже много лет. **Кто ещё не начал, очень советую! Помогает мыслить позитивно и логически, а также приводит наши мысли в порядок и развивает память. Поверьте мне на слово!**

Продолжу о себе. Я сейчас живу попеременно в Белгороде и в селе, что в десяти километрах от центра города, так, как когда-то написала в статье «Между городом и деревней», её дословно приведу позже. Усадебный дом, так называемое родовое поместье, мы начали строить в 2004 году вместе с дочкой и зятем. С большим воодушевлением и в надежде, что там будет жить не одно поколение. Только сразу замечу, не всем моим мечтам суждено было осуществиться. В большом доме родились наши внуки, Даниил и София. Сейчас им, соответственно, четырнадцать и одиннадцать лет. Разница в возрасте такая же, как у моих детей, Дениса и Анны. Когда я задумалась о родовом древе, то удивилась тому совпадению, что у моей мамы Лидии первый тоже был мальчик, а я, соответственно, вторая, с разницей в два года. Интересно, если бы у меня или дочери родился третий ребёнок, это был бы мальчик, как у мамы? Но на этот вопрос никто не ответит. Во всяком случае, мне уже поздно об этом говорить, а вот у дочери теоретически ещё может быть ребёнок. После предательства мужа, который бросил, как нам всем казалось, благополучную семью с двумя детьми в 2017 году, она ещё может выйти замуж! Во всяком случае, я искренне желаю ей

найти достойного спутника жизни. Я убеждена, что во всех негативных событиях есть положительное зерно, его только нужно найти и выкристаллизовать. Вот и дочка со временем в факте ухода мужа из семьи нашла много воодушевляющих моментов, которые изменили её жизнь к лучшему. Она поухадела, помолодела, начала следить за своей внешностью, общаться с подругами и, главное, начала сама внутренне меняться. Умница!

Но в своей истории взрослеющей женщины я не хочу подробно описывать жизнь дочери или сына, хотя этой темы всё равно придётся касаться. Я же, к счастью, живу не одна! Скажу только, что к настоящему времени у нас с мужем в Белгороде, кроме семьи дочери и сына (с женой Юлией и их приёмными детьми, Маргаритой и Кириллом), а также его сына Алексея от первого брака, никого больше нет. Ни сестёр, ни братьев, ни тётки или дяди. Родители давно покинули этот мир. Семья у нас по нынешним меркам большая, но почему же тогда я иногда испытываю чувство одиночества? Это состояние бывает у всех, кто приближается к старости? Или моё личное ощущение? Как я уже писала в какой-то из своих книг, мало иметь родственников, хотелось бы иметь *родственные души*... С этим всё очень сложно. Мы с мужем, получив высшее образование, поменяли уклад жизни и не вписываемся теперь в ту среду, в которой остались братья и сёстры. Как многие говорят, мы слишком умные! С этим приходится согласиться и продолжать жить. И старать-

ся быть счастливыми!

А дети? Своих взрослых детей я люблю, но не слепой материнской любовью, без обожания, зная их положительные и отрицательные черты. У меня с ними ровные отношения, но, я так считаю, что не достаточно тёплые... Может быть, они так и не считают? Только мне, которая видит все минусы в воспитании своих детей и до сих пор хочет (ну бывает же так?), чтобы мои дети были самыми лучшими, иногда трудно сдержаться, чтобы не высказать свою точку зрения. (Кстати, у Памелы Блэр – схожие мысли по поводу взрослых детей!). Понимаю, что молчание – золото, но для чего я вообще родила детей, если не могу высказать им то, что о них думаю? Почему, как их мама, я не могу дать совет? О, поверьте, не так часто я это делаю, но дети не любят, как, впрочем, и все люди, когда им говорят правду. Наверное, есть ещё причины, почему мои дети не стали моими единомышленниками в самом широком понимании этого слова – где-то мы с мужем упустили в воспитании. А может, спишем всё на наследственность? И всё же. Вдруг случится чудо, и наши отношения станут такими, как мне всегда хотелось бы – откровенными, доверительными, тёплыми, когда среди всех людей на свете я смогу назвать самыми лучшими друзьями своих взрослых детей. **Когда один подумает, а другой уже знает, о чём. Когда не надо просить помощи, а ребёнок и так знает, чем помочь. Когда утром встаёшь, а тебя встречают улыбкой, объятиями и поцелуями, а когда**

уезжаешь, по тебе скупают и с нетерпением ждут возвращения... Я, мне так кажется, всё делаю для этого, потому что в душе – неисправимая оптимистка! Только почему при этих мыслях вот-вот потекут слёзы? С возрастом становлюсь сентиментальной и плаксивой? Наверное... Недавно на эту тему мне прислали стихотворение неизвестного автора: «Так уж устроено у людей, хотите вы этого, не хотите ли, но только родители любят своих детей чуть больше, чем дети любят родителей...». Остаётся принять это как данность и не расстраиваться. И вам советую. Проблема отцов и детей существовала всегда.

Не буду оригинальной, если скажу, что всё в этом мире начинается с детства. Я никому о нём не рассказываю. Но как бы я не хотела задавить в себе воспоминания о нём, они всё равно прорываются, доставляя нестерпимую боль. И тогда мне до слёз жалко ту неприкаянную, несчастную девочку, которой я была в детстве: некрасивую, неухоженную, в поношенной грязной одежде и вечно голодную. Так и хочется прижать её к себе и успокоить: «Поверь, у тебя всё будет хорошо!». Самый первый рассказ о себе, от третьего лица, я написала на конкурс в классе пятом или шестом. Я не помню его названия, у меня не осталось копии, но отчётливо помню реакцию нашего классного руководителя – она вызвала в школу отца. Почему? В рассказе девочка из неблагополучной семьи от отчаяния бросилась под машину. В больницу к ней пришли учителя и одноклассники, но она ни с кем не за-

хотела разговаривать, отвернувшись лицом к стенке. Единственное, о чём жалела, что осталась жива... Тогда, в советской школе, такое сочинение не могло не вызвать тревогу у педагогов, тем более, что написала его круглая отличница. Я не знаю, о чём Валентина Алексеевна (наша классная, которая впоследствии стала моим взрослым другом) говорила с отцом, но руку на меня он больше не поднимал... Я никогда в жизни не вспоминала этот эпизод и никому о нём не рассказывала. Почему именно сейчас поделилась? Потому что в моей жизни часто бывают необъяснимые совпадения, я бы даже сказала, что чудеса или предвидения. Так и сейчас произошло. После того, как я взялась писать свою искреннюю историю и сделала перерыв, вечером того же дня открыла томик И. С. Тургенева на странице, где начиналась повесть «Дневник лишнего человека». Я прочитала её залпом! И отчётливо поняла, что именно лишним человеком в семье отца и мачехи я чувствовала себя долгие годы! Я не получила ни материнской любви, ни отцовской. Их нелюбовь ко мне впиталась так глубоко, что я до сих пор её чувствую. Возможно, в раннем детстве, лет до пяти, пока мама была с нами, родители меня любили, я это помню смутно. А потом... Я выросла с чувством, что никому не нужна, что меня не за что любить. Меня никто не гладил по головке и никто не говорил, какая я хорошая девочка, талантливая, красивая и умная. Зато на всю жизнь запомнила фразу отца, когда он привёз из Москвы подарки своей жене и их совместным детям:

«А ты не заслужила подарка!». Я, портрет которой висел в школе на доске почёта? Я, которая помогала мачехе во всём, и в том числе нянчить её детей? Разве нормальные родители, даря подарок, не выражают этим свои чувства? Столько лет прошло, а обида осталась, и ничем её вытравить не могу... (Смайлик плачет).

Если ребёнок не получил родительской любви в детстве, он вырастает с искалеченной душой. Лечится это долго и трудно, но до конца – никогда! Знаю на собственном примере. Я часто задаю себе вопрос: «А какая я бы была, если бы выросла в других условиях?». И поняла, что трудности в детстве закалили мой характер и дали большой толчок к развитию и самосовершенствованию. Только к этой мысли я пришла не сразу, в довольно зрелом возрасте, перечитав много литературы по психологии. Если иногда и вспоминаю детство, а делаю я это крайне редко, то стараюсь вспоминать с любовью и благодарностью.

Имея достаточно большой жизненный опыт, я теперь могу с уверенностью сказать, что человек инстинктивно перенимает стиль жизни своей родной семьи, когда строит свою. Бывает так, что человек всё делает наперекор судьбе, как в моём случае, но всё равно, не видя положительного опыта в отношениях с мамой, я, как мне кажется, не смогла стать той мамой для своих детей, которую бы они боготворили. В молодости у меня ещё не было той мудрости и того смирения, которое присутствует сейчас. Да, мне хочется, чтобы

мои дети больше уделяли мне внимания, но реальность такова, что маму они вспоминают не так часто. К сожалению, взрослым детям в нашей стране очень и очень трудно живётся во всех смыслах, материально и духовно. Необходимо признать, что время сейчас не самое спокойное, и взрослым детям родители нужны, когда у них совсем всё плохо. Тогда – выручайте папа с мамой! У нас и многих моих знакомых взрослые дети редко помогают родителям. И всё же душа не хочет принимать такое положение вещей. Может, я сделала огромную ошибку, скрыв от них моё несчастливое детство? Может быть, тогда бы они выросли более чуткими к своим стареющим родителям? Кто теперь скажет...

Сына Дениса мы очень ждали и воспитывали по книге доктора Спока, ведь не было рядом ни бабушки, ни мамы, чтобы подсказать, что делать с маленьким человечком. Потом, спустя годы, я читала, что его спартанскую систему в мире раскритиковали, но ведь назад ничего не вернёшь... Я придерживалась строгих правил режима сна и кормления, я не брала на руки, когда он капризничал, я не прикармливала, хотя он плакал... Я гладила пелёнки с двух сторон и делала много чего другого, как потом выяснилось, неправильного... Прости меня, сынок. А дочку уже воспитывали по наитию, я даже кормила её ночью в постели, что доктор Спок категорически запрещал! Но она родилась со своевольным характером... Мы с мужем любим её, в детстве, конечно, баловали, много разрешали того, что запрещалось сыну. Девочка

ведь! Только почему наши дети не хотят брать от родителей самое лучшее? А хотела бы я, чтобы она была моим клоном? Нет, конечно! Она – другая! Девочка выросла талантливая во многих отношениях: она окончила школу с серебряной медалью, художественную – с красным дипломом, потом два института. Умеет очень хорошо шить и вышивать, но уже на современной машинке, превратив хобби в способ зарабатывания денег... Но в нашем мире реализовать эти таланты трудно. Живём с ней и её детьми вместе, видим, как она старается выкручиваться в непростой жизни без мужа, всячески помогаем ей и внукам. Иногда нутром чувствую, что ей хочется остаться без постоянного придирчивого взгляда старшего поколения, тогда мы уезжаем в город к себе в маленькую квартирку. Только беспокойство за семью дочери не покидает меня никогда, будто она до сих пор маленькая девочка, нуждающаяся в моей защите. Как говорят, вместе не всегда хорошо, но и врозь невозможно... И всё же нужно сказать судьбе спасибо – я родила здоровых детей, без неизлечимых болезней, умных и талантливых, и они нашли себя во взрослой жизни. Вот так коротко о детях. Зачем повторяться, если написана трилогия «Бумеранг всегда возвращается»? Советую – прочитайте! Я как автор решила, что у главной героини отношения с детьми будут более доверительные. (Смайлик грустит).

Я всего в жизни добилась сама и с помощью мужа Алексея, с которым в этом году 8 мая отметим 50 лет со дня зна-

комства. Большое ему спасибо за поддержку и преданность. Если сравнивать себя с собой в детстве и юности, а сравнивать с другими не имеет смысла, то можно сказать, что я достигла многого. Я в детстве не имела даже своей комнаты, теперь у меня просторный дом, который мы с мужем построили на свои средства. Я не могла себе позволить путешествия, сейчас же с трудом вспомню многочисленные страны, которые я посетила. До девятого класса у меня не было ни одного выходного платья, теперь есть наряды на все случаи жизни, только надевать их некуда. В детстве я не имела кукол, и чтобы компенсировать это, после пятидесяти лет собрала коллекцию фарфоровых красавиц, с которых теперь нужно стряхивать пыль специальной щёткой. Есть у меня и украшения, золотые и серебряные, но лежат они сейчас в сундучке без особой надобности. Куда мы, женщины серебряного возраста, можем их надеть? Помню, как купила в восьмом классе первое колечко за 80 копеек на сэкономленные деньги. И счастлива была безмерно! Теперь знаю, что вещи, даже самые дорогие и желанные, если и приносят радость, то совсем ненадолго... Спасибо, что они есть у меня! Останутся дочери и внучке. Я убеждена, что чем раньше человек за всё начнёт благодарить судьбу, тем счастливее будет его взросление.

У меня в детстве, вплоть до восьмого класса, совсем не было друзей, по-видимому, мне и захотелось их выдумать в романе «Девчонки из провинции», который я недавно опу-

ликовала на сайте «ЛитРес». К дружбе я отношусь трепетно, считая, что настоящая дружба, а особенно между женщинами, встречается так же редко, как и настоящая любовь. У меня на данный момент есть приятельницы, но задушевная подруга Людмила Симонова, о которой я скорблю до сих пор, трагически погибла два года назад. В нашем возрасте, когда и сама себе иногда бываешь не рада, трудно найти родственную душу. Многие знакомые, которых очень давно знаем, по состоянию здоровья не могут или не хотят поддерживать дружеские отношения. Особенно нас разъединили в прошлом, 2020 году, когда объявили пандемию и внушили, что мы можем заразиться. Чем ближе к старости, тем больше времени проводим в одиночестве. Но благодаря тому, что умею писать, одиночество меня не печалит и не тяготит. Хотя... Бывает такое настроение, когда хочется стать маленькой девочкой и поплакать кому-нибудь, уткнувшись в колени. Увы, плачу я редко. И всё же нам, мудрым женщинам, нужно говорить «Спасибо» за предоставленное время для себя любимой. Ведь в любом возрасте не поздно творить, развиваться и познавать что-то новое.

Я, к примеру, несмотря на свои почти семьдесят лет, ещё многое хочу: романтический ужин при свечах, новое платье или украшение, совершить путешествие на теплоходе и посетить село Павловское в Архангельской области, где родилась. Или съездить в посёлок Нижний Архыз, где прошла молодость, а заодно посетить свой родной город Ставрополь.

Ведь я там окончила школу. А Новосибирск и Академгородок, где учились с мужем? Тоже ещё раз хочется увидеть и побродить по улицам, которые вряд ли узнаю. За границу уже особо не хочется, тем более, что она закрыта.

Ещё я люблю ходить в театр и филармонию, люблю собирать друзей у себя на усадьбе и даже в маленькой однокомнатной квартире, могу предложить гостям, как в юности, поиграть в фантики или спеть и станцевать. Я в душе чувствую, что мне не больше 25-30. Вы тоже? И только тело не хочет признавать моей внутренней молодости. Мне грех жаловаться – дышу, хожу, могу наклониться до пола, делаю зарядку, катаюсь на велосипеде и на лыжах, хожу в баню, плаваю в море или речке. Морщин и седины не так много – это радует. Пластику и уколы красоты никогда не делала. Может, стоит и попробовать? Имею, по мнению многих, спортивную фигуру, но мечтаю сбросить несколько килограммов. Периодически принимаю решение ограничить себя в еде, но трудно устоять, когда дочка готовит что-то вкусненькое. Когда мы с мужем вдвоём, то готовлю каши, супы и стараюсь включать в рацион больше овощей и фруктов. Нам все уши прожужжали о правильном питании в пожилом возрасте! Но ведь на нынешние пенсии слишком не разбежишься? На что покупать такие дорогие овощи, фрукты, а особенно сухофрукты и орехи? Но замечаю в последнее время, что потребность в еде уменьшается. Иногда заходишь в магазин и не знаешь, что хочется купить. В пределах разумного, конечно. Вот сегодня

была на рынке, увидела чёрную икру по 650 рублей, по-моему, палтуса, захотелось попробовать. И что? Купила немного. Да ничего особенного! Я поняла, что и красную икру я разлюбила, тем более, что цена на неё баснословно возросла. Не знаю, почему? Что в ней такого особенного, что нужно продавать по 5500 за килограмм? Интересно, кто-нибудь проверяет её качество и срок годности, если она в витрине стоит открытая? Ладно, я отвлеклась. В еде мы с мужем не привередливы, выживем! (Смайлик смеётся).

Сегодня второй день года. Проснулась чуть больше семи. И почему не спится? Никто не мешает, дети не плачут. А ведь когда они были маленькими, спать могла даже сидя. Неужели это было так давно? Говорят, чем старше, тем быстрее проходят дни. Это так. Сегодняшний – тому подтверждение. Пока сходила на рынок, пока накрыла стол, пришли гости, Людмила с Валерой, знакомые по шахматному клубу. Посидели, произнесли тосты, вкусно покушали, поговорили, попели песни молодости под гитару. Всё – день прошёл. Я бы ещё могла сходить в центр города к ёлке, но муж уже выдохся, ведь гости тоже требуют внутренних сил и напряжения. Одной идти не захотелось. Темно, скользко и не так интересно, как раньше... К сожалению, мужчины стареют быстрее. Что с этим поделаешь? Нужно беречь мужчин! Хотя можно было бы и сходить, муж не возражает, если я отлучаюсь, не то, что в молодости, ревновал и не отпускал. А мне иногда нужно побыть среди людей. Так, для поднятия самооценки!

Иногда прохожие обращаются ко мне: «Девушка». Приятно слышать! Я обычно улыбаюсь и говорю: «За девушку отдельное спасибо!». Но, честно, вернуться в молодость не хочу. Работа от зари до ночи уже не для меня. Воспитание маленьких детей – нет, избавьте! Мне и на пенсии живётся неплохо! Как мы поём с девчатами: «Пенсия – отличная пора, поверь!».

Какую цель я себе поставила, начав эту историю? Дописать свою автобиографическую книгу к юбилею, (а родилась я 19 июля), которая могла бы помочь тем, кто боится стареть. И я эту цель осуществляю! Может быть, кто-то из читающих последует моему примеру и прямо сейчас начнёт вести дневник? **И пусть всё у нас сбудется! Пусть каждый день в мире будет хоть на капельку больше любви, добра и света! Желаю всем прожить день радостно, с пользой и в согласии с самим собой!**

5 января 2021 года, вторник, село Беловское, утро

Вот и середина длинных каникул. Сколько раз читала в интернете, что многие россияне хотели бы перенести такие каникулы на май. Почему же до сих пор этого не сделали? Наверное, сильные мира сего приняли закон под себя, чтобы сразу после Нового года или до него улететь в жаркую страну и отдохнуть «от трудов праведных». А остальные? Остальные прозябают весь январь, потратив деньги на праздники, а потом лихорадочно ищут, где их взять, чтобы прокормить семью. У мелких предпринимателей в январе и феврале по-

что нет заказов, покупательная способность населения падает, экономить приходится на всём, в том числе на парикмахерских, массаже, всяких косметических и оздоровительных мероприятиях и т.д. Вот я, если бы у меня были такие полномочия, давно бы решила вопрос с каникулами. Позвонить президенту? Хорошая мысль, но не действенная. Когда работала корреспондентом в газете, часто писала критические статьи, но мало что после них менялось. И даже раза два отсылала вопросы президенту на прямую линию. Мне ответили, что их где-то зарегистрировали. И всё. Так что, будем вдвоём с мужем и с максимальной пользой проводить эти каникулы...

Вчера из Белгорода приехали в свой дом. Он у нас довольно большой, но при строительстве или, скорее, при выборе проекта мы многое не учли. Теперь исправить ничего нельзя. У нас в доме три входа. Центральный расположен так, что сразу попадаешь на первый этаж, где находятся наши с мужем комнаты. Из холла идёт лестница вверх и вниз, на второй и в цокольный этажи, а также дверь на кухню. По проекту все спальни должны были располагаться на втором этаже, но дочка с зятем сразу заявили, что займут этаж сами и даже поставили дверь перед лестницей. Мы с мужем все эти годы живём как на вокзале, дети и внуки бегают по лестнице и хлопают всеми дверьми так, что иногда звенят стёкла. Единственное, что мне удалось сделать для нашего с мужем относительного спокойствия, попросила дочку оборудовать

себе раздевалку на нулевом этаже. Да, не очень удобно им раздеваться там и подниматься к себе на второй этаж, но по-другому не получается. Раздевалка у нас на первом этаже по проекту тесная, даже на двоих мала, обувь и одежда не помещаются. Если там будут раздеваться ещё 4 человека, то вся обувь будет разбросана до самой кухни! При этом, первый этаж редко кто из семьи дочери убирает. По идее, в таком доме должна быть хотя бы приходящая уборщица, но с самого заселения на её содержание денег не было. И не только в этом причина – дочка с зятем категорически были против чужих людей в нашем доме. Я тоже не хотела бы, чтобы тут находилась ещё и чужая женщина, но ведь и убирать этот большой дом кто-то должен! Кто? Догадаться не трудно. Пока силы есть, приходится самой, муж иногда пылесосит и драит санузелы. Лестницу с горем пополам подметають внуки, второй этаж не в моей компетенции, а про кухню даже вспоминать не хочется... Это вечная моя головная боль. Но, как говорят, если не можешь изменить обстоятельства, измени отношение к ним. Я стараюсь не расстраиваться, что кухня у нас не в таком порядке, как мне хотелось бы. Иногда с мужем молча моем за всеми посуду (посудомойка сломалась, а новая стоит теперь дорого), иногда оставляю до утра всё так, как бросили внуки. Говорить бесполезно, если их с детства не приучили к порядку. Только и молчать нельзя. Как поступать? Что говорит моя мудрость? Нужно придумывать совместные дела с внуками. Трудно, но кто говорил, что жизнь

– это сплошной праздник?

Так вот, приехали мы вчера домой. Муж сразу же уселся за компьютер, дочка показала, что она всего наготовила, и ушла на второй этаж, внуки даже не слышали, что мы вернулись после трёх дней отсутствия. Одна собачка Найда, которую мы позапрошлым летом нашли в лесу, обрадовалась так, что по неосторожности даже поцарапала мне руку. Всё, каждый член семьи занялся своим делом. Ни общего обеда, ни ужина, потому что к трём часам дочка с детьми уехала в кино, а вернулись они только к восьми вечера. Спокойной ночи мне не пожелала, она вообще по вечерам падает от усталости в прямом смысле этого слова. У неё свой особый режим: засыпает после восьми вечера, потом в десять просыпается, что-то делает, около двенадцати или позже ложится спать. Встаёт, как и я, рано, в пять или в шесть. В это утреннее время она уходит к себе в мастерскую и выполняет очередной заказ по вышивке. Так что, наши жизненные циклы не совпадают, видимся мы редко. И это в одном доме! Когда был зять, он как-то высказался, что они хотят иметь своё личное пространство (как будто мы не хотели его иметь!), поэтому мы с мужем к ним на второй этаж не поднимались. Практически никогда! Эта привычка осталась, хотя мне иногда хочется поцеловать внуку перед сном. Увы, если люди не хотят впускать тебя в свою жизнь, то зачем навязываться? Привычку у внуков желать нам спокойной ночи родители не воспитали. А теперь поздно, детки выросли. К чему всё это

я пишу? А вот к чему. Когда знакомлюсь с кем-то и говорю, что живём в загородном доме, да ещё с дочкой и внуками, то реакция такая: «Как тебе повезло! А мои внуки далеко, встречаемся нечасто». Как всё неоднозначно в этой жизни! И всё видится не так, как есть на самом деле. **Одиночество среди родных и близких, мне кажется, самое печальное, что может быть ...** (Смайлику очень грустно).

Ладно, где мой оптимизм? Проговорила про себя несколько раз аффирмации Луизы Хей, которые мне когда-то очень помогли, – «Меня все любят и глубоко ценят!» – и решила что-то для себя любимой сделать. До посадки на автобус вчера у меня было где-то с полчаса, чтобы заглянуть в магазин тканей, там как раз были скидки. Я купила гипюр по 100 рублей за метр (это очень дёшево) и одну длину купонной ткани для юбки. Гипюр сразу же приглянулся Анюте, мы так зовём дочку, и я ей его отдала. А юбку, не откладывая, решила пошить. Там всего лишь один боковой шов, верх на резинке, и низ нужно подшить. Всё, к Рождеству, когда на квартире у меня соберутся мои девчонки, новый наряд готов. Юбка тёмно-синяя, а внизу красные цветы. Достала из шифоньера красную кофту, получилось просто замечательно! Муж сказал, что нужно подобрать украшение, но я решила это сделать позже. Украшений много, нужно выбрать подходящее. Недавно где-то вычитала, что для поднятия настроения женщине в любом возрасте нужно носить украшения. А я забросила их. Оказывается, зря. В ближайшее вре-

мя исправлюсь!

А погода сегодня такая промозглая! Очень холодно, туман стелется и гололёд даже во дворе дома, что выходить на улицу не захотелось. Обычно мы с Алексеем хотя бы часик гуляем по лесу. Рядом бежит Найда, радуясь, что её взяли на прогулку. Вчера муж вроде бы намекнул, что нужно погулять, но сам прилёг на диван – да и заснул до вечера! Я заглянула в его комнату и не стала будить. Сама днём спать не могу, пусть человек поспит, если может. Так что, прогулка сорвалась. Поэтому, дошив юбку, я решила позвонить моей молодой подруге Марине, с которой мы сегодня едем в филармонию. Сообщила ей, что мне подключили вайбер и вотсап, что теперь можем болтать долго. Она обрадовалась и сказала, чтобы я скорее всё освоила и обучила её пользоваться смартфоном. Хорошо, только сначала самой нужно разобраться! Дело в том, что я считаю, что люди сейчас превратились в зомби, находясь почти постоянно в интернете, уткнувшись в планшеты, айфоны и сенсорные телефоны. У меня есть кнопочный телефон для звонков и смс. Мне его хватало. А постепенно все подруги перешли на сенсорные, и я осталась вне зоны общения. Дочка на этот Новый год подарила смартфон. Приходится осваивать, я ведь не глупее других! Вчера уже подключила сайт «Одноклассники» и электронную почту, но там всё так непривычно после компьютера! Но разве прогресс можно остановить? Сколько всего нового нам, людям серебряного возраста, пришлось в по-

следнее десятилетие узнать, принять и освоить! Нужно ли это? Или остаться за бортом жизни? Наверное, каждый решает сам. К примеру, во время освоения компьютера мне пришлось завести личный банковский кабинет, налоговый, госуслуг, вайбер, вотсап и скайп, и везде пароли, логины и правила! Как мы без этого жили? А у меня ещё «ЛитРес», «Проза.ру», «Писатели за добро», личный кабинет в «Пятёрочке», в двух аптеках и прочее, прочее. И всё же иногда задаю себе вопрос – на что мы жизнь свою тратим? Зачем все эти сайты, социальные сети? Мы ведь большую часть жизни прожили в обычном мире, дружили с соседями, ходили друг к другу в гости, пели, играли в лото, ездили на дачи и ходили в походы, где спали в палатке и пищу готовили на костре. И пекли картошку! Кто помнит, какой у неё был вкус? Объединение! Да, эти сетования можно принять за стариковское брюзжание, только мне до глубины души жалко наших внуков, которые ушли в виртуальный мир и не хотят уже оттуда выходить. Данилка с Сонечкой за зимние каникулы ни разу не вышли на улицу! В прямом смысле этого слова! Когда делаю замечание Данилу, что он снова часами сидит за компом, он грубит в ответ и продолжает играть в какие-то игры. Что поделаешь, наступил подростковый возраст! Соня меньше погружена в виртуальный мир, но тоже телефон у неё постоянно в руках и тоже играет... Когда говорю дочери, что нужно их как-то ограничивать в играх, она соглашается, но времени на воспитание детей у неё очень и очень мало.

Такая сейчас у молодого поколения жизнь. (Смайлик качает головой).

А у меня? Что-что, а компьютерные игры я с самого начала невзлюбила, как только муж купил первый, тогда ещё громоздкий компьютер. И как внуки не уговаривали попробовать, не уговорили. Хорошо это или плохо – не знаю. Наверное, каждому своё. И, как уже неоднократно говорилось, у палки всегда два конца, и мир так устроен, что только в сказках, мне так кажется, добро побеждает зло.

Дописываю уже после концерта в филармонии, где на входе висело объявление, что нужно надеть маску. Надели, а затем нам померили температуру и только после проверили билеты. В органном зале, одном из лучших в России, чем мы, белгородцы, гордимся, места для посадки зрителей были распределены так: два занято, а одно свободное. Когда все расселись, многие зрители опустили маски на подбородок. К чему тогда весь этот фарс? И когда он закончится? Всё это напоминает сказку про голого короля. И где тот ребёнок, который скажет правду? Но люди у нас послушные, сказали носить маски, они и носят, хотя не верят в их эффективность. А концерт? Неплохо пел молодой и неизвестный мне паренёк, исполняя песни на итальянском (хорошо, что мы его не знаем и не можем судить о правильности произношения), пианистка исполнила Брамса, Листа и Рахманинова. Какие именно произведения, я не запомнила, но удовольствие получила. Интересно, а кто-то из присутствующих запомнил?

Наверное, только тот, кто учился в музыкальном училище. Спрошу завтра Марину, помнит ли она, что мы слушали?

После концерта я пошла пешком на автобусную остановку, а подруга на машине уехала за город, у них тоже свой дом, в пятнадцати километрах от нас. Иногда она делает крюк и заводит меня на усадьбу, но сегодня я решила заночевать в городе. Одна. Радоваться этому? Конечно! Есть время спокойно перечитывать свой роман «Девчонки из провинции», который готовлю к печати на «ЛитРес». Перед сном позвонил муж и пожелал спокойной ночи. Нет, я не одна, муж обо мне беспокоится. Нужно радоваться, ведь у многих знакомых женщин мужей уже нет. **Нужно всегда находить повод для радости! Можно посмотреть хороший фильм, почитать книгу или вспомнить смешной эпизод из своей жизни.** Только что делать со сном? Бессонница давно напросилась в подруги, прилипла, как репейник, и на все мои просьбы оставить меня в покое, не реагирует. Я уже умоляла её, грозила выгнать, уговаривала, читала ей стихи и вела счёт со ста до одного. Не помогает – частенько среди ночи просыпаюсь и уснуть не могу. А есть ли у меня снотворное?

Глава 2 За что нужно благодарить судьбу

10 января 2021года, воскресенье, г. Белгород

С утра вспомнила слова подруги Людмилы: «А ты знаешь правило три Ц? Нет? Мудрые японцы говорят, что в зрелом возрасте нужно – **Улыбаться, не торопиться и не раздражаться!**». **Всего-то?**

Ну, с улыбкой всё понятно, это я давно усвоила, особенно после поездки в Америку (о чём напишу позднее), а вот два других Ц осваиваются медленнее. Ладно, не нужно себя корить за то, что не сразу получается. Мы пришли на эту Землю, чтобы познать себя, преобразить мир вокруг, учиться каждый день чему-то новому, совершать ошибки и исправлять их. Но при этом не расстраиваться и *улыбаться!* Как было бы хорошо, если бы всё в жизни можно было свести к шутке! Наверное, мне ещё далеко до мудрых японцев. Не всегда принимаю все обстоятельства безоговорочно, не раздражаясь внутри. Обижаюсь иногда, хотя, слава Богу, не коплю обиды и научилась быстро прощать. В этом мне помогли книги по психологии – Луизы Хей, Лиз Бурбо, Владимира Леви, Анатолия Некрасова, Дейла Карнеги, Натальи Правдиной, Николая Козлова и многих других. Полезно иногда перечитывать их, что я периодически и делаю. Многие авто-

ры говорят о том, что в трудную минуту нужно взять бумагу, ручку и написать сто благодарностей этому миру за всё, что он нам дал. Не пробовали? Я часто внушаю внукам эту мысль. С Сонечкой мы проговаривали вслух все благодарности, особенно в тот момент, когда её бросил отец и всячески демонстрировал, что он теперь воспитывает другую девочку, дочку новой жены. Так вот, мы начинали с того, что благодарили за то, что она родилась на Земле, в России, в красивом и уютном городе, в хорошей, благополучной семье, в доме с садом и лесом, виднеющимся из окна. Нужно благодарить судьбу, что у неё есть мама, папа, хотя он и не живёт с ней, брат, дедушка и бабушка. Я подчёркивала, что у детей, к примеру, из детского дома, всего этого нет. У неё есть отдельная комната с морем игрушек, книг, своим компьютером и ванной комнатой рядом. Есть горячая вода! И в доме тепло! У меня в детстве этого не было. Далее мы благодарили за то, что она практически здорова: есть глаза, руки и ноги, она хорошо слышит, дышит, может бегать и заниматься спортом. У неё есть природный ум, который позволяет ей учиться на отлично – за это отдельное спасибо Богу и генам, доставшимся от родственников. У неё много нарядов, она может пойти в театр и филармонию, в парк и на каток, у неё есть карманные деньги, за которые она не отчитывается перед мамой, а покупает, что хочется именно ей. Итак, уже более тридцати благодарностей! Вы уже тоже попробовали написать? Если для улучшения вашего самочувствия в дан-

ный момент благодарностей уже достаточно, то можно и не продолжать.

А за что нам, женщинам серебряного возраста, поблагодарить судьбу, Бога, Всевышнего или Вселенную? За то, что родились в послевоенное время и дожили до такого возраста! *Спасибо!* Хотя бы за то, что утром встали! И ничего, или почти ничего, не болит! Можем сами ходить, думать, говорить! И у нас, за это огромное спасибо, есть память! Есть воспоминания, как хорошие, так и грустные. Спасибо за то, что есть муж, дети и внуки! Спасибо за то, что можем общаться со сверстниками! Пусть даже в виртуальном мире. Спасибо, что есть пища, вода, жильё. И пенсия, наконец! Спасибо, что ещё можем устроить праздник, сделать кому-то подарок, порадоваться зиме, лету, весне и осени! Ведь в каждом времени года есть своя прелесть.

*Спасибо, Господи, за новый день,
За облака и ветер, их гонящий,
За шелест листьев, в унисон звучащих,
За пенье птиц и широту степеней...*
*Спасибо за ручьи, что жажду утоляют,
Тебе, Всевышнему, хвалу пою,
За всё, за всё, мой Бог,
Тебя благодарю!*

Спасибо этому миру за то, что живу! Огромное спасибо! Старайтесь произносить это по утрам.

Вот недавно повод для радости нашёлся сам. Две недели

назад обнаружила летающую бабочку в нашей бане. Красавица! Я ей на всякий случай потом поставила блюдечко с медовой водой. Каково было моё удивление, когда мы начали топить баню следующий раз и снова её увидели! Коричневая, с белыми пятнами на концах крылышек. Узнала из интернета, что она из семейства Нимфолид, а как точно называется, Орифия или Репейница, мне распознать не удалось. Самое удивительное то, что бабочка выжила при температуре от 2 до 4 градусов тепла, именно такую мы поддерживаем, чтобы в бане не перемерзли трубы. А когда паримся, в предбаннике у нас 25 градусов. Наверное, почувствовала лето и ожила. Порхает от одной лампы к другой, даже села мне на палец руки. Такая хрупкая! Интересно, что бы она подумала, если бы могла? Что её заперли в клетке или спасли от зимы? Чувствует ли она дерево, которым обиты стены бани? Может, ей кажется, что это деревья? А какими чудищами ей кажемся мы, люди? Всё это очень интересно и удивительно... (Смайлик поставил палец вверх).

Так сколько же живут бабочки? Тепло в нашем регионе закончилось где-то в октябре, когда можно было ещё увидеть бабочек на улице. Наверное, тогда она и залетела в баню. С тех пор прошло два с половиной месяца. Значит, нашей бабочке больше трёх! Но это средний возраст, есть бабочки, живущие год и больше. Интересно, сколько ещё проживёт наша Нимфея?

Вот так и люди. Живём мы все по-разному, одним больше

повезло в жизни, другим меньше, одни живут до глубокой старости, другие уходят молодыми. **Главное в жизни, не заикливаться на плохом, а искать что-то хорошее в настоящем. И никому не завидовать! Все отрицательные эмоции укорачивают нашу жизнь.**

А я лично хочу жить до ста лет! Есть ли у меня ориентиры? В роду по материнской линии двоюродная бабушка прожила до 88 лет (правда, в этом почтенном возрасте уже почти никого не помнила), а по отцовской – тётя Таня ушла в мир иной в 93 года. До последнего дня жизни ходила, соображала и даже разговаривала со мной по скайпу. А в моём окружении сейчас подруги только с положительным мышлением! Скорблю, что летом 2020 года ушла Зоя Валерьевна Пархоменко, выдающаяся женщина в нашем городе. Высшей целью её жизни на пенсии была помощь тому, кто в этом нуждается. Нет, она не была одинока, у неё остались дети, внуки и правнуки. Но у неё на всех хватало *любви*! В свои восемьдесят с лишним она навещала фронтовичек, организовывала культпоходы в театр и филармонию, а в прошлом году добровольно взяла на себя обязательство ухаживать за одиноким музыкантом, больным неизлечимой болезнью. Нам кажется, что эта нагрузка её и подкосила. До сих пор мы с подругами не можем поверить, что её нет. А сколько добрых дел она оставила после себя! Взять хотя бы поездку в Берлин, куда она сопровождала двух фронтовичек, найдя сама спонсоров и организовав буквально всё. А как много она знала стихов!

И выглядела на шестьдесят, не больше. Всегда приходила к нам в клуб авторской песни «Родники апреля» и спрашивала: «Ну, как я выгляжу?». Всегда стремилась всех обогреть, помирить и могла отдать последнее. Нам её очень не хватает...

К сожалению, жизнь каждого человека когда-нибудь заканчивается. Перед новым годом не стало ещё одной моей старшей подруги-рукодельницы, Зои Ивановны Мастерских. Из-за карантина я летом её не посещала, а потом позвонила её дочка Ирина и сообщила горькую весть. О Зое Ивановне я написала когда-то рассказ «Встреча длиною в жизнь». Человек добрейшей души и оправдывает свою фамилию – мастер на все руки. У неё сотни вышитых картин, несколько ковров, рушники, иконы. А ещё у неё была самая длинная коса в Белгороде! Как-то я с дочкой была у неё в гостях, и Настя попросила распустить косу. Зоя Ивановна согласилась – волосы у неё почти до пола. И она их не красила. Носила как корону на голове. Спасибо судьбе за встречу с такими людьми! Спасибо за то, что они меня искренне любили. По ходу своих записей, скорее всего, буду вспоминать ещё замечательных и знаменитых людей, встреченных на жизненном пути. Каждая такая встреча – словно глоток родниковой воды...

Сейчас в клубе «Родники апреля» самый взрослый человек – Алла Андреевна. Позитивная, коммуникабельная и очень красивая для своего возраста. В декабре мы отметили

её восьмидесятилетие. Она следит за своим здоровьем, играет в шахматы, причём, научилась уже будучи на пенсии, много читает, содержит дом, работает на огороде и легка на подъём. С ней мы ездили несколько раз на море. Так что, есть на кого равняться! Нашему клубу «Родники апреля» будет четырнадцать лет! За эти годы много разных встреч, выступлений и праздников у нас было! И сколько, надеюсь, ещё будет!

Встречи с подругами в реальном времени очень важны. Ведь одним из условий долгожительства является общение с себе подобными! В полном одиночестве, если человек не выбрал его сознательно, человек стареет быстрее. Это подтверждено учёными.

А ещё в нашем втором взрослении хочется не вызывать жалость, а *удивлять*! У меня почему-то перед Новым годом такое стремление, удивить окружающих, просто распирает душу! Хочется, чтобы конец года всем домочадцам и друзьям особенно запомнился. В позапрошлом году я с подругой всего за час до боя курантов пошла в лес на лыжах. Потом написала рассказ «Марсианка» и опубликовала его на сайте «Проза.ру». Кто его читал, можете пропустить. Мне же хочется в дневник его внести.

«В Новогоднюю ночь 2019 года дочка назвала меня марсианкой. Где-то в интернете она вычитала, что люди, имеющие отрицательный резус-фактор да ещё и четвёртую группу крови, явно не земного происхождения. Либо это потом-

ки пришельцев, либо из какой-то непонятной человеческой расы. Что с этим поделаешь? Пришлось согласиться! Кто из землян в новогоднюю ночь пойдёт кататься на лыжах в лес с фонариком на лбу, как у марсиан? А если учесть серебряный возраст? Но это по земным меркам я размениваю седьмой десяток, а по марсианским мне только двадцать пять или, на худой конец, тридцать! Точно-точно! Опрошенные мной друзья, когда я их приглашала совершить такой героический поступок, как встать из-за праздничного стола с традиционными салатами типа «оливье» и селёдкой под шубой и отправиться в сказочный лес, – явно не говорили, что я свалилась с Марса или дуба, но идею не поддержали. Никто. (Смайлик хохочет!). Про родственников даже упоминать не буду, они просто устали от моих инопланетных идей: то ранним утром в юбилей мне нужно на озеро съездить и поплавать, то на воздушном шаре полетать, то день рождения отметить в центре города на берегу речки... Единомышленница отыскалась случайно, когда я вспомнила, что одна из старинных приятельниц, с которой мы случайно познакомились в поездке в Италию с умопомрачительными приключениями, очень любит природу.

– Света, что ты делаешь в новогоднюю ночь? – спросила я подругу по телефону.

– До вечера работаю, моя хозяйка решила, что перед самым праздником люди кинутся покупать детям игрушки. Но я просто сижу и сторожу товар.

– А после что будешь делать? – осторожно поинтересовалась я.

– Хотела на дачу поехать, чтобы своим не мешать и самой отдохнуть от семейных проблем. Надоело всё!

– Так, есть вариант получше! Берёшь лыжную одежду и едешь ко мне за город. Ты когда-нибудь каталась на лыжах ночью? А сам Новый год встречала на природе? Ты себе представить не можешь, как у нас в лесу красиво! На ветках лежит снег толщиной не меньше 7-10 сантиметров, а при лунном свете он искрится, как новогодние гирлянды! Сосед проложил лыжню до самого оврага. Так что, не заблудимся!

– Предложение заманчивое. Но мне не хочется обременять твою семью.

– Брось сантименты! Если сама себе праздник не устроишь, то кто тебе его сделает? Разве что марсианка!

– Тома, ты, как всегда, права. Постараюсь приехать, если ничего не случится!

– Так, ты забыла, что мыслить нужно позитивно? Ничего не случится, ты приедешь ко мне, и мы отправимся в лес!

– Есть, товарищ командир!

– Не командир, а марсианка! У меня сегодня появилось новое звание!

– Хорошо, до встречи!

С семьёй мы сели за стол, как и положено, вечером. Преподнесли друг другу подарки, поужинали. На столе у нас много фруктов и овощей, свинину брать не стали, вдруг

Хрюшка обидится? Хоть новый год по восточному календарю ещё не настал, но лучше не рисковать... Впрочем, зря мы поддались на эти провокации по поводу года собаки, лошади или свиньи. По православному календарю у нас Год парящего орла! Летать-то приятнее, чем хрюкать? Марсиане именно так думают! Как заметила внучка, шоколадные конфеты, которые я им подарила, называются тоже «Марсианские». Честно, я и не заметила этого!

Когда за столом в новогоднюю ночь нет гостей, в какой-то период становится нестерпимо скучно. Чем дальше заниматься? Внуки убежали в свою комнату лопать конфеты, дочка пошла вздремнуть, муж сел за комп. Я немного почитала свои прошлогодние записи, потом набросала небольшие заметки. Посмотрела на электронный будильник и опечалилась: до нового года осталось всего два часа. Светланы нет. Неужели передумала?

– Света, так ты хочешь присоединиться к марсианской идее? – не выдержала я и позвонила подруге.

– Уже грею машину и выезжаю.

– Хорошо, жду.

В этом году, в отличие от прошлого, снега перед главным праздником всего человечества намело очень много. Морозы стоят средние, не доходят даже до восьми градусов. Комфортно для прогулок. Наша усадьба от города всего в 15 минутах езды, лес и вовсе виден из окна. Так что далеко ходить не нужно, чтобы окунуться в сказку. Но не все хотят или мо-

гут это сделать. Со всей улицы таких смельчаков двое или трое. Марсианка входит в их число.

Светлана приехала в 10.30 ночи. Конечно, как и положено, мы с ней проводили старый год, а в 23 часа под скептические взгляды домочадцев начали надевать лыжные костюмы и ботинки. Муж любезно предоставил нам налобные фонарики.

Мы точно смахивали на марсиан! Хорошо, что улица была пустынная, и никто из соседей нас не видел. Впрочем, мы, марсиане, не обращаем внимание на то, кто и что про нас скажет. Главное, чтобы мы сами были счастливы! И мы именно такими и были!

– Господи, какая тишина и красота в лесу! – Светлана смотрела на укутанные снегом ветки и искрящуюся в свете фонариков лыжню, и восторг переполнял её. – Я никогда не ездила ночью на лыжах, а тем более 31 декабря! Ты просто молодец, что вытащила меня! Честно, я как-то сомневалась, ехать ли.

– А теперь не жалеешь?

– Да я весь год, а наверное, весь остаток жизни буду помнить такую красоту! Сказка о «Двенадцати месяцах»! Может, у тебя там где-то и полянка с подснежниками?

– Нет, это в другом моём рассказе. Ну, что, поедем пить шампанское или покатаемся до следующего года?

– А сколько времени?

– Без пятнадцати двенадцать.

– А мы успеем к бою курантов?

– Конечно, успеем! До дома две минуты!

Новый 2019 год мы встретили всё же с землянами за праздничным столом, выпив, как и полагается у них, игристого шампанского и послушав выступление президента. А потом дочка одела внуков, и мы все вместе пошли запускать фейерверк. С Новым хорошим годом, земляне!».

Может, это был сумбурный сон? Пошла и спросила у мужа. Он подтвердил, что мы действительно катались на лыжах. Одним словом, марсианка!

Задумайтесь, что можно сделать сегодня или завтра, чтобы чем-то удивить родных, близких и себя? Как можно украсить свою повседневность? Помните – радостные моменты продлевают жизнь.

12 января 2021 года, вторник, село Беловское

Вчера с мужем героически преодолели своё нежелание одеться и выйти прогуляться перед сном. На улице с красивым именем Прохладная промозгло, темно и скользко. Ни души! Люди, ау! Гулять по нашей улице в селе можно только по проезжей части, тропинки вдоль домов нет. Хорошо, что вдоль трассы, которая идёт на Белгород, не так давно сделали асфальтированную дорожку шириной чуть больше метра. И даже зимой её периодически чистят! Так что, наш путь всегда лежит по нашей короткой улице на эту дорожку, потом обратно. Мы гуляли где-то час, замёрзли, но были горды, что преодолели себя. Начало положено! А то праздники совсем

выбили из колеи!

Немного ещё о каникулах и встрече Нового года. После памятной лыжной поездки ночью такого снега у нас на Белгородчине, чтобы покататься на лыжах или санках, почти два года не было. В канун 2020 года произошло чудо – прямо в новогоднюю ночь начал падать снег, но совсем немного и не снежинками, а крупной, как гречка. Уговорить детвору выйти на улицу мне тогда не удалось, а вот пойти в гости к сыну уговорила мужа. Взяли подарки и пошли. Я бы, конечно, устроила настоящий праздник с переодеванием в костюмы Деда Мороза и Снегурочки, а они у нас есть, но муж не захотел. А без настроения – какой Дед Мороз? Какое волшебство? Так что, пошли как обычные дедушка и бабушка, посидели в гостях, вручили подарки, выпили по бокалу вина, сфотографировались и вернулись домой после трёх утра. Дома все спали, кроме собачек, лохматого Дика и маленькой Найды, которые металась по вольеру, пугаясь петард и фейерверков. Я тоже засыпаю с трудом и спать до обеда не могу.

К празднованию этого Нового года, 2021-го, мне захотелось украсить зал так, чтобы везде были огоньки. Купила большую светящуюся веточку, сделала своими руками полуметрового снеговика, ёлку украсила гирляндами и включила вертящийся цветок, который создаёт иллюзию снежинок. Так красиво получилось! Только всё равно после такого трудного года, когда пандемия захватила весь мир, настроение у дочери мне исправить не удалось. Мы посидели за сто-

лом, послушали президента, посмотрели телек, и в час ушли все спать. Расстраиваться по такому пустяку? Нет, я просто приняла это как данность. Хорошо, хотя бы так встретили Новый год! За четырнадцать лет проживания на усадьбе с молодым поколением, когда их дети были маленькими, бывало так, что к двенадцати все уже спали. Но один раз я уговорила не только семью, но и соседей, разжечь костёр на просеке в лесу и там встретить Новый год. Получилось! Кого в семье называют двигателем прогресса? И кому больше всех за это достаётся? (Смайлик смеётся).

От праздничных дней я устаю больше, чем от обычных, ведь они у меня насыщены всевозможными делами. Больше всего расслабляет именно безделье, даже не моё, я нахожу себе занятия, а окружающих. Не люблю, когда внуки слоняются по дому и не знают, чем себя занять, кроме компа. Когда они были маленькими, их можно было одеть и вывести гулять, а теперь мне легче принять то, что они все каникулы практически просидели дома. Сил переубедить их, что гулять полезно, у меня уже нет. **Надо учиться отпускать то, на что ты лично повлиять не можешь! И учиться не расстраиваться.**

А вот то, что я могу для себя любимой сделать, я делаю! Обычно после праздничной несбалансированной пищи и неправильного распорядка дня я устраиваю санаторий на дому! Может, мой опыт кому-то и пригодится?

Вот как я описывала в какой-то из газет свой домашний

санаторий десять лет назад:

«Чем обычно люди занимаются в санатории? Пьют минеральную воду, принимают ванны и грязи, ходят на прогулку. Неужели всем этим нельзя заниматься дома? Почему бы не попробовать? Наша семья имеет загородный дом, мы живём недалеко от леса в экологически чистом месте, поэтому свой санаторий назвали: «У дубравы». Вместе с мужем сделали себе санаторно-курортные карты, где на десять дней расписали оздоровительные процедуры. Свои болячки мы давно знаем, знаем и то, что нам назначали врачи в санатории, где мы с мужем были не так давно. Дома у нас есть тренажер, массажная подушка, ультрафиолетовая лампа, ванночка для ног, тонометр и лыжи для всех членов семьи. Понятно, периодически мы всем этим пользуемся, но чтобы целенаправленно и долго, такого ещё в нашей практике не было.

В этом году, надо сказать, зима у нас выдалась на славу – выпал снег и стояли морозы от 5 до 10 градусов. Отличная погода для лыжных прогулок! А какая красота в лесу! Деревья припорошило снегом, а в солнечную погоду он искрился и переливался всеми цветами. Утренняя прогулка на лыжах заряжала бодростью и оптимизмом на весь день. Перед едой мы пили минеральную воду, и в эти дни я старалась готовить простые блюда из овощей, а также заваривала чай из трав и шиповника для всей семьи. Во второй половине дня мы по очереди делали массаж спины при помощи массажной подушки. Через некоторое время занимались по 10-15 ми-

нут на тренажере. После ужина массажировали ступни ног в ванночке, а перед сном принимали ванны с морской солью, но уже через день.

Как и в обычных санаториях, в свободное время читали, смотрели фильмы и ходили в гости. Правда, в гостях старались не употреблять спиртного, чтобы не «смазать» лечение. Конечно, чтобы был эффект, нужна была последовательность и определенная сила воли. Если приезжаете в санаторий, то у вас не возникает желания пропустить ванну или не идти на источник. В домашних условиях всегда найдется причина, чтобы не делать ту или иную процедуру. Но я на себя взяла роль «старшей медсестры» и следила, чтобы все назначения выполнялись.

Какой результат? Муж вышел на работу посвежевшим и отдохнувшим, а мои подруги по клубу для старшего поколения отпускали мне комплименты. Дочь тоже стала выглядеть здоровее. Многие люди в каникулы злоупотребляли спиртным, поэтому чувствовали себя разбитыми и усталыми. При малейшей инфекции в коллективе начинали все болеть. Нас, слава Богу, эпидемия гриппа обошла стороной. Да, я забыла, для профилактики простудных заболеваний утром мы пили по чайной ложке лимонно-чесночной настойки (половину лимона и четыре зубчика чеснока измельчить, залить кипячёной холодной водой в количестве пол-литра, настаивать два дня и хранить в холодильнике). Я уверена, что наш домашний санаторий помог нам оздоровиться!».

Правда, чем не санаторий? Просто не нужно лениться! С тех пор периодически мы с мужем проводим такое комплексное лечение дома. Да, с возрастом количество болячек возросло, и не всегда есть уже возможность кататься на лыжах. И тренажёр забросили... Но вчера я взяла свой ежедневник и написала, какие процедуры буду делать для укрепления здоровья: витафон на колени, массаж шеи и спины, прогулки по лесу и дробное лёгкое питание. Попробую всё же пять минут покрутить педали. Прямо сейчас сделаю перерыв и пойду! Потом померю давление и решу, нужно ли мне это или уже не стоит геройствовать. *Себя нужно особенно беречь!*

Да, давление подскочило, и сердце уже выскакивает из груди. Но всё равно потихоньку нужно заниматься. Физкультура, как это банально не звучит, делает чудеса. Только приучить себя к ней бывает нелегко. Утреннюю зарядку я, например, делаю постоянно. Начинаю ещё в постели, когда-то увидела комплекс в интернете и поверила в него. Потом делаю зарядку на ковре. В общей сложности получается минут сорок. **Нам, женщинам серебряного возраста, жизненно необходимо движение!**

Конечно, у всех нас разные заболевания и разная ситуация с медицинским обслуживанием в стране. В селе у нас есть амбулатория, но мы с мужем прописались в городской квартире, чтобы рядом были все врачи. Увы, всё равно они недоступны! К узким специалистам можно записаться через

терапевта, а к нему дают талон на две-три недели вперёд! Что делать в это время? Терпеть боль? Или лечиться по интернету? Хорошо, что не так давно сделали кабинет, куда всё же, хоть и простояв в очереди, можно обратиться с острой болью. Во время эпидемии мы с мужем в поликлинику ни разу не ходили, стараемся сами поддерживать своё здоровье, зная о своих недугах. Но вот что печально – в нашем городе мы не можем надеяться на медицину. Когда-то даже писала статью на эту тему. Только ничего не изменилось. Терапевтов переименовали во врачей общей практики, но как у каждого из нас не было семейного врача, так его и нет. Мы не имеем возможности позвонить ему и проконсультироваться, можно ли нам поменять лекарство от давления или принимать витамины для укрепления здоровья. Врач нас в лицо не знает, потому что у него на участке таких тысячи. Система такая. И надежды, что она поменяется в обозримом будущем, нет. Вот и сейчас мы все в раздумьях – делать ли прививку от коронавируса? Может наш участковый врач нам однозначно ответить на этот вопрос? Вряд ли. И все ли доверяют его компетенции?

Когда работала журналистом, то для меня были открыты двери главного врача поликлиники – всё решалось мгновенно! Теперь всё по-другому. Все врачи, кого знала, тоже ушли на пенсию. Остаётся одно: если нет знакомых в медицинских кругах, то – нужно их искать! Или платить деньги, а там только начни обследоваться, – останешься без пенсии и всех на-

коплений, если они есть, конечно. **Теперь мой девиз женщины серебряного возраста – чтобы быть в отличной форме, её нужно поддерживать!**

Глава 3 Что Бог ни даёт – всё к лучшему

16 января 2021 года, суббота, г. Белгород

Середина зимы. Ура! Дни начали прибывать, но морозы усилились. В последнее время у нас на Белгородчине зима приходит в январе, а в марте или даже в апреле заканчивается. Даже учёные начали высказываться о том, что реальная зима от календарной во многих районах России сдвинулась на один месяц. И стала гораздо теплее. Что это знание мне лично даёт? Скорее всего подтверждает аксиому, что **нужно жить здесь и сейчас! И проживать настоящий момент радостно!** Так что, моя молодая душа подсказала, что раз выпал снег, нужно срочно достать лыжи из подвала. Принесла лыжи, осмотрела, что всё в порядке, и в гордом одиночестве пошла в лес прокладывать лыжню. Почему одна? Муж после операции на позвоночнике боится становиться на лыжи, у дочки много работы, а внуки в школе. Подруга живёт далеко, вряд ли она захочет преодолевать кучу трудностей, чтобы приехать к нам и покататься на лыжах. А соседи? Моего возраста уже не катаются, а тем, кто моложе, моя компания не нужна! Одинока или самодостаточна? Всё зависит от настроения...

Какая красота вокруг! Не хватало солнышка, но всё равно

быть на природе, прислушиваться к скрипу деревьев и чувствовать себя как в студенчестве – это здорово! Если вспомнить, то в Новосибирском Академгородке вечером мы с мужем катались в лесу в морозы и за тридцать. А тут всего-то минус три! Сделав два круга, счастливая и одухотворённая, я вернулась домой. На следующий день нашла себе единомышленницу с нашей улицы, Татьяну Ш., и мы прокатились с ней больше часа. Нужно ловить момент, пока снег лежит! Ведь по прогнозу дня через три будет потепление до плюсовых температур. Как же надоела такая погода, которую окрестили «качелями», от плюса к минусу и наоборот. Всё растает – тогда уже не покатаешься!

После обеда приняла все физиопроцедуры на дому и собралась в город. Решила с повышенной пенсии (ого, почти на тысячу больше!) купить себе тостер. Вернее, даже не для себя, а больше для внуков. Они утром кашу не едят, а тосты с сыром и маслом лучше, чем жарить хлеб на сковородке. Пусть учатся сами себя обслуживать! С покупкой поехала на квартиру. А там уже меня дожидались муж и внук Данилка. У него в субботу в лицее занятия, а автобус из нашего села утром по расписанию есть, но не ходит. Вот он, один из минусов проживания за городом! Зависимость от транспорта. Внуки с детства привыкли, что мама их везде возит на машине – сначала в садик, потом в школу. В город, естественно, только на машине. Результат таков: в свои четырнадцать лет Данил совсем не знает, как пользоваться общественным

транспортом! Про Соню я пока промолчу. Не может мама раздвоиться – одного в один конец отвезти, другого в другой, а самой нужно в третье место! И начали мы обучение путём проб и ошибок. Добираться до лица из села нужно на двух автобусах. Так вот, в первый день ребёнок пересел в автобус, который идёт за город, а не в лицей. А ведь ему называли номера маршрутов, на которые можно садиться. Дочка готова была всё бросить и ехать за двадцать километров выручать подростка, но он сумел вернуться обратно на ту остановку, откуда уехал. С опозданием, но добрался в лицей. Первая победа! (Смайлик поднял палец вверх). Из нашей квартиры ехать ближе и всего на одном автобусе, без пересадок. С этой задачей он справился быстрее! Вот и как отодвинуть проблемы дочери и внуков от себя? Никак! Мы ведь, которые имеют детей и внуков, не можем быть свободными. Никогда! Помните, как нас учили, что свобода – это осознанная необходимость? Наверное, нужно благодарить Бога за то, что мы ещё кому-то можем приносить пользу!

Так вот, переночевал Даниил с нами на квартире, сам сделал себе чай и тосты, даже заправил постель и отправился на учёбу. Оттуда будет добираться уже на усадьбу за город. А мы с мужем – отдыхать от суеты в своей уютной квартире. Мужчинам в этом плане очень хорошо, ведь они привыкли к дивану и к тому, что все хлопоты по хозяйству лежат на женских плечах. Я вот с утра уже приготовила завтрак и вытерла везде пыль, которая за неделю нашего отсутствия появилась.

Слой довольно толстый! И этой пылью мы дышим? Непорядок! А муж? Помыл посуду и лёг читать. И о каком равенстве полов идет речь? (Смайлик грустно улыбается). Ведь давно понятно, что этого равенства нет. Редко в какой семье муж может приготовить завтрак и принести его на подносе в постель. У меня так бывает не часто: на 8-е марта и в день рождения! Спасибо и за это! Если муж работает, не пьёт, не курит и бывает дома, уже, считайте, в жизни повезло! А если иногда ходит с вами по магазинам, может к празднику сделать подарок, выходит с вами на прогулку, поддерживает ваши увлечения и помогает хоть немного по хозяйству, то считайте, что вы выиграли в лотерею миллион или миллиард! Да здравствует немногочисленное сообщество миллионерш, в котором я состою!

Как же я отвлеклась от темы, которую сама себе наметила! Хотела поговорить об отношении к своей внешности во время второго взросления, а сама – о детях, о внуках и о муже вспомнила. А куда без них?

Я почти никогда не завидовала ослепительным красавицам. Разве что в школе. А потом, когда видела вокруг себя красивых подруг и знакомых, у которых в семье, как правило, всё далеко от идеала, то я душой приняла пословицу: *«Не родись красивой, а родись счастливой!»*. Конечно, в жизни и в семье всё время быть счастливой невозможно. Ведь истинное счастье – это миг блаженства, который переживает человек в небольшой отрезок времени. Можно быть счастливой

в момент рождения ребёнка, в момент, когда тебе вручают подарок или заслуженную награду, когда исполнилось самое заветное желание или даже в тот момент, когда в твоём серебряном возрасте кто-то скажет: «Сударыня, а вы сегодня прекрасно выглядите!».

Верите ли вы в это или нет, вопрос другой, но слышать, согласитесь, приятно. А что говорит вам зеркало? Любите ли вы с утра в него смотреться, когда под глазами круги и солидный возраст выдают морщины? Чтобы не расстраиваться из-за лица, на котором видны наши года, есть три способа: не смотреться в зеркало, полюбить себя в новом состоянии, с морщинами и обвисшими щеками, или лечь под нож пластического хирурга. Первое выполнить просто – убрать все зеркала из дому. Хочу ли я? Нет, пусть остаются. А пластическая операция? Только 5 % американок, по словам П. Блэр, прибегают к помощи хирургов. А что у нас в России? Мы видим на экранах помолодевших певиц и артистов, но вспомните, как выглядела Людмила Гурченко, которая очень боялась старения? У неё уже глаза не закрывались от бесконечных пластических операций, а кожа на щеках была натянута, как на барабане! Конечно, если женщина является публичным человеком и у неё есть средства на пластику, то почему и нет? Зачем, к примеру, мне подтягивать кожу на щеках, если всё лето я провожу на усадьбе, где меня видят только близкие? Говорят, что если один раз попробовал, то хочется сделать ещё и ещё – веки убрать, второй подбородок,

уменьшить бёдра, подправить грудь и т.д. Есть ли такие средства у наших пенсионерок? Смешно даже спрашивать. Допустим, деньги нашли и решились омолодиться. А куда деть морщины на шее и руках? Помните, что знаменитая Гурченко всё время была в перчатках и в нарядах, закрывающих шею? И выглядела она в последние годы жизни скорее смешно, чем привлекательно. А ведь есть даже среди знаменитостей женщины, чья красота со временем не исчезла. Это совсем другая, зрелая красота, которую они сами приняли и с гордостью демонстрировали миру. Сразу на ум пришла Элина Быстрицкая, а потом Алла Баянова и моя однофамилица Алла Ларионова. (Мне повезло с ней встретиться, но об этом напишу позже). Так что, третий способ тоже не для меня. Остаётся что? Принимать и любить себя в изменённом возрасте состоянии и делать только то, что я могу в моих условиях: доступные маски, чистки лица скрабом, самомассаж, лосьоны, крем утром и на ночь. Если говорить о кремах, то я пробовала разные, три года состояла в фирме «Орифлэйм», но пришла к выводу, что мы, поддавшись рекламе, переплачиваем за бренды. Никакого омоложения и заметного улучшения состояния кожи я не заметила. Теперь перешла на отечественные – «Чёрный жемчуг», «Чистая линия» и др.

Проходя утром мимо зеркала, я стараюсь не расстраиваться по поводу внешности, а подбодрить себя: «Здравствуй, моя хорошая!». Не выискиваю новые морщины, не сетую по поводу седых волос в бровях и на висках. Брови мне красит

периодически дочка, а волосы перед новым годом я решила – отращивать!

Богат и разнообразен русский язык, каждую фразу можно понять по-разному. Я в самом начале своего дневника написала эту фразу. И что? Нормально. Женщина решила отращивать волосы, что тут особенного? Только я их решила отрастить с нуля! Впервые за сознательную жизнь побрила их наголо. Непривычно, необычно, не хочется всем демонстрировать себя в таком экзотическом виде (хотя семью я удивила, внучка до конца не верила, что я решусь на это!), но зато теперь знаю, что седины не так много и не стоит больше краситься. Ведь за всё время окраски волосы стали сухими, ломкими и безжизненными. И ещё удивительный факт: волосы растут тёмные, а ведь с рождения я была русой. Красилась в последнее время в каштаново-рыжеватые или медные оттенки, и смиряться с тем, что я становлюсь брюнеткой, мне пока трудно. Или они посветлеют? Или Тамара и должна быть тёмной? Что Бог ни даёт, всё к лучшему! Да здравствуют новые волосы!

Что ещё с возрастом меняется на лице? Появляются пигментные пятна и волосы на подбородке. И если волосы можно убрать доступными средствами, то с пятнами мне справиться пока не удалось. Покупала специальный крем, мазала касторовым маслом и даже ходила к косметологу, которая честно призналась, что эффект удаления будет временным. Что остаётся? Смириться и считать их веснушками!

Конечно, не все принимают своё постаревшее лицо и не все меняются кардинально. Наверное, мне повезло с генетикой, мне никто не даёт мой настоящий возраст. Если я сейчас кому-то скажу, что мне будет 60, то даже в этом случае получу комплимент. Здорово? Конечно! Спасибо судьбе за подарок к юбилею!

Я уже упоминала, что возраст выдаёт кожа на руках. Конечно, мажу кремом, летом работаю на огороде в перчатках, но всё равно немного печально смотреть на свои кисти. А ногти? Ломаются, как и у многих. Надо ухаживать? Конечно, но как-то не получается регулярно. Летом маникюр делать бесполезно – покрашенные ногти мешают собирать ягоды! Шучу, конечно. Только нет летом времени, чтобы поехать в парикмахерскую. Да и зачем, если редко выходишь в люди?

Дальше писать не дала одиннадцатилетняя внучка Сонечка. Ей тоже захотелось самостоятельно поехать из села в город. Вышла она около центрального рынка и звонит:

– Бабушка, а как добраться до Макдональдса?

– Я же тебе в прошлый раз показывала дорогу. Иди вниз, рынок кончится, поверни налево. Или спроси у кого-нибудь.

Звонит минуты через три.

– Тут сердце, где фотографируются, и дорога.

– Ты уже прошла лишний квартал. Поворачивай обратно.

И спроси кого-нибудь! Я сейчас оденусь и приеду к тебе.

Пока я оделась, вышла на остановку, следующий звонок.

– Я уже внутри, ты когда подъедешь?

– Скоро выхожу из автобуса, сиди там!

Вот так она самостоятельно добралась до города. Мы в их возрасте уже даже на поезде ездили одни! Мне было четырнадцать, младшему брату двенадцать. Ему дали путёвку в санаторий. Я его из Ставрополя отвозила в Лоо, что около Сочи, отцу было некогда. Мой муж в эти же лета ездил на математические олимпиады за 300 – 400 километров от дома, а после восьмого класса уехал учиться в физ-мат школу в Новосибирск из Тувы. И если считать, что каждое поколение должно быть более продвинутым, то в компьютерах внуки превосходят, конечно, лучше нас, но к жизни совсем не приспособлены. И что с этим поделаешь? Я бы могла внуков многому научить, но у них нет стремления. То они заняты, то нет настроения, то ещё что-нибудь. И всё же сегодня мне удалось усадить Сонечку за рукоделие. Мы с ней изготовили кукол в русском стиле. Мне было радостно, что она доделала свою до конца! Конечно, многое мне приходилось не только показывать, но и самой делать, но всё равно – прогресс! Она тут же сфотографировала куклу и отправила фото маме. Та её похвалила. А меня? Всё само собой, так ведь и нужно, чтобы бабушка учила внучку? Раньше бы я обиделась, а сейчас приняла как должное. Наверное, мы с мужем где-то упустили в воспитании своих детей, но то, что когда-то не сделали, исправить уже невозможно. Как же внушить внукам, что если каждый миг они будут проживать достойно, радостно, с полной отдачей, то и вспоминать будут только

хорошее? Ещё раз повторяю – на земле мы живём один раз. Нужно об этом помнить всегда!

20 января 2021года, среда, село Беловское

Так и хочется с утра воскликнуть: «Мороз и солнце, день чудесный!». Только это давно сказал наш великий поэт Пушкин. В детстве учила его стихи, даже выступала на городском конкурсе и занимала призовые места. А сейчас? Редко, но всё же открываю томик Пушкина, недавно перечитывала «Евгения Онегина». А чтобы выучить? Не только особо не хочется, но и не получается. Хотя для развития памяти (или для того, чтобы её не потерять?) рекомендуют учить стихи, играть в шахматы, разгадывать кроссворды и писать, – прозу, стихи или мемуары. Советуют также научиться играть на любом инструменте и петь. А ещё – развивать память при помощи мелкой моторики рук, т.е. заниматься рисованием и рукоделием. Конечно, не весь день, ведь домашнюю работу никто не отменял! Кроме стихов и игры на инструменте, я всем занимаюсь. И всё же, к сожалению, бывает так, что не могу вспомнить имя человека. Стала забывать, зачем пошла. Только не нужно паниковать! У меня такое бывало и в сорок лет. Нужно ли принимать таблетки для улучшения памяти? Наверное, это должен прописать наш лечащий врач! А если его нет? Тогда на своё усмотрение. Конечно, нам, женщинам серебряного возраста, чтобы облегчить себе жизнь, нужно вести ежедневники, вешать на холодильники записки-напоминалки, просить более молодое поколение подбадривать

нас и прощать, если мы что-то забыли. Не так много времени пройдёт, и наши сорока-пятидесятилетние дети тоже, я надеюсь на это, достигнут такого же возраста. Всего-то двадцать лет пройдёт! Всё повторяется! И всё же память – удивительная штука! Иногда помнишь то, что должно бы давно забыться! Советую иногда вспоминать счастливые моменты из детства или юности, они поднимают настроение! Кто его нам поднимет? (Смайлик улыбается).

В такой же солнечный день, как сегодня, я в восьмом классе отправилась за город, а жили мы тогда в Ставрополе, в лес покататься на лыжах. Наверное, взяла с собой младшего брата, а не старшего. Лыжи были деревянные и надевались на валенки при помощи кожаной петли. Народу в лесу каталось много. Была проложена лыжня, которая проходила мимо довольно крутой, почти отвесной горы. Чтобы спуститься, нужно было лавировать между деревьями. Мы остановились, решив посмотреть, кто осмеливался съехать. Помню, что были там курсанты, ведь в Ставрополе в то время была воинская часть и лётное училище. Все радовались, если кто-то успешно съехал вниз. Брат сам не решился, а вот меня взял на «слабо». Кто-то отговаривал меня, но я, упрямая девочка, сорвалась с места и помчалась! Очнулась около дерева, лыжи в стороне, железный кончик от палки у виска. Ещё немного – и некому было бы всё это вспоминать. Исчез бы целый мир! Дальше что было? Собрались вокруг сочувствующие и любопытные, помогли подняться, нашли лыжи,

спросили, нужна ли «скорая». Всё обошлось. Мы добрались на автобусе до дому, но я пригрозила брату, чтобы о случившемся он никому не рассказывал. Никто не пожалеет, а только отругают за безрассудство. Наверное, младший брат этот эпизод из детства и вовсе не вспомнит. А я? Было ещё три случая, когда я могла погибнуть под колёсами автомобиля или утонуть. Всевышний оставил меня жить дальше. Зачем? Наверное, чтобы я отработала за всех карму рода, ведь среди моих родственников не было ни одной неискалеченной судьбы. Как говорят, кто-то наложил родовое проклятие. По силам ли мне возложенная ноша? Судя по прожитой жизни, да.

Недавно вычитала мысль об одиночестве неординарных людей. Они одиноки не потому, что их кто-то предал, кто-то не любит или не понимает, просто вокруг них нет тех, которые бы нырнули на ту глубину, куда им угораздило упасть. По-другому это звучит так: они стоят на вершине, на которую редко кто поднимается... Вот и я, даже если не хочу этого, выделяюсь из толпы. Когда размышляю на эту тему, то прихожу к неутешительному выводу – никто, даже самый близкий человек, не может глубоко заглянуть в мою душу, почувствовать именно то, что я чувствую, понять мои поступки, намерения и оценить по достоинству все мои умения. Каждый человек индивидуален! И второго точно такого же нет на Земле, как нет одинаковых отпечатков пальцев. Одни могут делать одно, другие – другое. Далек не каждый может писать...

Но, мне кажется, в этом нет моей особой заслуги. Все мысли до нас кого-то посещали, кто-то их успел записать и опубликовать, пусть немного в другом виде. Разве мы можем перечитать миллиарды книг, вышедших за тысячелетия? В огромной Вселенной, куда, как считают некоторые учёные и эзотерики, попадают буквально все мысли каждого человека, можно предположить, что все похожие сливаются, выкристаллизовываются, а потом попадают в чью-то умную голову. И этот догадливый человек записывает их, стараясь этим завоевать себе признание окружающих, выделиться из общей массы среднестатистических индивидуумов, у которых не хватило ума или упорства сделать это. И выделившийся из толпы человек, получив некое признание, толику славы, становится ещё более одиноким, чем он был. Те друзья, с кем когда-то общался, боятся к нему подойти или позвонить, в чём-то завидуют, обсуждают или осуждают, а он стоит на вершине в гордом одиночестве, не имея уже возможности сойти с пьедестала. Вот и получается так, что, если не хочешь быть совсем одиноким, **не выделяйся из толпы! Нечего тебе выставлять свои мысли на всеобщее обозрение!**

А если природа наделила тебя талантом музыканта, поэта, писателя или художника (список можно продолжить), то кто сказал, что талант приносит счастье, успех, радость, признание и любовь окружающих? Достаточно почитать хотя бы одну-две биографии знаменитых людей. А есть ли выбор у тех,

кто талантлив, если все, начиная от родителей, сестёр и братьев, дедушек и бабушек, учителей в школе, возлагают на ребёнка ответственность за этот самый дар? Все вокруг только и твердят, что талант нужно развивать, не бросать коту под хвост, что от продолжателя рода ждут результатов, что им гордятся, что в семье растёт первая знаменитость... Есть ли у такого ещё не выросшего человечка *выбор и свобода*? Чаще всего её нет! А ведь, задумайтесь, ребёнок может ненавидеть музыку, танцы или футбол, куда родители его водят для развития этого самого таланта... Грустная получается картинка. Но разве только такие дети одиноки? Разве в школе не травят подростков, которые не хотят пить, курить и выражаться матом? У меня именно такой внук, и мне за него страшно. И не от внутреннего ли одиночества сколачиваются банды подростков, с которыми во всём мире уже не знают что делать? Но это крайний случай...

Все мы, как говорят, рождаемся и умираем в одиночестве. И если принять эту мысль, то лучше назвать себя *самодостаточным человеком*. Добавляет ли это радости в жизни? Отнюдь! Ведь мы живём в социуме, от которого зависим. Детский сад, школа, университет, работа. Везде коллектив, куда нужно вписаться, стать как все, иначе будешь изгоем. А в то же время воспитатели, учителя и начальство требуют от человека каких-то успехов и достижений, нестандартного решения, выделения из толпы. Есть ли выбор, когда начальник даёт трудное задание и надеется, что у вас хватит

знаний и таланта его выполнить? Сможете ли вы передать это задание другому человеку? Глупый вопрос. Каждый дорожит своим местом и каждый старается выделиться, выслужиться и показать, что он достоин такого ответственного задания. Глядишь, и в начальники выбьешься. И снова зависть, обсуждение и осуждение. Найдётся ли хоть один человек в коллективе, кто будет рад вашему продвижению? Я таких не встречала! А в случае с писателем, когда у него выходит очередная книга? Возможно, но это будут родственники и самые близкие друзья. Наверное, есть и исключения из правил, но ни в одном коллективе, где мне довелось работать, не видела искренней радости от успеха другого человека. Поистине, людей больше всего раздражают чьи-то достоинства...

Человеческая жизнь пролетает мгновенно, не замечаешь месяцы и годы. И вот пришла пора выхода на пенсию. Проводили человека с почестями и... забыли о его существовании. Тут-то её величество *одиночество* берёт в свои клещи так, что не вдохнуть, не выдохнуть. Особенно выдающихся, знаменитых людей, которые стояли на вершине. Хорошо, если помимо работы были у человека какие-то увлечения и у него есть желание продолжать этим заниматься. А если нет? Ну, бывает же так, особенно у мужчин, что кроме работы никаких интересов в жизни не было? Есть у меня такие примеры и совсем рядом, да и у многих, если приглядеться. Таким людям остаётся только посочувствовать. Мается человек без работы, без смысла в жизни и уходит в мир иной. Инфаркты,

инсульты и другие напасти. Не потому ли смертность среди пожилых мужчин выше, чем среди женщин пенсионного возраста? Во всех клубах по интересам для людей на пенсии – одни женщины! Они сбиваются в коллективы, чтобы не так остро чувствовать своё одиночество. Они пишут книги и картины, ходят в театр и филармонию, посещают кружки и секции. Они заполнили социальные сети, чтобы найти там собеседниц или виртуальных подруг. А ведь когда-то казалось, что освободившись от работы, от обязанности каждое утро вставать и ехать куда-то, делать то, что тебе приказали, мы наконец-то будем свободны. Куда там! Сами себя (я, скорее всего, имею в виду женщин на пенсии) снова поставили в зависимость от детей, внуков и даже социальных сетей. Внуки и дети о нас вспоминают, когда им нужна помощь, моральная и материальная. Почти у всех так. Редко кто из молодого поколения в наше время действительно почитает предков и искренне заботится о стариках. Немногие делают всё от них зависящее, чтобы дорогие сердцу родители не чувствовали себя одинокими и ненужными. Поэтому многие пенсионерки с утра открывают «Одноклассники» и с замиранием сердца смотрят – кто прислал виртуальный подарок, кто поставил «класс», кто прокомментировал наше «мудрое» высказывание... И переживают, и обижаются, и чувствуют себя иногда непонятыми. Право, как в песочнице! А ведь некоторым, кто живёт в глубинке, кроме общения в интернете, ничего другого в их селе или посёлке не оста-

ётся. Не с кем встречаться, не с кем общаться, некуда выйти в люди! Вот и получается, что интернет, с одной стороны, друг, а с другой – крадёт наше время, которого осталось не так много... Впрочем, выбор есть всегда. Но он как бы есть, но его и нет. Не хватает силы-воли. Что говорить про молодёжь, если даже многие пенсионеры с утра включают комп и не расстаются с ним до ночи! Он выручает и при бессоннице: глядишь, кто-то на другом конце планеты тоже не спит, можно переброситься парой фраз. И уже не так одиноко! Иллюзия? Да мало ли их в жизни!

И всё же, повторяю – мы рождаемся и умираем в одиночестве. Многие, талантливые и не очень, в старости остаются одни в доме или квартире. Некоторым повезло больше, живут в семье, но чувствуют там себя лишними. Всякое бывает. Как достичь гармонии, как примириться со своим внутренним одиночеством? Или это и есть долгожданная свобода? (Смайлик глубоко задумался).

Вот, снова одни и те же мысли. Куда от них деться? Наверное, пойду снова на лыжах. Соседка сегодня не может, пойду одна. Подышу свежим воздухом и буду наслаждаться *свободой!*

В нашем зрелом возрасте нужно полюбить одиночество и пользоваться той свободой, которой не было в молодости.

Глава 4 И всё же о детстве

22 января 2021 года, пятница, село Беловское

Я редко вспоминаю детство. Много не помню, потому что детская память устроена так, что мы чаще всего запоминаем не сам факт, а то, что и как нам потом об этом рассказывали родители или бабушка. От многократных повторений всё оседает в памяти надолго. Я совсем не помню, как пошла в школу. Кто меня отводил, собирал, покупал или шил форму, как познакомилась с первой учительницей, дарила ли ей цветы... А вот как училась заново ходить в пять лет, после операции на ноге, помню. Потому что бабушка всё время сокрушалась по поводу того, что я на всю жизнь могу остаться калекой. Как это произошло? Мы всей семьёй, отец, мама и мы, трое, мал-мала меньше, ездили летом в деревню, что в Архангельской области, где жили бабушка и дедушка по отцовской линии. Что случилось с ногой, я не знаю, но выше колена образовался большой нарыв или свищ. Когда мы вернулись домой, мама отвезла меня к доктору. Оперировали под местным наркозом в поликлинике. Я помню, что сильно кричала, а маму, которая переживала под дверью и хотела попасть в операционную, туда не пускали. Потом три месяца меня возили на детской коляске, нога не действовала. И вот перед Новым годом мне что-то пообещали, если я пройду несколько шагов от отца к маме. И я их сделала, эти первые

шаги! Помню, что мама плакала от счастья...

Как и когда получилось так, что моя сострадательная и мягкосердечная мама потом нас предала? Да и себя тоже. Как говорят в народе, жизнь пустила под откос.

Недавно перебирала старые архивы и нашла свою публикацию в журнале «Семья и школа» за 1988 год под псевдонимом Т. Павлова. Статью в редакции назвали «Объяснение в ненависти». Наверное, моим потомкам пришла пора узнать хоть частицу правды о моём детстве. Больно, даже спустя столько лет. Но надо.

«Мне кажется, что повзрослела я рано. Но из самого раннего детства почти ничего не помню. По рассказам бабушки Паши, в семье было всё нормально. Но как нормально? Отец работал, а мама сидела дома с тремя детьми. Она очень любила нас, была мастерицей на все руки – что сшить, что связать, что пироги испечь! А как красиво пела под гитару! Помню отчётливо, сколько у меня было радости, когда она сшила пальтецо для моей куклы. А как переживала, когда мне делали операцию на ноге... Мама была общительная, к ней тянулись соседи, она могла поговорить с каждым по душам, поделиться всем, что у неё было. Мягкая, чуткая, отзывчивая на чужую беду...

Как бы в противовес матери отец – человек угрюмый, жёсткий, молчаливый и необщительный. Он очень любил деньги, питал к ним какую-то патологическую страсть. Болезнь? Он, насколько я помню, всегда искал пути подзара-

ботать на стороне, особо не выбирая средства, честным или нечестным путём. На этой почве у них с мамой часто возникали ссоры, а потом и бурные скандалы. Он выделял ей на хозяйство какие-то гроши, а сам складывал деньги на сберегательную книжку. Чтобы иметь больше левых доходов, он из депо перешёл работать проводником дальнего следования. И он придумал ещё один способ подработки – заставлял маму варить яйца для продажи пассажирам, печь пирожки, плести хозяйственные «авоськи»... Если она пыталась возражать, то кричал на неё и требовал беспрекословного подчинения. Уезжал на два дня и больше, а по возвращению либо молчал, либо кричал.

До сих пор помню страх, который я испытывала перед тем, как обратиться к отцу с какой-либо просьбой, а особенно с денежной. Этот суровый взгляд исподлобья... Помню, как мама умоляла его оставить работу проводника! До неё начали доходить слухи об его изменах. Но отец был непреклонен! Думаю, если бы он тогда уступил, жизнь наша не была бы такой невыносимой...

Но всё по порядку. Частенько после поездки отец приводил с собой сослуживцев и приказывал маме накрывать на стол, усаживал и её выпить, как бы она ни отказывалась.

– Что ты, дрянь такая, ломаешься! Сказал муж пить, значит – пей! Ничего с тобой не случится!

Но мне сейчас кажется, а достоверно я никогда не узнаю, что начиналось всё именно с первой проклятой рюмки вод-

ки.

В нашем небольшом домике постоянно находились какие-то посторонние люди, что-то обсуждали и обмывали. Отец продолжал работать проводником, а мама, наверное, ему назло, тоже стала уходить куда-то, оставляя на моё попечение братьев. Возвращалась иногда поздно, весёлая и возбуждённая. Я как-то услышала упрёк бабушки:

– Лида, дочка, что же ты делаешь? Брось это, пока не поздно, одумайся!

Только когда маму принесли домой невменяемую, а как оказалось, в стельку пьяную, я поняла, о чём говорила бабушка.

Утром мать встала совершенно разбитая и смотрела на нас виновато. Мы, трое детей, подошли к ней, гладили по голове и умоляли больше никогда так не напиваться. Она дала нам честное слово, приготовила вкусный обед, а потом мы все вместе пошли на вокзал встречать отца из поездки. На душе у меня посветлело.

Но состояние блаженства и относительного спокойствия продолжались совсем недолго. Мать стала раздражительная, она злилась по пустякам, её, как магнитом, тянуло куда-то. Лишних денег отец перед поездкой не оставлял, и в ход пошли наши детские вещи, которых из-за скупости отца было не так уж и много. Мать продавала всё, что можно было, чтобы купить выпивку.

Мы, я имею в виду своих братьев, стали часто оставать-

ся одни, бабушка тоже где-то работала, а жила по соседству. Вся забота о братьях легла на мои хрупкие и худые плечи, мне в десять лет пришлось научиться готовить, стирать руками, шить, штопать, топить печку и приносить в вёдрах на плечах воду. Жизнь – хорошая, но суровая школа. Иногда в доме не было даже хлеба! Голодные глаза младшего братика заставляли искать выход. Мы собирали в кустах и на газонах бутылки, сдавали их и покупали что-нибудь поесть. И при этом знали, что у отца на книжке лежали немалые деньги...

Мне было мучительно больно и стыдно рассказывать в школе о своей семье горькую правду, но наш неухоженный вид опытному педагогу говорил сам за себя. Учителя несколько раз приходили к нам домой, но матери ни разу не застали. Да и отец почти всё время был в поездках. Когда родители встречались, то на наших глазах происходили бурные сцены выяснения отношений, часто с матом и дракой. Отец пытался таким способом прекратить пьянство матери, она же его просила и даже умоляла оставить работу проводника. Она говорила, что тогда всё наладится. Бабушка иногда вмешивалась, нас жалела, подкармливала, увещевала обоих родителей... Всё тщетно! Вся наша жизнь катилась в тёмную пропасть, дна которой мы ещё не видели.

Года через два такой жизни отец подал на развод, но их не развели, а дали время подумать. Всё-таки трое детей! Опять у меня, маленькой девочки, затеплилась надежда на перемену в жизни. Отец с матерью после суда шли обновленные, в

приподнятом настроении. Отец даже преподнёс нам, детям, подарки: кисточки и краски, чего раньше никогда не делал.

Некоторое время в семье всё было хорошо. Мама до блеска вымыла наш маленький домик, сшила обновы, купила обувь. Но потом всё пошло по-старому. Мать приходила пьяная, отец её бил до крови. Обозленные, они скандалили, не выбирая выражений и не стесняясь детей.

Как-то, вернувшись из очередной поездки и не застав дома мать, отец посмотрел на нас пристальным, каким-то особенным взглядом, а потом, ничего не сказав, ушёл. Мы не заметили, когда он перекрыл трубу топящейся печки. Видимо, в порыве отчаяния решил избавить своих детей от безысходной жизни, но нас спасла квартирантка, вовремя пришедшая с работы. Мне и самой потом часто приходила мысль о самоубийстве, и только жалость к братьям и бабушке останавливала меня. Да, это было действительно так и не написано для красного словца.

Я росла ребенком впечатлительным, ранимым, мне всё время казалось, что окружающие люди смеются надо мной. А это было так же невыносимо, как и пьянство матери. В школе у меня не было друзей. Замкнутая, хуже всех одетая, я не привлекала одноклассников, а жалость не выносила. Но, вопреки всему, училась я отлично, а потом школу окончила с золотой медалью. Уже в десять лет я поняла, что только сама должна воспитывать себя. Была уверена, что надеясь на свои силы, я смогу сделать свою жизнь не такой, как у родителей.

Бабушка «била во все колокола». Она ходила на работу к отцу, была у депутата, пробовала устроить мать на работу, но более месяца та нигде не держалась. Тогда отец решился на последнее средство: принудительное лечение. Четыре месяца ожидания и надежды тянулись до бесконечности долго. Мы всей семьей проведывали маму, искренне верили в её выздоровление. Как она была ласкова с нами! Клялась вернуться к человеческой жизни, просила у нас всех прощения. И вот настал день выписки, радостный и светлый, который к вечеру стал самым горьким в моей жизни. Мы вместе с отцом поехали за мамой, она надела новое платье небесно голубого цвета, была красивая, приветливая и добрая. Дома говорили о будущем, строили планы. А потом, как назло, отцу надо было в поездку. Мы его проводили и собрались посидеть с мамой. Но её снова по-старому потянуло куда-то! Она отпросилась сходить к подруге, а вечером пришла опять навеселе.

Чаще стал выпивать и отец. Как-то бабушка взяла меня, и мы пошли в детскую комнату милиции. Комиссии неоднократно приходили к нам домой, в школу, беседовали с отцом, матерью и бабушкой. Сыпались привычные обещания, что жизнь наладится, что дети будут присмотрены. В конце концов у отца лопнуло терпение, он стал собирать документы в суд с ходатайством о лишении матери родительских прав. Дело разбирали долго, изучали со всех сторон, а потом суд вынес решение: «Лишить материнства и выслать из го-

рода за тунеядство и пьянство». Какой страшный приговор! Но мне тогда казалось, что это единственное средство, которое со временем вернёт мне мать (даже сейчас не могу читать об этом без слёз).

В глубине души я очень любила её. Так сильно и беззаветно способен любить только ребёнок. Я до конца верила, что мы ещё будем жить счастливо. Писала ей в Читку письма, рассказывала о себе, братьях и отце. Надо отметить, отец работу проводника так и не бросил, оставлял нас одних на два дня, выделяя на хлеб деньги по 16 копеек. Мы были по-прежнему плохо одеты, не воспитаны, не знали элементарных правил поведения в обществе. Мы были предоставлены сами себе. А как хотелось общаться с друзьями и со сверстниками! Мне очень хотелось иметь хоть одну понимающую душу...

Прошло совсем немного времени, и отец стал поговаривать о новой женитьбе. Несмотря на то, что я любила маму, мне очень хотелось тепла и ласки, хотелось, чтобы мы жили как все нормальные семьи.

Мачеха была молода, на двенадцать лет моложе отца. Я допускаю мысль, что шла она к нам с хорошими, добрыми намерениями, но у неё ничего не получилось. Трое детей уже со своими взглядами на жизнь, не простыми характерами, привычками, совсем заброшенные в смысле воспитания. Здесь нужен был сильный, мудрый и чуткий человек, а пришла женщина грубая и деспотичная. Вскоре у них появились свои дети, а мы были по-прежнему никому не нужны.

Окончив школу с золотой медалью, я поехала поступать в Сибирь, в университет, поближе к тому месту, где жила на поселении мама. Но судьба посмеялась надо мной! Почти в то же время мать освободили, и она вернулась домой в Ставрополь. Я терпеливо ждала каникул и боялась долгожданной встречи.

По дороге домой от вокзала мы с младшим братом, который пришёл встретить меня, увидели мать с собутыльницами и снова пьяную. Она бросилась ко мне: «Доченька, какая ты выросла большая!». И сердце моё разорвалось на части от горя, бессилия и ощущения невосполнимости последней потери. И я больше не выдержала: «Я ненавижу тебя, ненавижу, у меня больше нет матери! Зачем ты родила меня на свет? Зачем?».

Боль от воспоминания этой сцены не прошла до сих пор. Давно нет на свете бабушки, мамы, отца, мачехи и многих старших родственников. Что было на самом деле, а не то, что мне казалось или запомнилось – теперь никто не расскажет правды.

Но ведь было и что-то хорошее в моём детстве! В шестидесятые годы зимы стояли снежные и морозные. От школы, где мы учились, был крутой спуск, там располагался частный сектор и жили мои одноклассники. Сколько раз мы на санках скатывались с этой горки! Домой приходили с обледеневшими валенками, шароварами, варежками и даже шапками. И не болели! И никто нас не ругал и не загонял домой. Сколько

счастья было, когда летели с горы на деревянных санках, которые сделал отец, и обгоняли кого-нибудь! А если не было санок, спускались на картонке, пока она не сотрётся до дыр. А ещё мы в мешочках носили чернильницы-непроливайки и размахивали ими, чтобы убедиться, что чернила не проливаются. Иногда проливались, и тогда на снегу мы видели синие пятна. Хохотали от души! Помню ещё один из праздников 8-е марта, когда отец подарил мне набор для вышивки крестом... Хотелось бы сейчас вернуться в детство? Нет. Но вспомнить хорошее приятно! А на санках года два назад я каталась с внуками. Как же хорошо! Сейчас они подростки, и уже санки их не привлекают.

Кстати, о внуках. Сегодня у старшего, Алексея, названного в честь дедушки, день рождения. Последний раз мы отмечали ему двадцатипятилетие у нас на усадьбе уже после того, как он остался без мамы, нашей первой невестки Марины. К сожалению, воспитывался он без отца, нашего сына. Развод двадцать пять лет назад она перенесла очень болезненно, сначала не верила, что такая большая любовь, какая у них была, прошла. Кстати, при разводе мы были на её стороне, уговаривали сына не уходить из семьи, утешали невестку, а не сына, помогали ей морально и материально. Наши усилия пропали даром, всё шло так, как, наверное, где-то на небесах записано в книге судеб. Сын из семьи, не без колебаний, ушёл, а невестка начала мстить, не давая ребёнку общаться не только с отцом, но и с нами. Результат вышел пла-

чевным: мальчик вырос без отца с искалеченной психикой, а сама она, не простив бывшего мужа, сгорела от рака. (Много читала о том, что рак возникает там, где годами копятся обиды).

Мы с мужем после их развода делали всё возможное, чтобы Алёшка знал, что у него есть дедушка и бабушка. Тем более, что бабушка по матери была неадекватна и умерла за год до смерти Марины. Но мальчик особо не переживал, что лишился «главной» бабушки, маминой мамы, открыто выражая нелюбовь к ней. А после смерти невестки мы уговаривали его переселиться к нам в дом, только он не захотел. Я помогала ему перебирать вещи бывшей невестки, пересилив себя, наводила порядок в квартире, возила его в Москву и Турцию, чтобы он отвлекся от грустных мыслей, записала в библиотеку, хотела, чтобы он поступил хотя бы в техникум, потому что по состоянию здоровья школу закончил с трудом. Мне показалось, что наконец-то он стал нам ближе... (Об отношениях со старшим внуком можно написать душещипательный роман, но я не хочу этого делать, всё равно воспоминания эти горькие и печальные, и они не добавляют сил и оптимизма в моём возрасте).

Так вот, больше двух лет назад Алёша по интернету познакомился с девушкой. Она переехала к нему в двухкомнатную квартиру, оставленную мамой в наследство. И что интересно. Точно так, как бывшая невестка когда-то не хотела, чтобы сын с нами общался, эта тоже настроила его про-

тив меня и бабушки. Два года он не звонит и не приходит, хотя живёт в шаговой доступности от усадьбы. Только с тётёй, нашей дочерью, поддерживает отношения, и то звонит в том случае, если ему что-то нужно. Всё повторяется? Нет, не всё. В случае с сыном я чуть с ума не сошла, ведь он ушёл из дому во взрослую семейную жизнь в 17 лет. А внук у нас был приходящим, и слава Богу, что мы не прикипели к нему сердцем. Его всегда было просто жалко, что он растёт без отца. Но всё равно немного обидно, что за все наши старания облегчить ему жизнь, он ответил чёрной неблагодарностью. Мы с мужем спокойно отнеслись к очередному предательству со стороны родственников. Карма, наверное, у нас такая. Но каждый отвечает за свои поступки сам, я об этом и написала трилогию «Бумеранг всегда возвращается». А как быть с днём рождения внука? И почему я помню об этом, а родной отец, мой сын, нет? Всё в жизни как-то не так, как хотелось бы... Я послала внуку смс поздравление, но он не ответил... (Смайлику очень грустно).

Существует устойчивое мнение, что в старости самая большая радость – общение с внуками! Не могу полностью с этим согласиться. Во-первых, есть разница между внуками от дочери и сына. Я даже писала статью на эту тему, назвав бабушку со стороны дочери «главной», а со стороны сына – приходящей или второстепенной. Если у невестки со свекровью отношения не сложились, то и дети к этой бабушке относятся также, как их мама. Испытано, как говорят, на се-

бе. Только когда у нашей дочери родился сын Даниил, я почувствовала себя настоящей, «главной», бабушкой, а когда родилась внучка Сонечка – самой счастливой бабушкой на свете! Кстати, их вторая бабушка, имея единственных внуков, не хочет с ними общаться вообще! Хотя моя дочь даже после развода не запрещала ей с ними встречаться. Вот и где всеобъемлющая любовь к внукам? И разве всех их любят и признают бабушки? Примеров в жизни сколько угодно!

У моей бабушки Паши (по маме) было девять внуков. Мы с братьями, как я уже упоминала, жили под боком, три двоюродные сестры в тридцати километрах, две другие – очень далеко, а внука от сына она не видела никогда и не вспоминала о нём. Больше всех бабушка любила меня, стараясь хоть чем-то исправить то несчастье, которое случилось с её дочерью, нашей мамой. К братьям она относилась скорее с досадой, чем с любовью, очень они были несносными. К другим внукам, приезжавшим не так часто, она не проявляла большой любви, да и они, как я потом выяснила, не любили её так, как я. А если вспомнить бабушку по отцу, которую звали Авдотья? У неё было восемь детей и двадцать внуков! Дети выросли и из деревни уехали. Наверное, из всех внуков только мы с братом родились там, потому что жить родителям после свадьбы было негде, и отец увёз молодую жену в большой деревенский дом в небольшое село в Архангельской области. Как и что там произошло, я не знаю, но свекровь невестку невлюбила, и нас, по слухам, бабушка

не нянчила. Мне было меньше годика, когда по настоянию мамы родители переехали в Ставрополь к бабушке, которая разрешила сделать к её хатке пристройку. Так что, с бабушкой Пашей я выросла. А вторую видела несколько раз в жизни, когда летом отец возил семью на родину. Я не помню, чтобы бабушка нас сильно любила. Она была строгая и никогда нас не обнимала и не целовала. Так же она относилась и к другим внукам. Мы с ней никогда не переписывались, и, честно, я не плакала, когда пришло известие о её смерти.

Так что, у всех по-разному. И когда мне говорят, что любят всех внуков одинаково, я, опираясь на свой опыт, этому не верю. И очень радуюсь, если у моих нынешних подруг отношения с внуками доверительные, есть там и любовь, и взаимопонимание, и дружба. У меня со старшим внуком Алексеем так не получилось. И что теперь, вставать утром с этой мыслью и горевать? Нет, я своё выплакала. Желая ему всего только хорошего! Вспоминаю его фразу в детстве, которая греет душу: «Бабушка, мне даже кажется, что я тебя люблю больше, чем маму». А теперь я радуюсь тому, что есть Данилка и Сонечка. О приёмных внуках я вспоминаю редко, они не стали родными. И нет в этом моей вины, слишком взрослыми они попали в семью сына. Выросла я с природным чувством жалости ко всем обездоленным, стараюсь протянуть руку помощи, но если человек её не принимает, я не навязываюсь. Всех детдомовских детей жалею (об этом мой роман «Мама на два дня», есть на сайте «ЛитРес»), но ведь

не все эти дети могут привязаться к взрослому человеку, а тем более, к пожилому, и полюбить его. Всё идёт, как идёт. Не хочу больше рвать себе душу из-за того, чего я изменить не в силах. Ведь даже к своим детям мы в разное время испытываем разные чувства. В детстве любим их самозабвенно, а когда вырастают, то на многие вещи мы с ними смотрим по-разному. И наши чувства тоже претерпевают изменения. Да, повторю, я люблю своих детей, но не всё в них принимаю. Во мне до сих пор сидит некое чувство вины, что мы не смогли их воспитать так, чтобы результат нас всегда радовал. Идеалистка? Я с этим борюсь и всё время повторяю: «Не стоит из-за этого переживать и расстраиваться!». **Мы все разные личности! И все имеем право на свои чувства, переживания и ошибки.**

26 января 2021 года, вторник, село Беловское.

Моему отцу, Ларионову Ивану Алексеевичу, сегодня исполнилось бы 95 лет. Почему я до сих пор помню день его рождения? Мы никогда не праздновали его, да и к отцу я отношусь нейтрально. Говорят, что родителей не выбирают. Они даются нам свыше. Одним на радость, другим – чтобы учились преодолевать трудности. Наверное, нужно сказать ему «спасибо» и за трудности, и за то, что я появилась на свет. А больше, к моему несчастью, сказать мне о нём нечего. Об ушедших не принято говорить плохо. Я долго жила с обидой на него, мне всё время хотелось доказать ему, что я выросла порядочным человеком, у меня всё сложилось во-

преки трудному детству. И что? Доказала? Ему было наплевать на меня и внуков. Потом я старалась выкинуть его из своих мыслей. И только когда мне попались книги Луизы Хей, я начала работать над прощением. Это, поверьте, трудно! Я представляла его маленьким мальчиком, которого тоже не любили и не баловали родители, и прижимала его к своему сердцу. Я говорила ему ободряющие слова и прощала за всё, что он сделал в моём детстве и потом. Когда из души ушла боль, я отпустила его с любовью и благодарностью. **Простить – значит не думать о человеке с чувством ненависти. Или не думать о нём вообще.** Но оправдать все его поступки я не смогла. Возможно ли это, если они противоречат моим моральным принципам? Думаю, что уже не стоит себя корить и переделывать. Маму я тоже простила. И поняла с возрастом, что алкоголизм – это такая же болезнь, как наркомания. От ненависти, которую я испытывала в юности, мне удалось избавиться. Теперь мне бесконечно жалко ту красивую и добрую женщину, которой достался не тот муж. Ей просто не повезло в жизни...

Первый мой рассказ, который опубликовали в одной из газет Белгорода в 1985 году, называется «Позовите маму!». Там у девочки Люси был отец, по характеру похожий на моего – угрюмый и молчаливый. Эпизод для рассказа взят из моей жизни, только о себе в десятилетнем возрасте я помню смутно. Одно точно – меня, как и героиню рассказа, всё время спрашивали, не являюсь ли я родственницей знаме-

нитой в то время актрисы театра и кино Аллы Ларионовой. Иногда я фантазировала, что являюсь её дочкой, но мы не живём вместе, потому что она всё время на гастролях. Я так и говорила новым подружкам, с которыми познакомилась в интернате, куда меня сдали отец с мачехой.

В 60-е годы даже дети знали и любили актрису Аллу Ларионову. Я тоже несколько раз смотрела фильм «Садко» и гордилась тем, что героиня была моей однофамилицей. Мечтала ли с ней встретиться? Нет, я была реалисткой. Зачем мечтать о несбыточном? Алла Ларионова в то время купалась в лучах славы, а неизвестная ей девочка Тамара Ларионова замкнулась в своем горе: я не могла простить родственникам своего изгнания из родного дома. Ведь они оторвали меня от самого близкого человека – моей бабушки... Всё это печально, только прошлое не изменишь, а без воспоминаний о нём непонятно, почему так запала в душу одна нечаянная встреча, о которой маленькая Тома даже не смела мечтать. Или всё предопределено свыше, а мы только игрушки в чьих-то руках? (Смайлик удивлён).

Пора, наверное, уже перейти к встрече с легендой советского кино. Был период в жизни, когда я попеременно жила то в Белгороде, то в Старом Осколе, куда направили мужа в длительную командировку. В апреле 2000 года, в очередной свой приезд к мужу, я увидела на фасаде кинотеатра «Быль» огромными буквами надпись – Алла Ларионова. Зашла к директору и узнала, что через пару часов будет пресс-

конференция для журналистов.

Господи, как я волновалась! Как будто и вправду встречалась с близким человеком, которого не видела много лет. Конечно, от былой красоты актрисы почти ничего не осталось, но Алла Дмитриевна держалась с достоинством, искренне радуясь встрече и отвечая на все вопросы. Я намеренно села рядом с ней и к концу беседы призналась, что я – её однофамилица. С волнением рассказала историю про интернат:

– Вы знаете, когда я туда попала, я долго ни с кем не хотела разговаривать. Держалась особняком, искала по коридорам брата. Когда дети узнали мою фамилию, то начали приставать с вопросами, является ли Алла Ларионова моей родственницей?

И я не выдержала, соврала:

– Это моя мама, она все время в разъездах, то на съемках, то на фестивалях. Ей некогда за нами смотреть, а на каникулах она обязательно заберёт нас в Москву. Самое поразительное – дети мне поверили! – я посмотрела на актрису выжидательно.

– Надо же, оказывается, какая я многодетная мама! – Алла Дмитриевна засмеялась, а потом рассказала еще несколько интересных случаев из своей жизни. Оказывается, Всеволод Ларионов (тоже известный актёр) её однофамилец, а вовсе не брат, как многие тогда считали.

У Аллы Ларионовой и Николая Рыбникова, с которым она прожила 33 года, было две дочери. Алёна работала режиссе-

ром на ОРТ, а Арина окончила полиграфический институт. По нежеланию актрисы говорить о детях, я поняла, что в их отношениях всё непросто, даже трагично. Алла Дмитриевна жила одна, дочерей видела редко. О внуках только мечтала. А я, находясь рядом с ней, все же не могла поверить, что мы встретились, и, честно скажу, в который раз про себя пожалела, что я – не её дочь.

Мы сфотографировались на память, и Алла Дмитриевна попросила передать ей фотографии в Москву. Дала мне свою визитку, которую я до сих пор храню. На майские праздники я собиралась в столицу, поэтому пообещала завезти их сама, радуясь предстоящей встрече. Мне так хотелось посмотреть, как живёт на пенсии Народная артистка России. Хотелось ближе узнать её, мою названную «маму».

Судьба распорядилась иначе. После Старого Оскола актриса поехала в Белгород, где ей стало плохо. Врачи предложили госпитализацию, но она отказалась. В этот же вечер уехала в Москву.

Я даже не успела подготовить интервью для печати, когда по телевизору услышала печальную новость – ушла из жизни легенда русского кино Алла Ларионова. Она была одна в квартире. В феврале ей бы исполнилось 70 лет. Интервью, которое она мне дала, и фотографии на память оказались последними в её жизни.

Я плакала навзрыд, будто снова потеряла маму... Потом хотела отправить статью Малахову, чтобы он сделал вечер,

посвящённый Алле Ларионовой. Почему не сделала – не знаю.

А долго ли продолжалось враньё, что известная актриса отдала меня в интернат? Нет. В интернате я выдержала около двух месяцев, а потом вслед за братом сбежала к бабушке. И теперь я думаю: как хорошо, что Алла Ларионова к моему рассказу отнеслась с сочувствием.

Только через много лет я узнала, что есть общего между моей мамой и Аллой Ларионовой. Они обе рождены в феврале, почти ровесницы.

Но кто знает – может быть, в каких-то ветвях родословной наши семьи пересекались?

Только слава, известность, почётные звания и красота не сделали жизнь моей однофамилицы безоблачной. Почитайте её биографию – в последние десять лет жизни она не общалась с дочерью Ариной, которая страдала неизлечимой и страшной болезнью – алкоголизмом. Хорошо, что Алла Дмитриевна не дожила до того дня, когда дочь скончалась от белой горячки. Да и брак с Рыбниковым многие биографы описывают как проблематичный.

Я благодарна судьбе за то, что свела меня с кумиром моего детства, и что я причастна к тем минутам счастья, которые испытала Алла Ларионова, встретившись с журналистами, которые окружили её должным вниманием и искренне интересовались её судьбой.

Нужно стремиться к гармонии своего и внешнего

**мира и проживать свою жизнь второго взросления
вне зависимости от того, публичный вы человек или
обычный пенсионер.**

Глава 5 Возраст – это состояние души

30 января, 2021 года, суббота, г. Белгород

Предпоследний день января. К нам снова, после плюсовых температур и ливней, пришла зима. Можем ли мы привыкнуть к таким аномалиям, как призывали недавно жителей России с экрана телевизора? Умом, наверное, можно понять, что человечество своим вмешательством в природу нанесло ей уже непоправимый вред, а отсюда все аномалии, но смириться с таким положением вещей тяжело. Даже в физическом плане. У многих болит голова, подскакивает или опускается давление, начинается немотивированная агрессия, наступает бессонница и многое другое. Остаётся только утром благодарить судьбу за то, что живу, вопреки аномалиям и состоянию своего организма, который не хочет мириться с этим.

Как всегда день начала с зарядки, потом приняла душ и приготовила овсяную кашу, которую в более молодые годы терпеть не могла. А что делать, если желудок уже не хочет вредной пищи? Нужно прислушиваться к своему организму! С утра открыла ежедневник, чтобы записать туда, чем хочу заняться в городе. Хорошо, что нет никаких обязательных дел! Вот она, свобода выбора! Схожу на центральный рынок

пешком через парк, куплю фрукты и овощи, но в вещевые ряды не пойду. В прошлый раз приглядела себе красивый свитерок цвета персика, но сразу не купила, не было наличных денег. Никогда не думали, что настанет такое время, что практически везде будем расплачиваться какой-то пластиковой карточкой, а необходимость в бумажных деньгах постепенно исчезнет. Ко многому приходится привыкать. Потом, после рынка, приехала в квартиру и заглянула в шифоньер – я насчитала там пять свитеров! Да, не новые, но вполне приличные даже для выхода в театр и филармонию. Когда после выходных с мужем вернулись на усадьбу, я заглянула в другой шкаф. И что? Там с десяток свитеров разных расцветок, с длинным рукавом и до локтя, толстых и тонких, ажурных и с вышивкой. Некоторым лет пятнадцать, но я их люблю и раза два в год надеваю. И я задала себе вопрос – а нужен ли мне ещё один, но новый, свитер? Если посмотреть с практической стороны, то не нужен! А с точки зрения женщины, стремящейся выглядеть лучше? Есть такое понятие, как хочется! Вопреки логике и практицизму. А куда девать те, которые есть?

Вот я и подошла к вопросу одежды для женщины серебряного возраста. Что предлагает психолог из Штатов Памела Блэр, автор книги «Мифы о возрасте женщины»? Она предлагает начать ограничивать себя в одежде и не покупать лишних вещей. Но тут я с ней не согласна! Что, теперь моя участь – донашивать то, что уже есть? Она периодически чи-

стит свой гардероб, раскладывая те вещи, которые не носит на три кучки – одна для благотворительного фонда, другая для продажи и третья для раздумий. В принципе, мы с дочерью тоже так делаем, но у меня есть одна категория вещей, которая должна храниться как семейная реликвия. Во как! Мне от моей бабушки Паши не осталось ни одной старинной вещи: ни вышивки, ни рушника, ни салфетки, ни платья. А ведь, как я потом узнала от тёти Тамары, бабушка воспитывалась в зажиточной семье кубанских казаков. Помещица. И платья нарядные у неё когда-то были. Только не могла она их сохранить, потому что их семью во время коллективизации раскулачили и сослали в Сибирь. (Но это другая история). Своё подвенечное платье ей пришлось продать по пути к новому месту жительства, о чём она сожалела. И потом, насколько я помню, у бабушки было мало нарядов: сарафан с блузкой на выход, байковый халат для дома, вязаная кофта и юбка.

Наверное, гены сыграли своё – я с детства обожаю длинные бальные платья. Я даже мечтала выйти замуж в платье, которое видела на картине «Неравный брак», висевшей у бабушки над кроватью. Но этой мечте не суждено было сбыться... В 1972 году, перед нашей свадьбой, в магазинах платье для невесты днём с огнём не найдёшь, да и белую ткань тоже. Удалось достать в одном из магазинов Новосибирска жатую плотную ткань, из которой можно было пошить только платье прямого покроя. Зато уже вошли в моду длинные! И я са-

ма его пошила и весь перед до самого пола расшила жемчугом! Вот такая рукодельница! Так что, первое длинное платье у меня появилось в двадцать лет. Потом кто-то подарил мне чёрный бархат, из которого я тоже сшила длинное платье, в котором ходила в театры. Мы учились с мужем в университете в Академгородке, а в театр ездили в Новосибирск. И подол платья я закалывала булавками, чтобы не выглядывало из-под пальто. На розовую свадьбу я тоже шила длинное платье из искусственного шёлка – на светлом фоне розовые розы. Только ткани всегда было в обрез, пышное платье не получалось, раскраивала так, чтобы вышло хотя бы чуть расклешенное книзу. Потом мода на длинное прошла, были платья с юбкой до середины голени – миди. Постепенно в магазинах появлялись разнообразные ткани, но жили мы скромно, лишнего я позволить себе не могла. И только когда дети выросли и покинули родной дом, у меня появилась не только идея создать коллекцию платьев в русском стиле, но и возможность покупать новые ткани. Начала я с главного: пошила из парчи настоящее царское платье с вышивкой и стоячим воротником. Потом было серебряное для графини, купеческое из посадских платков, чёрное с пышной юбкой для княжны, сиреневое с отделкой лебяжьим пухом, льняное с вышивкой для девушки-крестьянки... Когда у нас в городе проходил региональный конкурс среди портных-любителей «Серебряная нить», я в царском платье, уже будучи на пенсии, гордо вышагивала по подиуму. И попала на местное те-

левидение. В этом конкурсе я участвовала три года подряд и занимала призовые места, от первого до третьего. Ездила на заключительный этап конкурса в Москву к Вячеславу Зайцеву, но в финал не прошла. Но ведь это событие было в моей жизни! И на память потомкам остался диплом участника конкурса.

Шить я начала в детстве. В одиннадцать лет перешила себе из бабушкиного старого платья сарафан. В восьмом классе для школьных вечеров я пошила три платья – розовое, голубое и песочного цвета. Ткани были штапельные, по два рубля за метр, но всё равно деньги на них выделяла бабушка из своих скудных поступлений. Мачеха считала, что школьной формы и домашнего халата достаточно для пятнадцатилетнего подростка. Сейчас уже вспоминаю об этом отстранённо, будто и не было пролито по поводу отсутствия одежды море слёз. А чтобы родители не отобрали то, что я сама сшила, мои так называемые нарядные платья хранились у бабушки, и никто не знал о них. В старших классах, когда уже родились две сестры, и дома не было места для меня, я ночевала у бабушки и от неё ходила не только в школу, но и на школьные вечера. Вот такой секрет был у нас с бабушкой!

Наверное, чтобы компенсировать то, чего не получила в детстве, я во взрослой жизни старалась одеваться по моде. Сначала шила по выкройкам из «Работницы» и «Крестьянки», потом из «Бурды». Во всех коллективах, где довелось работать, считали меня первой модницей и просили сшить

что-то подобное. И я шила, потому что содержать двух детей только на зарплату было очень и очень трудно. Рукоделие – тоже досталось по наследству. Бабушка умела шить, мама и все тётки, я и моя дочь продолжили традицию. А вот София? Не знаю, такого рвения, как у меня, у неё нет. Время другое? Нет необходимости, когда бабушка и мама с детства обшивают единственную дочку и внучку? Когда я ей сказала, чтобы она попробовала начать шить, она ответила, что не обязательно быть на меня похожей. Она – сама по себе! Вот так сейчас отвечают подростки! Где преемственность поколений? (Улыбающийся смайлик).

Снова отвлеклась. Итак, я всю жизнь обшивала себя, свою семью и подруг. Некоторые вещи перешивала по несколько раз, в девяностые много продала, а сейчас имею такой гардероб, который не сношу. Понятно, что платья с открытой горловиной скоро не надену, но и носить что-то тёмненькое, старушечье я не буду. Как говорит одна из моих подруг, народный стиль мне идёт, и я не стесняюсь выделяться их толпы. Оригинальная и самобытная одежда – это мой стиль! У меня много вещей в лоскутной технике: платья, жилеты и даже куртка, которую сшила три недели назад. Почти в семьдесят лет! Интересно, что бы сказала моя бабушка Паша, увидев мой гардероб? Мой девиз – **в серебряном возрасте можно носить то, что идёт, что соответствует настроению, состоянию души. Одежда должна радовать меня и окружающих!**

А ещё нужно мечтать! Если нет мечты – к чему тогда стремиться? А я иногда мечтаю вернуться в прошлое... своей бабушки, её детство или юность. Тогда, мне кажется, всё было просто. А у нас, современных людей, рождённых в середине прошлого века? Мне кажется, что все мечтали стать поскорее взрослыми... И вот прошло давно детство, минула юность, наступила, как данность, неизбежность или как лавина, взрослая жизнь. Что же в ней хорошего? Как кошмарный сон вспоминаются картинки: «Утром проснулась, нужно поднять детей, накормить их, отвести в садик или выпроводить в школу, дать ценные советы мужу, что ему надеть, собраться самой, сделав наскоро макияж, и успеть при этом на работу. Там отдышаться... И до вечера не поднимать головы от бумаг, компьютера или целый день простоять у станка, за стойкой или креслом, в котором сидит капризная клиентка. Измученная морально и физически, уставшая женщина должна заскочить в магазин, а потом с полными сумками ворваться в квартиру и с порога бежать на кухню, чтобы наскоро приготовить ужин. Потом поиграть с детьми, а в это время муж уже лежит на диване перед телевизором, или проверить уроки, уложить детей, прибраться на кухне...»

Но, погодите! А где же во всём этом радость быть взрослой женщиной? (Смайлик в недоумении).

Говорят, что человек жил когда-то в разных инкарнациях. Некоторые даже знают, кем они были в прошлых жизнях. Я достоверно об этом не знаю, но не раз во сне видела себя в

бальном платье в окружении слуг. Вот в такое бы прошлое я и мечтала вернуться! А что? Разве плохо было бы? Проснулась, посмотрела на свою просторную кровать с балдахинном, позвонила в колокольчик. Тут же робко входит служанка, поклонившись и спросив тихим голосом, подать ли мне сначала платье или кувшин с водой. Умыла бы меня, причесала, помогла с выбором платья. А в это время в гостиной уже накрыт стол, и папенька с маменькой с нетерпением и любовью ждут меня, свою ненаглядную единственную дочку. Солнце уже заглянуло в нашу красиво обставленную столовую, я нежно целую сначала маменьку, а затем и папеньку в щёки, усаживаюсь на своё место. На столе стоит медный самовар и радуют глаз блюда на выбор – пирожки с разной начинкой, бублики, сметана, жареная рыба, оладьи... Что там ещё подавали к завтраку? (Трудно это себе представить в наши дни, когда на скорую руку готовишь яичницу, омлет или кашу). Потом мы втроём выходим в сад и любуемся кустами жасмина, сирени, прохаживаясь по ухоженному аллеям. Папенька рассказывает о вчерашней охоте, а маменька о том, какие наряды сейчас в моде. Через некоторое время мы едем с ней к модистке, чтобы заказать к балу новое платье...

А балы? Это же чудо какое-то! Нарядные дамы в шляпках и с веерами, подтянутые мужчины в мундирах или смокингах, украдкой наблюдающие за вновь прибывшими – атмосфера таинственности и предвкушения радости. Стоп! Ведь и в те времена были девушки из бедных семей, страдающие

от неразделённой любви и даже служанки... Но я ведь вся в мечтах! А мечты не должны быть грустными! И чтобы реально приблизить себя к мечте, я достаю из шкафа одно из коллекционных платьев, надеваю и выхожу к завтраку. У домочадцев – шок!

Когда мы большой семьёй поселились в своём доме, то я пыталась хотя бы раз в неделю собрать всех за столом в домашних праздничных нарядах. Мужу и зятю мы с дочкой вышили русские рубахи, у меня полно ситцевых платьев, Анна тоже надевала платье до пола... А кто будет накрывать на стол? А о чём говорить, если каждый не отрывается от своего телефона? Так что моя идея в жизнь не воплотилась. Есть дом, есть самовар на углях, есть беседка – нет (извините, повторяюсь) единомышленников. А они не появляются по мановению волшебной палочки. Неужели всё так грустно? Нет, прошлым летом всю семью воодушевила, чтобы мужу сделать настоящий праздник в день рождения, хотя у него и не было ещё юбилея. Не так, как в старину, но всё равно весело и даже с самоваром. **Если есть идея, то нужно пробовать воплощать её в жизнь, и возраст этому не помеха! Нужно себе чаще об этом напоминать.**

2 февраля 2021 года, вторник, село Беловское

Только что вернулись из лесу, гуляли с мужем и маленькой собачкой Найдой. Вчера с утра поднялась метель, и моя мечта покататься на лыжах улетела вместе с завыванием вьюги, а к вечеру пошёл дождь. Небеса разверзлись! Небо серое,

свинцовое. Снег присел, под ним сыро. Где взять водные лыжи? И где взять настроение для того, чтобы день прошёл насыщенно – *с радостью, воодушевлением и какой-то пользой?*

Посмотрела на часы, прошло всего пятнадцать минут, пока я писала. Вспомнила, что бабушка говорила, что с возрастом время убыстряет свой бег. Секунды становятся минутами, минуты складываются в часы, потом не замечаем, как проходит день, неделя, месяц, годы... И никто не знает, сколько кому осталось до того, как душа улетит в вечность. Вроде мы понимаем, что нужно дорожить каждой минутой, но в то же время живём так, будто впереди у нас целая жизнь. Откладываем на потом то, что можем сделать прямо сейчас. Как большие дела, так и совсем незначительные. А ведь не нужно определённых усилий для того, чтобы сказать детям и внукам, как мы их любим. Или позвонить родителям и спросить хотя бы о самочувствии, если вам повезло, что вас кто-то может назвать ещё сыночком или дочкой. Поинтересоваться здоровьем у подруги или друга, с которыми в последнее время по каким-то причинам не общались; сказать «здравствуйте» соседям, с которыми живёте рядом и не знакомы; уступить место в транспорте пожилой женщине или маме с ребёнком... Сколько в мире таких маленьких вроде бы дел или действий, не требующих усилий, но которые запоминаются надолго и греют душу. Я могу вспомнить много эпизодов, но один из них запомнился особо. Наверное, где-то я о нём уже писала, да простят меня мои вниматель-

ные читатели. Это было уже в Белгороде. Мне лет тридцать пять. Весенним солнечным днём иду с работы домой в новом приталенном плаще тёмно-красного цвета, который сама пошила, и вдруг слышу: «Девушка, подождите!». Я не оглядываюсь – какая я девушка с двумя-то детьми! Слышу мужской голос уже прямо за спиной: «Девушка, это я к вам обращаюсь!». Я остановилась и обернулась. Передо мной стоит в растерянности молодой и красивый парень: «Ой, извините! Женщина, вы так прекрасно выглядите!». Конечно, я ему улыбнулась, а потом долго пребывала в хорошем расположении духа. Что значит – нечаянная радость! Таких примеров в жизни каждого человека много, но в суете каждодневных дел, о которых даже месяц спустя не вспомним, мы не настраиваемся на то, что своим добрым словом можем просто так осчастливить человека. А настрой души очень важен! Говорят, что все наши добрые дела где-то на небесах фиксируются. Так ли это, мы достоверно не знаем, но уж точно, никто в ответ не нахамит, если вы обратитесь к человеку с улыбкой и добром. Повторю, чтобы лучше запомнилось – мы не знаем, сколько кому отмеряно, но сделать самое простое доброе дело у нас ещё есть время – позвонить другу или родственнику, помочь советом или материально, помириться с кем-то, обнять, погладить по голове, улыбнуться... Начинать нужно прямо сейчас, не откладывая на завтра!

Я сегодня позвонила нескольким подругам, потом отправила по ватсапу пожелания с добрым утром, выгуляла со-

бачку, похвалила стихотворение одного белгородского поэта, воодушевила мужа распилить в лесу упавшее дерево на дорожку, по которой мы гуляем... Вот, пишу для истории! Тоже польза! (Тут смайлик смеётся!). Про обычные же хозяйственные дела говорить скучно. *И всё же в нашем серебряном возрасте так хочется быть полезными и нужными!* Только жизнь устроена так, что имея большой жизненный опыт, мудрость, понимание, знания, мы не имеем возможности их кому-то передать. Наши дети идут своим путём и набираются своего опыта, набивая шишки, внуки считают нас древними... Почему-то сразу вспомнила слова внука Данила, которому было лет шесть-семь.

– Бабушка, а ты в каком году родилась?

– В 1951-м.

– Это получается, что в прошлом веке?

– Получается так.

– Это ты такая древняя!?! Тогда почему ты так хорошо сохранилась?

– Так и мама у тебя родилась в прошлом веке.

– Во как интересно! Но она ведь не старая!

Понятие старости у всех разное. Одни и в пятьдесят уже ничего не хотят от жизни и прозябают, отмеряя часы, недели и месяцы, а другие умеют планировать свою жизнь даже когда им далеко за восемьдесят.

В моей книге рассказов «Счастье в моих ладонях» много таких примеров. Юрий Михайлович Казак, резчик по дере-

ву, до последнего принимал участие в выставках по декоративно-прикладному искусству, а Зоя Ивановна Мастерских вышивала гладью прекрасные картины. Люди они были доброжелательными и лёгкими в общении.

Наверное, желать людям добра, счастья и помогать им по мере сил – это и есть секрет долголетия.

Только с возрастом сил становится меньше. Как же их распределять, чтобы хватило на себя и окружающих? С утра встаю и думаю, что смогу сделать десяток разных дел, как в молодости, а день прошёл, и дел не видно. Стоит ли себя корить за это? Или лучше подбадривать? Если принять мысль многих психологов, что себя нужно любить, то, конечно, нужно прощать себя в первую очередь. И никогда не расстраиваться, если намеченное не удалось выполнить. А нужно ли вообще строить планы и о чём-то мечтать? Конечно, стоит! Если нет мечты, то к чему стремиться? Пусть будет хоть маленькая, но мечта! А ещё лучше, если эту мечту можно осуществить со своими близкими, родными или друзьями. А гораздо лучше, если удаётся кому-то помочь осуществить их мечту!

Как известно из литературных источников, самые счастливые люди живут в Дании. И не потому, что страна маленькая, что они лучше обеспечены. Они могут создавать себе счастливые моменты. У них есть понятие «хюгге». Сесть, к примеру, в любимое кресло около камина, зажечь свечу, сделать себе и друзьям какой-нибудь горячий напиток, по-

слушать музыку, поговорить, спеть... Наверное, здесь главное – настрой всех домочадцев поделиться своим теплом, своим «хюгге», стать хоть ненамного счастливее. У русских, мне это не кажется (я наблюдаю за окружающими и многое вижу невооружённым глазом), потеряна родственная общность. Редко у кого нет претензий к близким и нет зависти, если кто-то живёт лучше. Главное же, из-за стремления заработать как можно больше денег, нет времени на общение! А тут ещё и пандемия нас разъединила!

Будто в подтверждение моих слов о занятости, а особенно наших сорокалетних детей, только что позвонила двоюродная сестра Нелли из Ставрополя, с которой долгое время не общались из-за её непонятной обиды на меня. Если человек дорог, то нужно делать первый шаг, и без всякого выяснения отношений возобновлять общение. Мы же уже мудрые! Так вот, её дети, её племянники, а мои двоюродные, все работают на двух-трёх работах! У всех кредиты, семьи, всем нужны деньги. Конечно, мы в молодости тоже работали, но у нас были выходные и отпуска. Сейчас мои дети, сын и дочка, имеют свой небольшой бизнес и работают на износ, без выходных и отпусков. Остановиться они не могут, денежных запасов нет, а государство им не помогает, только давит налогами и штрафами. И до пенсии им пахать и пахать... Именно поэтому у них бывают срывы, а иногда они не видят никаких просветов в своей жизни. Очень грустно от этого... Спасибо, судьба, что мы с мужем вовремя ушли на пенсию! Мы можем пла-

нирывать время, можем просто полежать с книгой в постели, можем выйти погулять, мы гораздо чаще своих детей посещаем выставки, театр и филармонию. Хотелось бы пенсию побольше, но правы те, кто говорит, что *денег должно быть ровно столько, чтобы покрывать наши потребности!* Если не покупать одежду и обувь, которой у меня много, если перестать ездить за границу, если питаться согласно возрасту, то прожить можно. Я, к примеру, всегда жила по потребностям, никогда не влезала в долги и не брала кредит. *Нужно рассчитывать на свои силы и не мечтать о несбыточном!* К чему мне яхта, дом на побережье или своё предприятие? Обо всём этом нужно будет думать, заботиться, платить налоги, посвятить остаток жизни уходу за тем, что приобрёл когда-то. Тут бы справиться с тем, что имеешь! Жалко, что в молодости не понимаем, что *покупая вещи, мы закабаляем себя!* Всегда нужно помнить, что любые вещи требуют ухода, наших сил и средств. А средства в серебряном возрасте лучше тратить на себя: для поддержки своего физического и морального здоровья и внешнего вида. А как же тот свитерок, который приглянулся? Решила обойтись без него.

В нашем серебряном возрасте нужно учиться отпускать ненужные вещи, не общаться с людьми, которые вам неприятны и вас предали однажды, и больше находить время для самосовершенствования.

5 февраля 2021 года, пятница, г. Белгород

Вчера снова с подругой Мариной ездила в филармонию

на концерт гитарной музыки. Всё бы ничего, но как надоело быть везде в масках! Когда же это закончится? Недавно смотрела передачу с «главным» телевизионным медиком страны – Еленой Малышевой. Она авторитетно заявила, что маски не спасают от заражения. Тогда почему же нас заставили их носить и продолжают усиленно рекламировать? Для самоуспокоения! Она показала такой сюжет: подходит к старушке в поликлинике и спрашивает, носит ли та маску постоянно. Та ответила утвердительно.

– А почему?

– Чтобы самой не заразиться и других не заражать!

– Вот видите, почему мы не хотим отказываться от масок?

Потому что люди боятся! С масками спокойнее!

А зачем носят маски те, кто уже переболел? Чего им бояться? Вопросы и вопросы... Можно возмущаться, можно молчать – всё равно снимем их тогда, когда разрешат. И где наши конституционные права? Мне кажется, что прав в Советском Союзе было больше, во всяком случае, мы знали, куда обращаться с претензией или жалобой, и нам в течение какого-то времени отвечали. А сейчас? Только к президенту? А на местах к кому? Да, вспомнила, есть теперь интернет, туда мы и сбрасываем накопившиеся вопросы. Выпускаем пар. Вот и я так, порассуждала о масках, да и всё. Снять добровольно я её не могу, ведь в магазине меня без маски не обслужат...

А концерт? Гитарист, имя которого я слышала впервые,

но оказывалось, что он лауреат многих конкурсов, играл виртуозно, самозабвенно, без нот. Публика встречала его бурными аплодисментами, а он был счастлив уже потому, что за последнее время сумел выступить почти перед полным залом. Вот что сделала пандемия! Оставила многих и многих без работы и без средств. Тяжёлое нам досталось время? Наверное. Но вспомните, когда в России оно было лёгким? И кому было тяжелее, нашим бабушкам и дедушкам в войну или нам? Наверное, нельзя так сравнивать... И всё же. Там хотя бы знали, с кем воюют, надеялись на победу, проявляли героизм и мужество, верили в светлое будущее. А мы? Живём, как в тумане, не знаем, куда пойти и что делать. И какое будущее нас ждёт. Нам, семидесятилетним, тоже не всё равно, есть ли у нас будущее. Мы хотим, чтобы дети и внуки жили на Планете, где нет вирусов и войн. И готовы сделать всё от нас зависящее, чтобы оно таким и было. От нас требуют, чтобы мы сидели дома, вот и сидим почти год. Но очень хочется на свободу! Чтобы передвигаться по селу, городу и стране без опаски, чтобы без масок посещать концерты, театры, выставки и дружеские посиделки. Наше поколение более коммуникабельное, мы соскучились по реальному общению! Вот какую цитату мне прислала по телефону подруга: *«Друзья делают нас не только счастливыми, но и позволяют продлить жизнь. Учёные пришли к выводу, что не дети и не внуки дают пожилым людям стимул к жизни, а наличие друзей. Общаясь с друзьями, человек ощущает свою*

полноценность. Потому что окружающие видят в нём не родителя, не бабушку или дедушку, а полноценного человека со своими взглядами и интересами. А совместное времяпровождение даёт возможность забыть о своих невзгодах и болезнях. Те, у кого много друзей, могут с уверенностью сказать – старость придёт, но меня дома не найдёт!»

Очень хорошее высказывание! Печально то, что в нашем возрасте друзья уходят внезапно и навсегда, оставляя незаживающие раны. И гораздо быстрее, чем можно приобрести новых. В своей трилогии «Бумеранг всегда возвращается» я привожу такое сравнение: человек подобен планете, вокруг которой вращаются спутники разной величины – родственники, друзья и знакомые. Одни имеют близкую орбиту, другие вращаются дальше, а некоторые и вовсе покидают её. Оказывается, сравнение моё подтверждено научно! Каждый человек имеет своё биомагнитное поле, эти поля при встрече с другим индивидуумом взаимодействуют, притягиваются или отталкиваются. Между друзьями, если бы можно это было увидеть без всяких приборов, протянуты тонкие энергетические ниточки! Не бывало ли у вас так, что сразу при знакомстве с каким-то человеком возникает приязнь, симпатия? Или он вас сразу отталкивает? Всё объяснимо, и против науки не возразишь. Не стоит приближать к себе людей, которые отталкивают. Если их жалко, нужно помочь, но не сближаться. Я это поздно поняла, пересиливала себя, общалась, помогая, а потом получала, как говорят, по полной про-

грамме! Сколько было пережито из-за друзей, предавших, отвернувшихся из-за того, что я стала жить лучше и интересней? А сколько людей прошло через мою жизнь? Разве можно сосчитать? И кто меня любил по-настоящему? Кого я любила, я-то знаю. Только как же тяжело терять близких! В последние годы их много ушло на небеса. Заглядываю иногда в свою старую записную книжку с телефонами и вижу наглядное подтверждение: зачёркнутые имена и фамилии.

Спасибо друзьям, что были в моей жизни. Возможно, они теперь являются моими небесными покровителями. Спасибо и тем, кто сейчас со мной...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.