



ДА СЕ ЗАПИШЕШ НА КУРС ПО
АКТЬОРСКО МАЙСТОРСТВО НА 69 И НА
79 ГОДИНИ ДА ПОКОРИШ ХОЛИВУД.

ДА СВАЛИШ ИЗЛИШНИТЕ КИЛОГРАМИ
И ДА СЕ ПРИВЕДЕШ В ИДЕАЛНА
ФИЗИЧЕСКА ФОРМА НА 58 Г.

ДА СТАНЕШ ФИНАНСОВ БРОКЕР
НА 75 И ДА СПЕЧЕЛИШ МИЛИОН.

ДА ЗАПОЧНЕШ УСПЕШНА
СПОРТНА КАРИЕРА НА 60 ГОДИНИ.

ДА СТАНЕШ МОДЕЛ НА 82 ГОДИНИ.

В тази книга са събрани изумителните истории на жени, които чрез своя личен пример са доказали, че мечтите могат да се осъществят във всяка възраст. И все пак тази книга не е предназначена само за хора над 50 години. Историите на жени, открили щастието на 60 или на 70, неволно ни карат да си спомним за тези, които се чувстват нещастни на 30, 40 или 20.

Разбира се, след петдесетте настъпва потенциално най-яркият и щастлив период във вашия живот. И все пак, иска ми се тези, които още не са достигнали до тази удивителна възраст, да прочетат книгата и да си кажат:

„ЩОМ ТОВА Е ВЪЗМОЖНО НА 60, ЗНАЧИ Е ВЪЗМОЖНО И НА 30!“

Владимир Яковлев

© 2013 BY VLADIMIR YAKOVLEV

Захотела и смогла!

31 удивительных историй женщин, которые доказали, что никогда не поздно реализовать свою самую невероятную мечту

ПРЕВОД: Светлана Николова

РЕДАКТОР: Лилия Анастасова

ПРЕДПЕЧАТНА ПОДГОТОВКА

И ПЕЧАТ: Симолини 94

Всички права запазени.

Никаква част от това издание не може да бъде възпроизведена и разпространявана без предварително писмено разрешение на Жануа `98.

© “Жануа `98“

София, пл. “П. Р. Славейков“ №11

тел. 02/ 987 87 30

www.janua-98.com

© Владимир Яковлев, фотографии, съдържание, коментари, 2014

ISBN 978-954-376-097-8

© Щастливата възраст
проект на Владимир Яковлев

ПОЖЕЛАХ И УСПЯХ!

7

от най-ярките героини
от бестселъра
„Щастливата възраст“

и

25

съвсем

нови истории



Издателство Жануа `98
София, 2014

В ГЛАВНИТЕ РОЛИ:

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 7 | Владимир Яковлев
Предговор | 54 | Джаклин Мърдок,
която влезе в света на модата |
| 10 | Людмила Воронова,
която е направена от желязо | 58 | Евгения Степанова,
която скача от кула |
| 16 | Кей д'Арси,
която работи като убийца | 64 | Ингеборг Мотц,
която играе на борсата |
| 22 | Барбара Роуз Брукър,
която се бори с предрасъдъците | 68 | Рошел Форд,
която се оказва скулптор |
| 28 | Хайдемари Швермер,
която няма нужда от пари | 72 | Монсерат Мечо,
която ни съветва да се усмихваме по-често |
| 36 | Гейл Дън,
която не позволява да я лъжат | 78 | Патриша Горг,
която кара „Харли-Дейвидсън“ |
| 40 | Виладин Зедан,
която си намери работа | 82 | Джоан Бани,
която се превърна в пума |
| 44 | Дороти Макленан,
която вдига високо летвата | 86 | Една Левит,
която знае как да се движи правилно |
| 48 | Рут Флауърс,
която поддържа ритъма | 90 | Алиша Мурхед,
която скита по света |
-

-
- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 94 | Сания Сагитова,
която обиколи света на автостоп | 136 | Кити Пъкет,
която излезе от кутийката |
| 98 | Даяна Наяд,
която плува 53 часа без прекъсване | 142 | Джоан Прайс,
която дава съвети за секса на 60-годишните |
| 102 | Грета Понтарели,
която танцува на пилон | 146 | Силвия Уейнсток,
която се научи да прави торти |
| 106 | Чандро Томар,
която стреля и винаги улучва | 150 | Паола Джантурко,
която избяга в Африка |
| 110 | Йохана Кваас,
която играе на успоредка | 156 | Ана Халприн,
която танцува с Господ |
| 116 | Джанет Мъри-Уейклин,
която бяга маратон всеки ден | | |
| 122 | Дорис Лонг,
която не се страхува от височини | | |
| 126 | Синди Джоузеф,
която намери щастието благодарение на възрастта си | | |
| 132 | Ришел Джоунс,
която стана независима заради сина си | | |
-





Възрастта, в която се сбъдват мечтите

Да направиш кариера като модел на 60 години и да постигнеш успех. Да основеш компания на 51 години и да се превърнеш в легенда в отрасъла. На 60 години да финишираш в най-изтощителното физическо състезание на света. На 58 да се захванеш с танци на пилон и да откриеш в тях своето призвание.

Това не са безумни мечти, а реални истории на обикновени жени на възраст „след петдесетте“.

От няколко години аз пътувам по света и събирам истории за хора, преминали петдесетте години, които отказват да следват стандартните – и твърде печални! – представи за живота на тази възраст. Точно обратното – те продължават да живеят и да се забавляват – и често по-добре, отколкото на млади години! Интересното е, че повечето от тези, които са успели да осъществят мечтите си след петдесет, са жени. Общувайки с тях, аз разбрах нещо важно. Огромната грешка на много от съвременните жени е в това, че те изобщо не вярват, че ще получават удоволствие от живота след петдесет. Повечето са сигурни, че животът на жената забележимо се влошава към трийсетте, а към петдесетте приключва окончателно, а останалото време (а това са десетилетия!) просто трябва кротко да се доживее. Всъщност това е пълен абсурд – и след петдесет можете да осъществите мечтите си, каквито и да са те.

В тази книга са събрани истории, които ни показват как можете да го направите.

Например има разказ за преуспяващата скулпторка Рошел Форд (вж. стр. 68). Тя за пръв път взема инструментите в ръце, когато навършва 58. Просто цял живот ѝ се искало „да си играе с железата“. Или историята на Евгения Степанова (вж. стр. 58), която започва спортната си кариера на 60.

А днес е многократна световна и европейска шампионка по скокове във вода. Труден и опасен спорт, но на Степанова много ѝ харесва. Няма значение колко необикновено изглежда заниманието, което води до осъществяване на мечтата. Например Силвия Уейнсток (вж. стр. 146) цял живот е била учителка и започнала да прави торти чак на 51. Днес тя – без никакво преувеличение – е сред най-известните и високоплатени майстори-сладкари в света. Да, за тази цел трябвало да работи упорито повече от трийсет години. Но пък е доволна от резултата и е много щастлива.

За каквото и да мечтаете – да намерите своето призвание, да оправите личния си живот, най-накрая да се справите с парите, да свалите излишните килограми, да започнете нова работа – всичко това е напълно възможно, независимо на колко сте години. Както казва една от героините в тази книга – Патриша Горг, изпълнила мечтата си на 61 (вж. стр. 78): „Правете това, което ви харесва. Ще се намерят хора, които ще кажат, че сте полудели. Няма страшно, те просто ви завиждат.“

Тази книга не е предназначена само за хора над петдесетте. Когато четеш историите на жени, открили щастието на 60 или на 70, неволно си спомняш за тези, които се чувстват нещастни на 30, 40 или дори 20.

Разбира се, след петдесетте настъпва потенциално най-яркият и щастлив период в нашия живот. И все пак, иска ми се тези, които още не са достигнали до тази удивителна възраст, да прочетат книгата и да си кажат:

„Щом това е възможно на 60, значи е възможно и на 30!“

Владимир Яковлев

I

Людмила Воронова, която е направена от желязо

• текст: Татяна Хрилова • снимките са предоставени от Людмила Воронова •

ГРАД:

Новосибирск,
Русия

ВЪЗРАСТ:

61

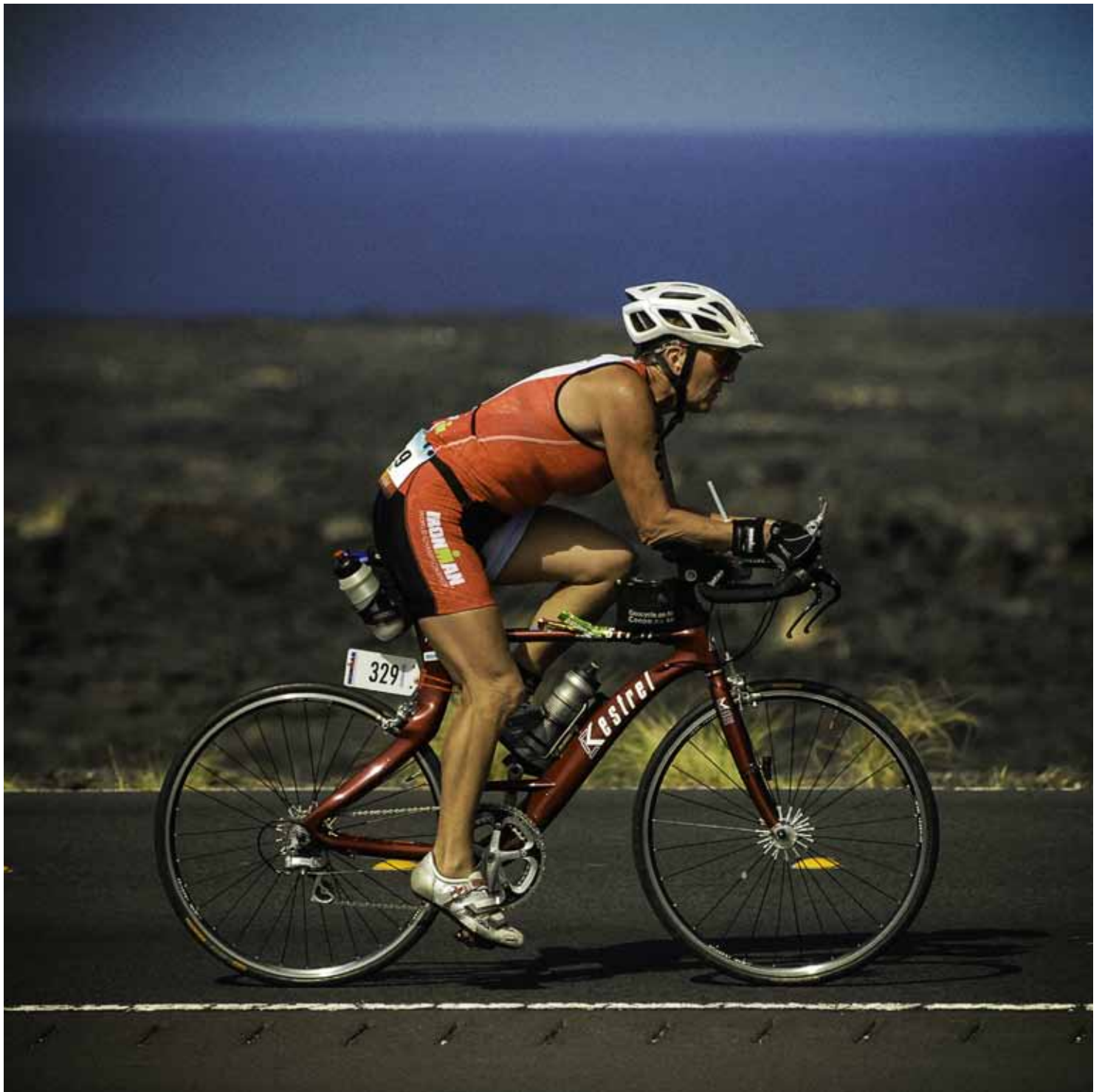
КАКВО ПОЖЕЛА:

Да финишира в триатлона
„Ironman“
(„Железният човек“)

4 км плуване, после 180 км на велосипед и 42 км бягане – едно след друго, без почивка. Това е „Ironman“, един от най-сложните видове триатлон. Людмила Воронова от Новосибирск без особени проблеми преодоля тази дистанция на 61 години.
- Когато за пръв път ме поканиха да участвам в „Ironman“, помислих, че се шегуват. Такава невероятна дистанция! – казва тя.



По принцип предложението за участие в „Ironman“ би трябвало да се възприеме като шега от всеки нормален човек. Честно казано, всеки нормален човек не би могъл дори да завърши подобна дистанция, да не говорим за постигане на висок резултат. В този смисъл Воронова е съвсем ненормален човек. За първите си състезания тя се подготвя само за три месеца. И ѝ харесва. Започва редовно да участва и да побеждава. Побеждава в „Ironman“ в Корея, побеждава в Австрия, а през 2012 г. в





Швеция побеждава за трети път и получава много престижна покана за участие в главното световно първенство „Ironman“ на Хаваите. Но пътуването дотам е доста скъпо начинание.

Людмила Воронова е учителка по физическо възпитание в новосибирския колеж.

- Освен заплатата получавам и пенсия - обяснява тя. – Заплатата ми е за ежедневни нужди, а пенсията спестявам за участието в триатлона. Но тя няма да ми стигне за Хаваите. Посъветвах се със семейството си и реших, че в краен случай ще изтегля заем. Но приятелите ми триатлети се захванаха с това и ми събраха пари за пътуването по интернет.

В резултат въпреки трудностите Людмила Воронова се озовала на Хаваите и застанала на старта. В първата дисциплина я очаквало разочарование: преодоляла 3,8 км с плуване за 1 час и 40 минути и много се разочаровала: нейните съпернички преплували същата дистанция за малко повече от час.

- Честно казано, времето просто ме уби.

Казват, че вълните били големи и пречели. Нищо не ми пречеше на мен, просто съм лош плувец! – признава си тя.

Воронова решила да навакса закъснението на втората дистанция – колоездене – и се втурнала да догонва съперниците си. Когато краката ѝ се сгърчвали от спазми, тя ги масажирала, без да спира. На последния етап – 42 км крос – я чакала „лесна задача“ по нейните думи – постепенно да увеличава скоростта и да изпреварва всички, които може. В крайна сметка Людмила Воронова на 61 години преминала цялата дистанция на „Ironman“ за 14 часа и 25 минути. Което ще рече, че цели 14 часа тя плувала, бягала или карала велосипед. Без прекъсване и почивки. 34-годишната световна шампионка Леанда Кейв финиширала с резултат 9 часа и 16 минути.

Воронова има големи планове. Тя се готви да участва в няколко състезания.

- Записвам си резултатите и в зависимост от тях си коригирам тренировките – обяснява тя.



Людмила Воронова казва:

Смята се, че с възрастта
хората губят спортната си форма.
При мен е обратното –
ставам все по-добра.







2

Кей д'Арси, която работи като убийца

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Allan Amato, Dennys Ilic •

ГРАД:

Лос Анджелис,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

79

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да получи главната роля
във филм.

*Медицинската сестра Кей д'Арси цял живот е мечтала да стане актриса
и да се снима в холивудски филми.*

*На 69 тя най-сетне решава да осъществи мечтата си и
тръгва да покорява Холивуд.*



На 69 години Кей д'Арси потеглила от Лондон да завоюва Лос Анджелис. Тя се отнесла с цялата отговорност към бъдещия си холивудски триумф: записала се в школа за киноактьори, ходила на кастинги, участвала в епизоди. Нямаला късмет да получи големи роли, но все пак била щастлива: запознала се с много нови хора, занимавала се с любимата си работа и водела живот, за какъвто можем само да мечтаем. Чувствала се истинска холивудска актриса! Независимо

от резултатите това положение ѝ носело радост и изпълвало живота ѝ с нов смисъл. Нищо, че не успявала да стане звезда, Д'Арси непрекъснато усъвършенствала майсторството си. Дори започнала да тренира бойни изкуства – изучила тай-чи и филипинския бой с палки. В очакване на главната роля изминали десет години. Тя твърди, че това били прекрасни години:

- Дойде най-хубавото време в моя живот. Аз с удоволствие се учех и се занимавах с любимата си работа, без да обръщам внимание на предразсъдъците и социалните стереотипи. Това само по себе си е огромно щастие.

След десет години се случило това, за което мечтае всяка начинаеща актриса. Кей д'Арси неочаквано била поканена да изиграе Агент-88 – „най-опасния убиец на света“, в едноименния холивудски сериал. На кастинга продуцентите били смаяни от уменията на 79-годишната Д'Арси да се превръща от крехка лейди в безмилостна убийца и тя без проблеми

преминала пробите. Нейната героиня е жена, която владее бойни умения, смъртоносни за враговете ѝ. Според сюжета Агент-88 уж страда от болестта на Алцхаймер, но тя е истински воин – уверява ни Кей. Всички каскади в сериала Д'Арси (която наскоро навърши 80 години) изпълнява сама. Тя смята, че прилича на своята героиня – и при двете най-хубавото време от живота е настъпило след седемдесетте. Актрисата се надява, че сериалът „Агент-88“ (премиерата му се състоя през 2013) ще стане източник на вдъхновение за всички хора на нейната възраст и ще покаже, че всеки може да осъществи мечтите си независимо от годините. Трябва само да се бориш и да не се предаваш въпреки неуспехите.

- Всеки може да осъществи мечтата си, най-важното е да се реши – твърди уверено тя.

Нейните 6 деца и 11 внуци, които са останали в Лондон, и до днес не могат да повярват във всичко това.







Кей д'Арси казва:

„Важно е да вярваш в себе си и да се доверяваш на вътрешните си усещания.

Не позволявайте на обществените стереотипи да ограничават живота ви.

Всичко е възможно.

Не го разбирах истински,
докато не навърших 70 години.“



З

Барбара Роуз Брукър, която се бори с предразсъдъците

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Лос Анджелис,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

75

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да публикува книга за
секса след седемдесетте

Представете си сериала „Сексът и градът“, в който всички главни героини са над 65 години. Те ходят на срещи, търсят мъжа на мечтите си, заети са с работа, а в свободното си време обсъждат с приятелки забавни подробности от интимния си живот. Не можете ли да си го представите? Жалко. Именно по такъв сюжет започва да работи продуцентът на „Сексът и градът“ Дарън Стар по телевизионния канал НВО. Новият сериал се снима по автобиографичния роман „Дневниците на Виагра“, написан от 75-годишната Барбара Роуз Брукър.



През по-голямата част от живота си Барбара Роуз Брукър се занимавала с литература, но едва ли ѝ е хрумвало, че ще постигне истинския си успех чак на 75. - Когато станях на шейсет, осъзнах, че нашето общество е пълно с чудовищни предразсъдъци, свързани с възрастта – спомня си тя. – Това много ме ядоса. Брукър решила да напише роман, който разрушава





възрастовите стереотипи. Главната героиня е 70-годишната журналистка Ан Апълбаум. Тя е разведена от трийсет години, затова се опитва по всякакъв начин да оправи личния си живот и да получи литературно признание.

- Ан Апълбаум – това съм аз на деветдесет процента, - обяснява авторката. – Практически всички ситуации, описани в книгата, са взети или от моя личен опит, или от опита на мои познати. Аз не пиша за неща, които не познавам.

От личния опит на Барбара Роуз Брукър следва, че мъжете и жените трудно постигат взаимно разбиране на каквато и да било възраст. „Вярвате ли в истинската любов?“ – пита героинята. Събеседникът ѝ се намръщва: „Вярвам във виаграта“. Героите в книгата се запознават, влюбват се, всеки се опитва да впечатли другия, попадат в неловки ситуации – с една дума, водят активен и пълноценен живот във всяко отношение, въпреки че отдавна са преминали шейсетте.

Първият издател, при когото Брукър отишла със своята книга, отказал дори да прочете ръкописа. „Роман за 70-годишна жена, която прави секс и кариера? Това е направо отвратително“ - казал той. Така ѝ отговорили всички останали издатели – повече или по-малко грубо.

Брукър не повярвала на скептиците и издала книгата със свои средства. И

постъпила правилно. Първият тираж от 10 000 екземпляра се продал успешно, литературните критици написали възторжени отзиви за романа, започнали да канят Брукър в телевизионни предавания. Към „Дневниците на Виагра“ проявило интерес голямото американско издателство „Саймън и Шустър“ – то получило правата за второто издание на романа. Освен това Барбара Роуз Брукър продала ръкописа на няколко европейски издателства и сега книгата се превежда на различни езици, включително и на руски.

След това се случило най-интересното. „Дневниците“ привлекли вниманието на Дарън Стар, продуцент на „Сексът и градът“, „Бевърли Хилс 90210“ и други успешни сериали. Стар решил да заснеме по романа сериал за телевизионния канал НВО.

След „Дневниците на Виагра“ Барбара Роуз Брукър е написала още две книги: „Любов, понякога“ и „Трябва ли да спя в леглото на покойната му жена“. Тези романи сега се подготвят за печат.

Брукър нарича себе си, своите героини и всички жени над шейсетте, запазили интереса към живота, „Boomer Hotties“, което в свободен превод означава „секси в зряла възраст“.

- Съвременното общество смята, че любовта, срещите, сексът и кариерата не са за нас. Всъщност всички ние се нуждаем от тези неща, няма значение на колко сме години – казва тя.



Барбара Роуз Брукър уверено заявява:

Предубежденията
към възрастта в нашето
съвременно общество са
също толкова погрешни и
несправедливи,
колкото
хомофобията и расизмът.







4

Хайдемари Швермер, която не се нуждае от пари

• Текст: Александър Мурашев • Снимки: Martin Bruckmanns, Daniel Mazza •

ГРАД:

Дортмунд,
Германия

ВЪЗРАСТ:

70

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да живее без пари

Хайдемари Швермер е на 70 години. През последните седемнайсет от тях живее, без да използва пари по принцип – никога и при никакви обстоятелства. Тя е щастлива и се чувства прекрасно! Е, как успява да го направи?



Една сутрин Хайдемари Швермер позвънила на хазяина, в чието жилище живеела под наем, и радостно му съобщила, че повече няма да му плаща наема. След като се отказала от квартирата (макар да нямало къде другаде да живее), тя раздала всичките си вещи и мебели на съседите. За себе си оставила само един малък куфар с най-необходимото. И започнала да подскача и да танцува от щастие в празния апартамент.

Логично би било да се предположи, че е полудяла. Да, ама не! Хайдемари решила да направи експеримент – да живее една година без пари и никакви материални ценности освен жизненонеобходимите вещи.

Започнала своя експеримент на 53-годишна възраст.

- Хората са твърде увлечени от материалното – пари, имущество – казва тя. - Изразходват прекалено много време и сили за тях. И не осъзнават колко малко ни дават парите всъщност! Исках да докажа, че е възможно да се живее и по друг начин.

След като раздала всичките си вещи, на Хайдемари ѝ оставало съвсем малко – да се научи да живее без пари. Най-напред трябвало да си намери жилище. Планът ѝ бил такъв: да живее при познати, като в замяна им прави психологически консултации (Швермер е психотерапевт по професия). Но скоро станало ясно, че кой знае защо не се намират желаещи да настанят в дома си личен психотерапевт. Наложило се да промени тактиката. Започнала да мие прозорци в частни къщи срещу подслон и храна. Това се оказало успешно. Услугите ѝ се търсели и Швермер се научила да си осигурява най-необходимото със собствен труд. Достатъчно било само да предложи на хората това, от което те наистина имали нужда – в зависимост от потребностите на домакините Хайдемари Швермер работела в градината, гледала децата, помагала им в домакинската работа. За да се подстриже, разхождала кучетата на фризьорката. Впрочем налагало ѝ се доста да походи пеша – ползвала транспорт само когато някой познат я возел.

- Разбира се, в началото не ми беше лесно – казва тя. – Но усещането за свобода, което

изпитвах, си струваше всичко това!

В резултат експериментът излязъл много по-успешен, отколкото очаквала. Изминала една година, после седемнайсет, а Хайдемари и досега живее без пари. Този начин на живот ѝ доставя огромно удоволствие. Тя няма дом. Цялото ѝ имущество се побира в един куфар: дрехи за преобличане, три чифта обувки, една книга, малко козметика и очила. Тя не купува нищо. Ползва интернет и телефон в жилищата на свои познати (след като се убеди предварително, че имат тарифи с неограничен лимит).

В началото на експеримента Хайдемари си направила „авариен фонд“ – отделила си 200 евро за най-крайни случаи, когато все пак могат да ѝ потрябват пари за нещо. И за тези седемнайсет години все още не ги е ползвала.

- В съвременния свят необходимостта да се трупаш имущество, което трябва вечно да влачиш със себе си през живота, отива в миналото - убедена е Хайдемари.

Трябва да кажем, че идеите ѝ намират потвърждение. Такъв начин на живот става все по-популярен. Преди няколко години журналистите проявиха интерес към експеримента на Швермер и разказаха за нея по радиото. Не след дълго Хайдемари започна да получава покани да говори по телевизията и в университетите в различни градове. Сега тя не само живее без пари, но и пътува много,





при това съвсем безплатно. Всеки път организаторите ѝ изпращат билети за самолета или влака, осигуряват ѝ жилище. Само не я канят в ресторанти – Хайдемари не обича ресторантите и предпочита да не се храни там.

Швермер отдавна не мие прозорци. Консултациите и лекциите как да живеем без материални ценности са основното ѝ занимание. Като възнаграждение за услугите си Хайдемари приема храна и подслон.

- Светът е устроен така, че можем да получим всичко необходимо без никакви пари, – убедена е Хайдемари. Експериментът, продължил 17 години, напълно потвърждава този извод.

Преди няколко години Швермер започнала да получава пенсия.

- Отначало исках да се откажа от нея - казва тя, - но след това размислих...

Хайдемари редовно си получава пенсията и веднага, на място, я раздава на тези, които все още се нуждаят от пари.

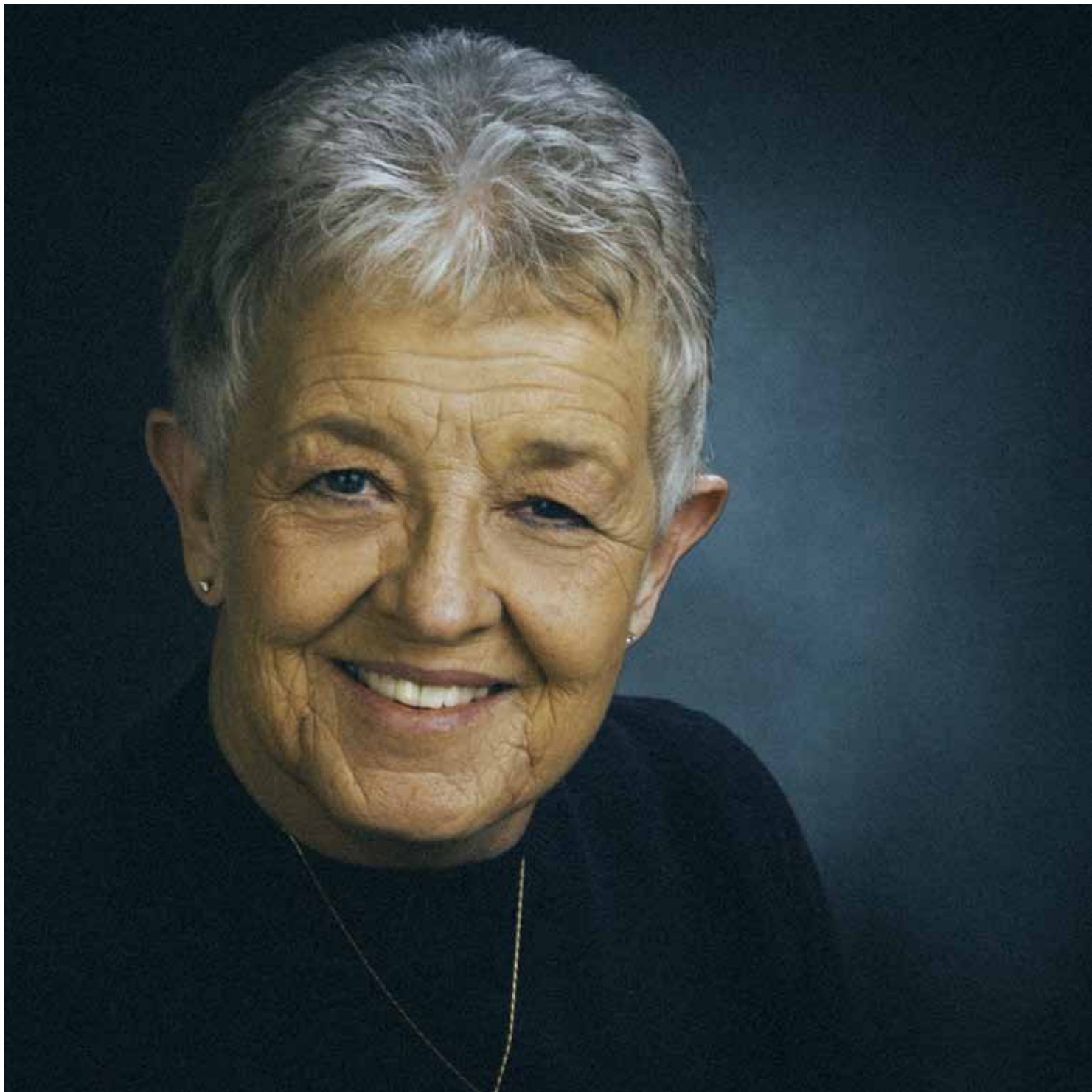


Хайдемари Швермер казва:

Смята се, че парите са
ключът към всички врати.
Убедих се, че със същия успех
такъв ключ могат да стана
любовта и доверието.







5

Гейл Дън, КОЯТО НЕ ПОЗВОЛЯВА ДА Я ИЗЛЪЖАТ

• Текст: Ксения Букша, Татьяна Хрилова • Снимки: предоставени от Гейл Дън •

ГРАД:
Атланта,
САЩ

ВЪЗРАСТ:
76

КАКВО ПОЖЕЛА:
Да започне бизнес с
ремонт на автомобили

Гейл Дън започва собствен бизнес на 62 години.

Тя намира истинското си призвание:

да спасява жените от мошеничествата на автомонтъорите.

Сега тя е на 70. Бизнесът ѝ се развива успешно.



Всичко започнало една сутрин, когато Гейл Дън не успяла да си запали колата. Веднага разбрала, че проблемът е в бензиновата помпа. Но автомонтъорът в сервиза само свил рамене, отстранил някаква друга повреда, взел си парите, а на другия ден колата отново излязла от строя.

Дън, която дълги години работила в автоиндустрията, решила проблема си много лесно: сама си купила бензинова помпа и помолила приятели да ѝ помогнат да я монтира. Но след това се замислила колко жени зад волана всеки ден страдат заради мошеничествата на

автомонтьорите, които се възползват от това, че жените обикновено не разбират много от коли.

Така се появил центърът „Women’s Automotive Connection“ („Запознаване на жените с автомобила“). Гейл Дън създаде собствен център за обучение, в който на дамите се преподава кратък курс по автомеханика и им се обяснява как да не позволяват на майсторите да ги мамат.

- През първата година се обадиха само около 100 жени, но след това те доведоха свои познати и сега имаме около 5600 клиентки годишно – разказва Дън.

Центърът на Дън предоставя различни услуги: от „спешен телефон“ – къде да отидат, ако автомобилът им се повреди – до учебни лагери, в които дамите преминават пълен курс на обучение.

- По цял свят автомонтьорите мамат хората, но щом започнеш да разбираш как е направен и как работи автомобилът, вече ще е трудно да те излъжат, ще изобличиш всеки нечестен автомонтьор – твърди Гейл Дън. – Освен това установих колко е трудно на хората да си купят кола, без да платят повече, отколкото трябва. Това е нов клон в нашата дейност – консултации при избора и покупката на автомобил.

Тя твърди, че възрастта всъщност ѝ помага в бизнеса.

- В такава дейност като консултантските услуги е по-добре да бъдеш на възраст. Аз разбирам добре какво им трябва на хората, какви са им проблемите и как се чувстват – казва тя.

В последно време в „женския“ център на Гейл Дън се записват все повече мъже. Оказва се, че те имат същите проблеми с автомонтьорите като жените.







6

Виладин Зедан, която си намери работа

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: предоставена от Marian University •

ГРАД:

Уисконсин,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

85

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да завърши висше образование и да си намери работа

*Виладин Зедан постъпва в университета на 71, а на 85 получава диплома.
За разлика от много други току-що завършили студенти тя веднага си намира работа.
Днес 85-годишната Зедан е официален асистент на своя терапевт.*



Цял живот на Виладин Зедан не ѝ било до висше образование. Тя се занимавала с домакинството, отгледала пет деца, работила в сувенирен магазин – и като обществена дейност била планински водач на групи скаути. След смъртта на съпруга си, с когото живели заедно повече от 50 години, тя се преместила при дъщеря си в град Фон дю Лак, щата Уисконсин. От любопитство се записала на курс по теология в местния университет. Тогава била на 71.

Всеки семестър Виладин Зедан добавяла по един-два нови предмета, редовно посещавала семинарите и лекциите и честно си вземала изпитите. Постепенно за 14 години тя преминала всички предмети, необходими за получаването на диплома.

Колегите и преподавателите се отнасяли към студентката Зедан приятелски и с уважение. Наистина, по време на следването си тя не ходела на вечерните партита в кампуса. Имала си достатъчно домакински задължения: в момента, когато си получила дипломата, Виладин Зедан имала 15 внуци и 26 правнуци. Впрочем за някои от внуците ѝ нейните успехи се превърнали в стимул да продължат обучението си. Голям срам е да не влезеш в университета, щом дори баба ти учи там.

Практически веднага след завършването си Виладин Зедан получила предложение за работа – нещо, с което малко млади специалисти могат да се похвалят. Сега тя работи като асистентка на своя лекар-терапевт.

- Аз посещавам неговите възрастни пациенти,

на които им е трудно да излизат от вкъщи – разказва тя. – Разговарям с тях, изслушвам житейските им истории. Често хората имат нужда просто някой да ги изслуша. Разговаряме, молим се заедно, освен това аз редовно им изпращам картички с добри думи и се интересувам как вървят нещата при тях.

Много пациенти наистина се ободряват от грижата и вниманието на Зедан и се чувстват по-добре. Самата Виладин Зедан е сигурна, че на нейната възраст голямата тайна на здравето ѝ е активната работа.

- Трябва непрекъснато да натоварваме мозъка си - съветва тя. – Имах много приятелки, които след пенсионирането си седнаха пред телевизора, хванаха плетките и престанаха да мислят. Това е много опасно. Така мозъкът закърява и се развива деменция.

Покрай работата си Виладин Зедан натоварва допълнително мозъка си – пише книга със спомени. И участва активно в дейността на местната организация на скаутите.







7

Дороти Макленан, която вдига високо летвата

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Legion-Media •

ГРАД:

Лондон,
Великобритания

ВЪЗРАСТ:

77

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да тренира
овчарски скок

Дороти Макленан е на 78 години. Последните 20 от тях тя тренира овчарски скок. При това толкова успешно, че непрекъснато участва в международни състезания и печели медали. Въпреки че сериозно се заема със спорт едва на 50.



Когато била на 50, Дороти Макленан случайно видяла как на лондонския маратон финишира 82-годишен бегач. Самата тя цял живот е работила като банков чиновник и никога не се е занимавала със спорт. Както повечето хора на нейната възраст тя била напълно сигурна, че няма никакъв смисъл да започва след петдесетте. И изведнъж се появил този 82-годишен маратонец. Вдъхновената Дороти Макленан си купила маратонки и започнала да бяга в квартала. Харесало ѝ.

На 55 за пръв път изминала маратонската дистанция (42 км) за 3 ч и 40 мин.

- Доста добър резултат впрочем - коментира тя.

На 56 Макленан решава да се заеме професионално с овчарски скок. И вече 20 години участва във всяко световно и европейско първенство (те се провеждат всяка година) и се връща у дома с медали.

- Това е най-прекрасното време в живота – убедена е тя.

Дороти Макленан е настояща световна шампионка в своята възрастова група: тя прелита над летвата на височина 2,1 метра.

- Овчарският скок е труден спорт - признава тя. –

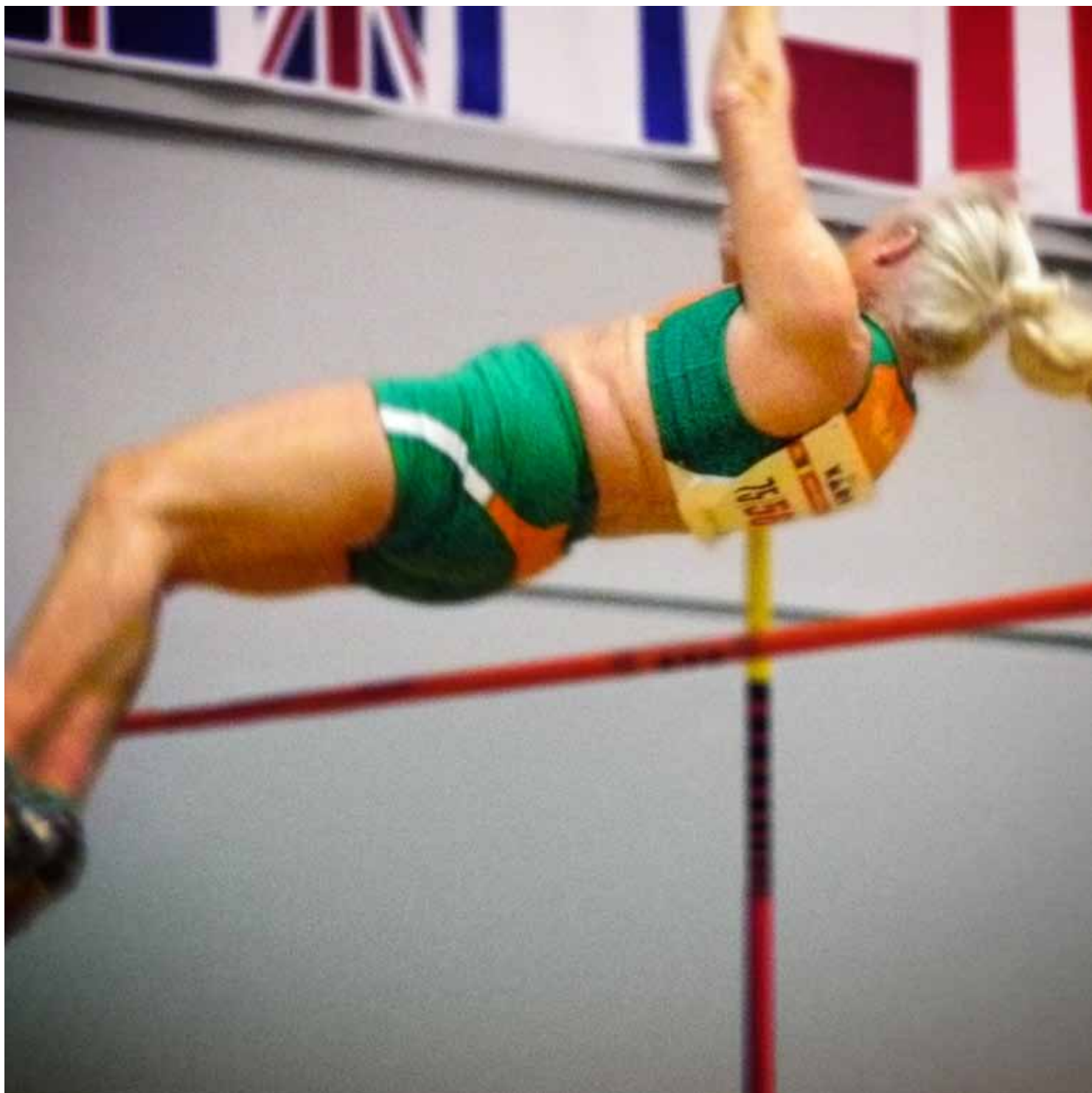
Трябва много да се старая, за да постигна резултат.

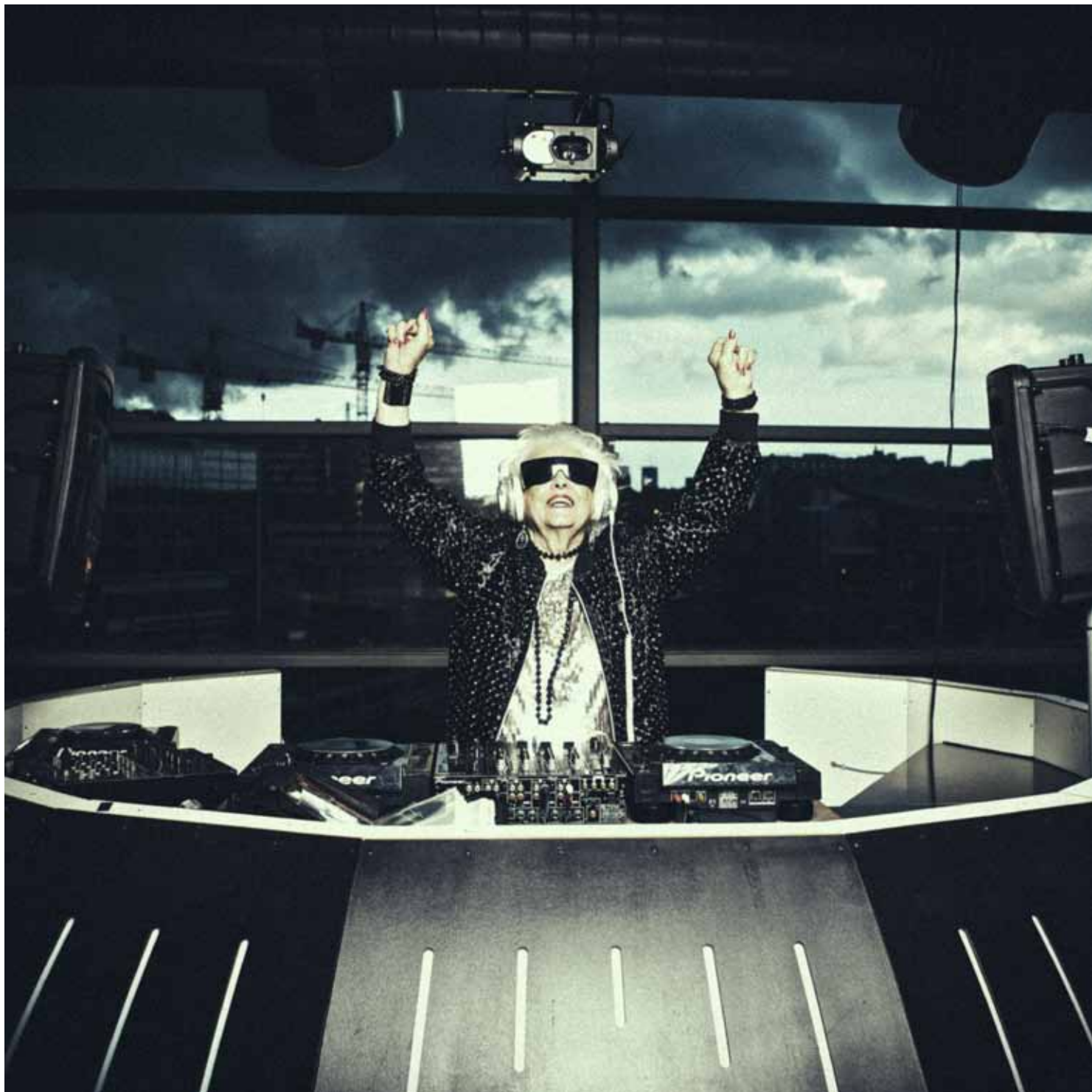
Макленан тренира три пъти седмично по три часа под ръководството на сина си Стивън.

- Това са редките случаи, когато му позволявам да ми казва какво да правя – обяснява тя.

Дороти Макленан има намерение в най-скоро време да се откаже от овчарския скок (лекарите я съветват да намали натоварването на ставите) и да се съсредоточи върху спринта.







8

Рут Флауърс, която поддържа ритъма

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Лондон,
Великобритания

ВЪЗРАСТ:

73

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да стане
клубен диджей

На 68 години Рут Флауърс решава да стане клубен диджей. Днес 73-годишната Флауърс организира по няколко концерта на месец, участва в най-добрите световни клубове и буквално живее в самолета, прелитайки от единия до другия край на света.



Рут Флауърс била на 58, когато починал съпругът ѝ. Това станало съвсем неочаквано, буквално за един ден. Предната вечер тя била съвсем доволна от пенсионерския си живот в едно курортно градче в Португалия заедно със съпруга си. А на другия ден всичко – и уютната къща с басейн, и обикновеното ежедневие – всичко ѝ напомняло за загубата. Рут Флауърс живяла почти 40 години със съпруга си. След неговата смърт целият ѝ свят се срутил. Всичко, което я очаквало в бъдеще – както и хиляди други вдовици – била тиха старост, изпълнена със спомени за миналото.

Рут Флауърс се върнала във Великобритания. За да се занимава с нещо, тя започнала да преподава музика и четяла лекции за творчеството на Чарлз Дикенс. А след 10 години – на 68 – решила да стане клубен диджей. Приятелите ѝ помислили, че се е побъркала. А ето как Рут Флауърс взела това решение: Внуъкът ѝ я поканил на рождения си ден в един нощен клуб. Охранителят на входа на клуба я измерил с преценяващ поглед и се усмихнал снизходително.

- Мисля, че на вашата възраст нямате работа тук - казал той.

- Аз пък мисля, че имам! – отговорила Рут Флауърс.

Мъжът само свил рамене.

- Ако искам, мога и диджей да стана! – заявила тя.

Охранителят още веднъж я измерил с поглед и така се ухилил, че Рут Флауърс разбрала: или ще стане диджей, или няма да се уважава.

„Защо се смята, че хората на моята възраст не могат да се веселят? – замислила се тя на другата сутрин след партито. – Защо всички са толкова сигурни, че нашата работа е да си седим кротичко у дома, защо да не можем да отидем в нощен клуб или да потанцуваме?“

Рут Флауърс решила да стане диджей, за да придаде на живота си нов и интересен

смисъл. Буквално след няколко дни приятели я запознали с младия френски продуцент Орелиен Симон. Той се заинтригувал от идеята и ѝ предложил своята помощ. През следващите две години Рут Флауърс се учила да миксира и да прави компилации - съвременната електронна музика била за нея един напълно нов свят. А междуременно Орелиен неуспешно се опитвал да организира за Мама Рок (такъв бил сценичният псевдоним, който измислили за Рут Флауърс) поне един приличен гиг. Но клубните мениджъри само вдигали рамене: почти 70-годишна баба, която досега е чела лекции за Чарлз Дикенс? В ролята на диджей?! Смешна работа!

Първата истинска възможност – която лесно можела да е последна – се отворила в Кан. По някакво чудо Орелиен успял да включи Мама Рок в програмата на вечерно шоу в рамките на кинофестивала.

Орелиен и Рут Флауърс много се вълнували как публиката ще приеме тяхната авантюра. Притесненията им се оказали напразни – аудиторията изпаднала във възторг. През следващите седмици Орелиен получил десетки предложения да организира концерти на Мама Рок в различни клубове по целия свят. И нещата потръгнали.





Буквално след година Мами Рок станала истинска световна знаменитост. Младата клубна аудитория е във възторг от нейния образ и музикалните ѝ миксове. Хората я познават в клубовете и на улицата, искат ѝ автографи...

През последните години Флауърс е имала повече от осемдесет изяви. Тя се появява в най-добрите клубове по света – в Лондон, на Ибиса, в Париж, Ню Йорк, Лос Анджелис, Токио...

Мами Рок е обиколила практически цялата Земя – от САЩ до Япония, от Русия до Сингапур. Тя твърди, че непрекъснатите полети не я изморяват. Тя е в състояние вечерта да пристигне в някой град, да свири в клуба и същата нощ да замине за следващата проява.

- Обичам летищата - казва тя. – Харесва ми да се разхождам из тях, да обикалям магазините и да наблюдавам хората.

Стандартният концерт на Рут Флауърс продължава един час. През това време тя приковава вниманието на две-, три-, а понякога и петхилядна тълпа зрители. На Ибиса концертът ѝ се провел в „Привилег“ – един от най-големите клубове на света, и през онази вечер на нейната музика танцували едновременно 7000 души.

Въпреки цялата пъстрота и блясък на клубния живот Рут Флауърс не се въвлича в романтични връзки. Когато я попитат защо, тя отговаря:

- Беше ми много хубаво с моя съпруг, не искам да развалям тези спомени.



9

Джаклин Мърдок, която влезе в света на модата

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Ari Seth Kohen, Advancedstyle •

ГРАД:

Ню Йорк,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

83

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да стане
фотомодел

На млади години Джаклин Мърдок мечтае да работи като фотомодел. Мечтата ѝ се сбъдва чак през лятото на 2012, когато на 82-годишна възраст става рекламно лице на модната къща „Ланвен“ и се прославя по цял свят.



Преди няколко години Джаклин Мърдок се разхождала из Ню Йорк. Изведнъж я спрял млад мъж и помолил за разрешение да я снима. Това бил Ари Сет Коен, автор на блог за стилни мъже и жени на средна възраст. Мърдок се съгласила: и преди се случвало да я спират непознати хора на улицата и да изразяват възхищението си от нейната външност. „Моят внук дори ме посъветва да си направя тениска с надпис: „Не искайте разрешение, просто снимайте“ – признава тя.

Но срещата с Ари била по-специална за Мърдок. Снимките, които той публикувал в блога си, след





известно време били забелязани от сътрудници на модната къща „Ланвен“ – те тъкмо търсели модел на зряла възраст за есенната си рекламна кампания.

- Три години след първата ни среща Ари ми се обади и ми каза, че ме канят на рекламни снимки – спомня си тя.
– Едва когато пристигнах в студиото, разбрах, че става въпрос за „Ланвен“.

Така Джаклин Мърдок осъществи младежката си мечта.

- Когато бях млада, за цветнокожо момиче от Харлем кариерата на модел беше невъзможна. Родителите ми искаха да се уча за секретарка, но с моя цвят на кожата беше нереално да си намеря дори такава работа.

Затова на седемнайсет години Мърдок започнала да танцува.

Цял живот тя танкувала на сцената – и до днес танцува с удоволствие.

- Питат ме какво правя, за да запазя формата си - разказва тя. – Честно казано, не правя нищо особено. Танцувам както винаги, живея активно, не се увличам от храната. По-точно обичам да си хапна вкусно, но изобщо не завися от храната: спокойно мога да пропусна закуската или обяда. За да се чувствам добре, достатъчно е да се нахраня пълноценно веднъж на ден.

Снимката на строгата, елегантна Джаклин Мърдок в плътно прилепнала зелена рокля обиколи модните издания по цял свят. Мърдок има само една неосъществена мечта. „Цял живот искам да отида в Париж, но така и не се накахих. Сега съм решила да си спестя пари и да замина.“



10

Евгения Степанова, която скача от кула

• Текст: Татьяна Хрилова • Снимки: Александър Мурашев •

ГРАД:

Санкт Петербург,
Русия

ВЪЗРАСТ:

74

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да стане шампион по
скокове във вода

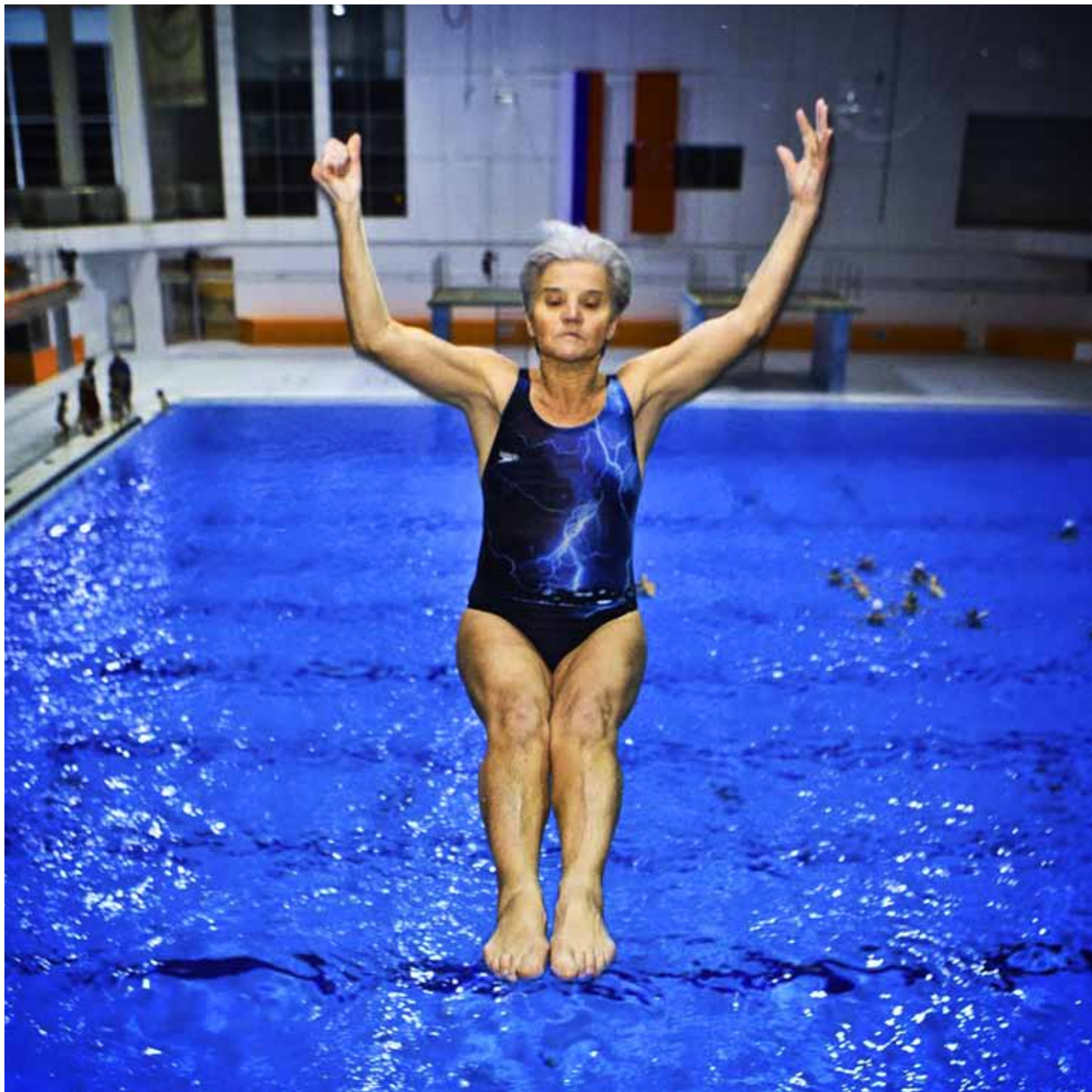
Когато навършила 60 години, Евгения Степанова решила, че за пълно щастие ѝ липсва само едно нещо – да започне кариера на професионална спортистка. Тя си избрала скокове във вода от кула. И започнала активни тренировки в очакване на международните състезания. Не е трудно да се досетим как реагирало семейството ѝ...



- Отидох на басейна и реших да проверя дали ще успея да скоча. Качих се на кулата, погледнах надолу – и скочих. Не се изплаших. Тогава разбрах, че мога да започна да тренирам.

Впрочем Евгения винаги е мечтала да бъде професионална спортистка, но цял живот работила като инженер и едва след като навършила 60 години, решила да се захване основно със спорт. При това не просто да спортува, а да превърне това в своя професия, в кариера – с редовни тренировки, състезания и борба за медали.







Намерила си тренъор (нейна стара приятелка). И започнала да тренира три пъти седмично. Новото ѝ увлечение възмутило съпруга ѝ Борис и сина ѝ Дмитрий. Особено когато станало въпрос за международни състезания. Мъжете били против тяхната съпруга и майка да се появява пред публика в бански костюм – на нейната възраст! Освен това се страхували, че разходите за пътувания ще объркат семейния бюджет и я предупредили, че няма да ѝ дадат никакви пари.

Но Евгения продължавала да тренира. За един сезон си върнала спортната форма и овладяла необходимите за състезанията скокове.

- Нашият спорт е доста опасен - казва тя.
– Трябва да бъде много дисциплинирана и предпазлива, за да избегна травмите. Не допускам никакви безразсъдни експерименти.

Единственият член на семейството, който подкрепил Евгения Степанова, била 17-годишната ѝ внучка Катя. Тя ѝ помагала да води кореспонденция със спонсори и да намери пари за първото си състезание. А след това и за следващото. Още в първия сезон от началото на тренировките Евгения решила да отиде на европейско първенство в Австрия – и победила. Оттогава тя пътува по света и

печели медали.

Сега Евгения е на 74 и спортната ѝ кариера е в разцвет. И макар скоковете във вода след 70-годишна възраст да изглеждат безумно начинание, по света се провеждат много състезания за възрастни спортисти. Така че тя има предостатъчно възможности да пътува, да се състезава и да печели. Наред с европейските и световните първенства има и открити шампионати в различни страни.

Спортните перспективи на Евгения Степанова са много добри.

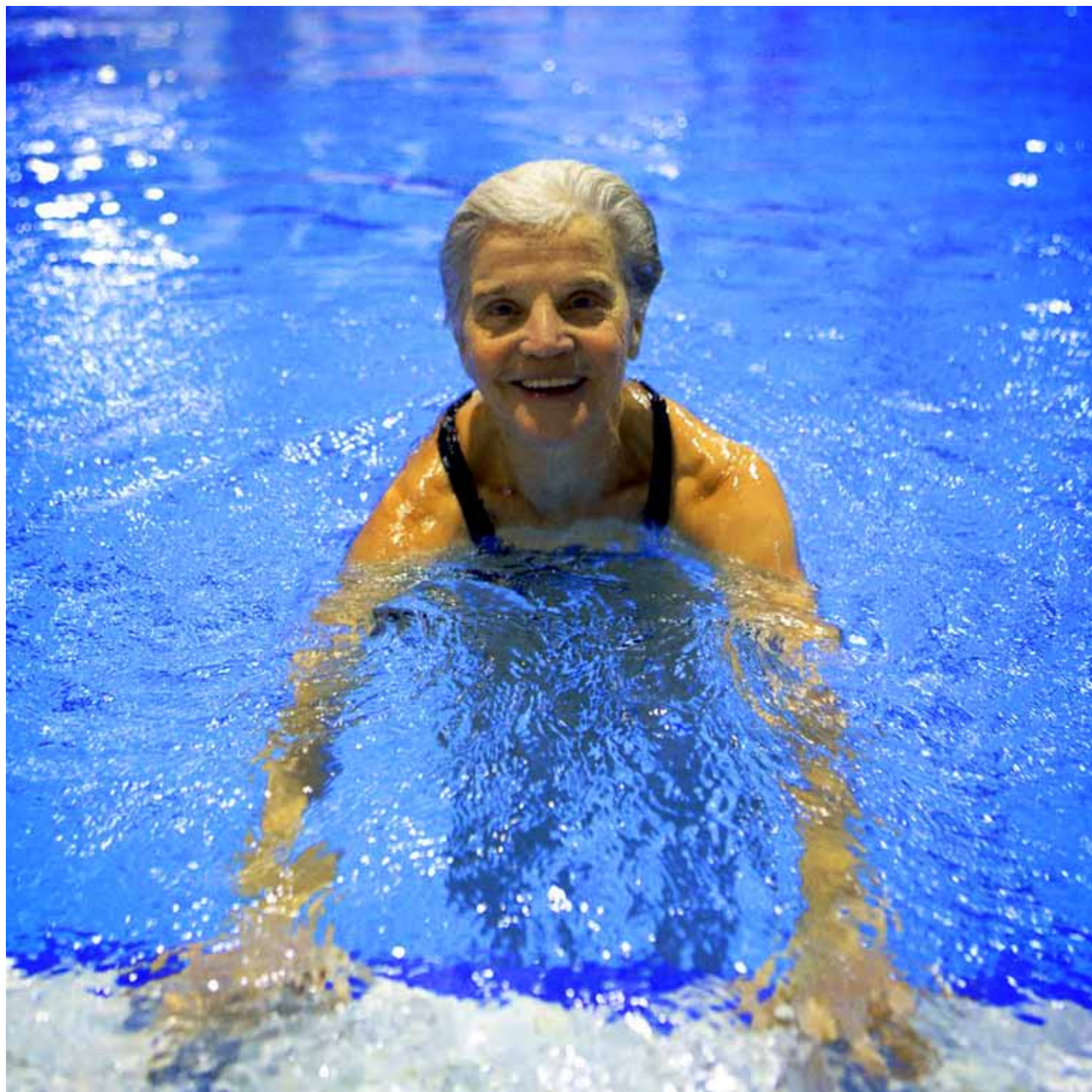
- Преминавам в следващата възрастова група, над 75 години - обяснява тя. – А основната ми съперничка, една австрийка, е три години по-млада от мен. Тоест, поне още три години ще бъда най-силната в тази група и ще мога да спечеля много медали!

Сега Евгения Степанова се готви за поредното първенство и помага на Катя във възпитанието на правнуците. По собственото ѝ признание след смъртта на съпруга ѝ преди три години много ѝ липсва другар в живота.
- Поклонници си имам - обяснява тя, – но всички са младоци. Не ми се иска да създавам познанства по интернет. Аз и така не успявам да отговарям на поканите за приятелство във Фейсбук. А ми се ще да срещна човек, с когото да можем да си говорим спокойно и свободно за живота.

Евгения Степанова казва:

Когато имаш цел,
върви право към нея.
Ако избереш път с много завои,
ще си разпилееш
всичките сили.







11

Ингеборг Мотц, която играе на борсата

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Peter Fon Felbert и Anne Eickenberg •

ГРАД:

Гисен,
Германия

ВЪЗРАСТ:

92

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да забогатее от търговия
с акции

Домакинята Ингеборг Мотц започва да играе на борсата на 75 години – без специално образование, опит и солидни спестявания. През следващите 15 години тя се превръща в един от най-успешните играчи в Германия, спечелва на борсата един милион евро и издава книга за търговията на фондовите пазари. Тайната на борсовата игра на фрау Мотц е много проста...



...Купувай евтино, продавай скъпо. Без майтап. Ингеборг се отнася много сериозно към парите. Работата е там, че през първите 75 години от живота си тя буквално пресмятала всеки пфениг и разполагала с много ограничени средства. Покойният ѝ съпруг бил категоричен, че Ингеборг не трябва да работи, и ѝ давал толкова пари, колкото смятал за необходимо.

След смъртта му вдовицата открила сред книжата на съпруга си документи за покупка на акции. Тя решила да използва този капитал, за да играе на борсата. Още

през първата година удвоила активите си. На следващата година ги увеличила със 130 %. Междувременно Европа преживя преминаването към единната валута, както и няколко банкови кризи.

Състоянието на Ингеборг Мотц нараства с всяка година. През всичкото това време фрау Мотц се справя без компютър: прави сделките си по телефона, а информацията записва на обикновена тетрадка с карирани листа.

Едва преди две години, на 90-годишна възраст, не издържала и (по-скоро от любопитство) все пак си купила ноутбук.

Тя изобщо не пази в тайна своите методи. Първо, купува единствено акции. Не се доверява на инвестиционните фондове и на сложните финансови продукти. Второ, не купува акции на компании, които са на по-малко от 100 години. „Ако фирмата е устояла сто години, вероятно ще изкара още известно време“ - разсъждава фрау Мотц. Трето, преди покупката проверява данните за стойността на акциите на компанията за последните пет години. Никакво бързане. Никаква интуиция. Само изчисления. Ингеборг Мотц не цели бърза печалба и без проблеми може да изчака година - година и половина, преди да продаде акциите си на изгодна цена.

Въпреки богатството си Ингеборг Мотц живее доста скромно: дори не е сменила обстановката в малкия си апартамент. Фрау Мотц по принцип не изразходва капитала си и живее само от дивидентите от акциите. Впрочем текущите ѝ доходи вече са от порядъка на десетки хиляди евро – така че ѝ стигат и да пътешества, и понякога да си позволява скъпи тоалети.



NDX1	13,70	12,70	13,20	11,73	12,99	- 0,71	130		
PFV	51,10	46,50	48,05	46,20	48,05	- 3,05	4	7,90	70,53
OCE	39,55	35,10	35,85	31,77	35,56	- 3,99	181		
PS4	31,92	29,30	32,37	28,38	32,37	+ 0,45	27		
RPM	197,19	199,00	200,48	192,00	200,25	+ 3,06	21		
RSI	19,03	18,00	18,15	17,57	17,57	- 1,46	6		
SNG	3,62	3,35	3,40	2,98	3,09	- 0,53	45		
S001	22,12	20,00	25,97	18,95	23,91	+ 1,79	76		
SWV	20,81	17,80	18,90	17,14	18,87	- 1,94	182		
S92	50,68	48,30	48,30	42,70	45,36	- 5,32	40		
Food & Beverages									
SZU	9,76	9,60	9,60	9,02	9,12	- 0,64	20		
									FDRX 5321





12

Рошел Форд, която се оказа скулптор

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Пало Алто,
Калифорния

ВЪЗРАСТ:

77

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да стане скулптор и да
работи с метал

Рошел Форд за пръв път взела в ръце инструментите за обработка на метал, когато била на 58 години. А сега, на 77, тя е много известна и много успешна скулпторка. Творбите ѝ са представени на многобройни изложби, съхраняват се в музеи и частни колекции. И се продават много добре. Може би ще си помислите, че Форд цял живот се е занимавала с изкуство, но не е така.



До 58 години Рошел Форд управлявала благотворителен фонд и била доволна от живота си: любящ съпруг, деца, почтена работа, хубава къща в историческата част на Пало Алто (САЩ) – за какво повече може да мечтае човек?

Форд вече се готвела да се пенсионира и да се посвети изцяло на грижите за семейството, когато една от близките ѝ приятелки – психолог по професия – заминала в района на Чернобил да помага на хората да се справят с последствията от аварията. Тя прекарала

няколко месеца в радиоактивната зона, получила голяма доза облъчване и сериозно се разболяла, когато се върнала в САЩ. Преди смъртта си казала на Рошел: „Слушай, ако имаш мечта, не я отлагай. Бъдеще може и да няма.“

Рошел Форд наистина имала мечта. Някога баща ѝ имал автосервиз и тя от дете обичала да си играе с желязо. Все ѝ се струвало, че в металните изрезки и в старите детайли има някакво особено очарование. Де да може да им придаде форма и да разкрие това очарование пред другите! – мислела си тя. Още повече, че разполагала с такива материали в излишек: можела да използва остатъците от стари автомобили и изобщо всякакви метални отпадъци.

Рошел Форд потърсила съвет от брат си, който имал опит в работата с метали. „Всичко, на което мога да те науча, е как да включваш горелката и как да я изключваш - честно си признал той. – А какво ще правиш по-нататък, ти сама ще решиш.“

Наложило се да експериментира и да се учи от грешките си. Няколко пъти ѝ се запалвали дрехите. Веднъж си изгорила ръката с разтопен метал. Друг път отрязано парче желязо се отплеснало и я порязало по бузата.

- Имам много белези, които доказват колко ми беше трудно да се науча – казва Рошел Форд.

Тя прекарва в ателието по 8–10 часа всеки

ден. Газовата горелка се превръща в любимия ѝ инструмент: Твърди, че той е много подходящ за рисуване от молива.

След по-малко от година творбите на Рошел Форд попадат на изложба в Ню Йорк. А на следващата година ѝ предлагат да организира самостоятелна изложба.

- Три години след като започнах с експериментите си, започнах да печеля от продажбата на произведенията си толкова, колкото ми плащаха за управлението на благотворителния фонд. През следващите години печелех още повече – разказва Форд.

Успехът ѝ надминава всички очаквания. На една изложба нейният агент, без да я предупреди, поправил цените: пред всяка добавил по още една единица. Творбите ѝ се разпродали също толкова бързо.

- Когато ме питат колко време ми отнема да направя една скулптура, аз отговарям: 77 години – казва Рошел Форд, защото точно толкова време ѝ трябвало да стигне до това, което може да прави днес.

Всеки ден Форд работи по 4–5 часа.

– През останалото време съм съпруга, майка и баба – казва тя. Съпругът ѝ, с когото живеят вече 52 години, много се гордее с нея.

- Мъжът ми беше професионален футболист и цял живот ме приемаха като съпруга на известен спортист - смее се Рошел Форд. – А сега е негов ред. Днес той е съпруг на известна скулпторка. Не е ли забавно?







13

Монсерат Мечо, КОЯТО НИ СЪВЕТВА ДА СЕ УСМИХВАМЕ ПО-ЧЕСТО

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Барселона,
Испания

ВЪЗРАСТ:

79

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да скача с парашут

Когато скочила с парашут за пръв път, Монсерат Мечо не само не се вцепенила от ужас, но по време на полета изпълнила няколко акробатични фигури, обръщания и дори влязла в „свердел“. В този миг по думите ѝ изпитала „истинска еуфория“.

Тогава била почти на 50 години.



Повече от всичко на света Монсерат Мечо цени усещането за щастие. Тя го изпитва, когато скача от самолет. Сега е на 79. За последните 30 години е направила около хиляда скока с парашут. За 90-ия си скок се издигнала в небето на въздушен балон.

Наред с това тя има няколко рекорда по плуване. Също така редовно кара ски, занимава се с уиндсърфинг и гмуркане. И прави всичко това, защото спортът и екстремните преживявания я правят невероятно щастлива. В преследване на щастието Монсерат Мечо

отново и отново се издига безстрашно в небето, катери се по планините и се гмурка в морето. Разбира се, със скромната си пенсия не би могла да си позволи тези скъпо струващи развлечения. За щастие това не ѝ се налага: и на летището, и на ски станцията, и сред водолазите има много приятели, които с радост я канят да се впусне в поредната авантюра.

Скоковете с парашут помогнали на Мечо да преживее смъртта на сина си Едуард: той се удавил, когато била на 52 години.

- Сега всеки път, когато се издигам в небето, му казвам мислено: „Едуард, виж ме какво правя!“

Докато пада надолу в свободен полет, Монсерат Мечо се обръща с гръб към земята, размахва ръце и крака и се усмихва на приятелите си, останали на борда на самолета.

- Аз се усмихвам много - казва тя. – Толкова съм щастлива, че имам възможност да правя всичко това.







Монсерат Мечо казва:

Всички ние трябва да се
усмихваме колкото може по-често.



14

Патриша Горг, която кара „Харли-Дейвидсън“

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: предоставени от Патриша Горг •

ГРАД:

Сейбрук,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

62

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да си купи мотоциклет

На 61 години Патриша Горг осъществява заветната си мечта.

*Купува си мотоциклет „Харли-Дейвидсън“,
преодолява страха си и сега го кара за удоволствие.*



Цял живот Патриша Горг мечтала за „Харли-Дейвидсън“. Когато била на 30, продала стария си мотоциклет, на който – както се изразява – „преминала през брак и развод“. Тогава решила, че следващият ѝ железен кон ще бъде „Харли“. И никакви компромиси повече. Но станало така, че успяла да осъществи мечтата си чак след три десетилетия.

- Животът си вървеше и аз все отлагах осъществяването на мечтата си - признава тя. – Знаете как става. Миналата зима осъзнах, че съм почти на 61, а все още си нямам „Харли-Дейвидсън“!





Решила, че няма за кога да отлага. Изтеглила спестяванията си, влязла в магазина и си купила червен „Харли-Дейвидсън“ 883. Нарекла новия си мотоциклет „Пепър“. И решила да провери дали за 30 години не е забравила как се кара мотор!

- Отначало беше много страшно - казва мотоциклетистката. – Няколко пъти дори падах. Но всеки път ставах и отново сядах на мотора. През това лято изминах почти 800 мили (около 1300 км) и сега най-после се чувствам много по-сигурна на мотоциклетата.

Патриша Горг не планира дълги пътувания. На 61 г. тя отива до магазина със своя „Харли-Дейвидсън“ и на танци (разбира се, рокендрол) – и е напълно щастлива.

Патриша Горг смята, че най-голямата тайна на здравето и щастието е в това да не преставаме да правим това, което обичаме.

- Не бива да се страхувате от възрастта - казва тя. – И на 60, и на 70 години продължавайте да правите това, което ви харесва. Ще се намерят хора, които ще ви кажат, че сте се побъркали. Няма страшно, те просто ви завиждат и не се решават да променят живота си.



15

Джоан Бани, която се превърна в пума

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: предоставени от Джоан Бани •

ГРАД:

Сан Франциско,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

68

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да стане
красива и секси

На 60 години Джоан Бани решава да промени живота си и най-сетне да стане щастлива, привлекателна и секси. И на 64 се чувства красива и здрава като никога досега. Тя споделя своя опит в книгата си „Секси след 60-те“. Сега Джоан Бани е на 68. Тя излиза на срещи с по-млади мъже, изнася лекции и сериозно замисля да напише следващата си книга – „Секси след 70-те“.



Днес Джоан Бани е в прекрасна физическа и душевна форма, но невинаги е било така.

- Младостта не беше най-щастливият период в живота ми - признава тя. – Страдах от депресия, наднормено тегло, бях работохолик, имах нещастен брак и дори ми идваха мисли за самоубийство.

В крайна сметка на около 60-годишна възраст Бани била разведена жена, майка на пораснала и самостоятелна дъщеря. Е, дошло времето най-сетне да се заеме със собствения си живот. Отказала цигарите (пушела от 30 години), заела се с фитнес, преминала





на здравословно хранене и започнала да пие големи количества йонизирана вода. В резултат за четири години свалила петнайсет килограма и се почувствала наистина прекрасно.

- Предпочитам да се подмладявам, а не да остарявам - казва Джоан Бани. – Никога не е късно да започнем да се променяме.

Бани е убедена, че възрастта не е повод да се отказваме от романтични връзки. „Зрелостта е времето за съвършенство във всяко отношение, включително в сексуалния живот“ – смята тя.

Джоан спада към жените-пуми (така наричат жените на зряла възраст, които привличат по-млади мъже), среща се с мъже, видимо по-млади от нея, и периодично води рубрики в списания – как да станеш истинска „пума“. Бани е убедена, че всяка жена може да постигне такова преобразяване.

- Всеки може да промени живота си - казва тя. – За целта трябва да се съсредоточите над това, което искате да постигнете, а не да съжелявате за това, което вече имате. Всъщност прегради няма. Важното е да приемете себе си. Само така можете да разкриете истинския си потенциал. Това е проста истина, но на мен ми трябваша петдесет години, за да я проумея.



16

Една Левит, която знае как да се движи правилно

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: предоставени от Една Левит •

ГРАД:

Торонто,
Канада

ВЪЗРАСТ:

72

КАКВО ПОЖЕЛА:

Тялото ѝ да стане стегнато
и мускулесто

На 65 години Една Левит напълно промени сферата си на дейност: тя стана професионален фитнесинструктор. Всичките ѝ клиенти са възрастни хора. На 70. Една написа книга за това, как е правилно да се спортува в зряла възраст.



Веднъж синът на Една Левит ѝ казал:

- Ти вече си жена на средна възраст, време ти е да тръгнеш на фитнес.

Левит, която по онова време била над петдесетте, се съгласила и започнала да спортува.

Толкова ѝ харесало, че започнала да тренира всеки ден. Но тогава не мислела, че след петнайсет години ще се реши да превърне фитнеса в своята нова професия.

Тя стигнала до решението да промени живота си благодарение на случайността. Веднъж един напълно непознат мъж направил комплимент на 65-годишната Една Левит.

- Имате такива мускули, сигурно много спортувате! – казал той.





Тя била поласкана. В онзи момент си помислила: ако тя самата е успяла да стане атлетична и стегната на 65, защо да не помогне на другите? Записала се на курс за треньори и преминала обучението. След като получила сертификата, веднага започнала да работи като фитнесинструктор.

Днес Една Левит е на 72 и тренира предимно възрастни хора. За всеки от своите клиенти тя разработва специална програма с оглед на неговото физическо състояние и целите на тренировката. Една провежда занятията както във фитнеса, така и у дома или в офиса.

Левит смята, че главното ѝ предимство е умението ѝ да разбира своята аудитория.

Тя самата е почувствала какво означава да бъдеш новак на 50, да се срамуваш от своята външност и неподготвеност. За да помогне на клиентите си да се справят с тези трудности, Една Левит предлага да се действа постепенно, като голямата цел се разпредели на множество по-малки.

- Ако не искате или не можете да тренирате по 45 минути, правете го поне за 10 и ще имате някакви резултати. Стига само веднъж да започнете, и ще видите как вашите възможности постепенно се увеличават.

Благодарение на този подход някои от клиентите ѝ успяват да постигнат резултати, за каквито не са и мечтали. Веднъж при нея дошла една 87-годишна дама, която едва ходела, но искала уверено да слезе по

стълбите на църквата на сватбата на внука си – до събитието оставали няколко месеца. Резултатът надминал очакванията: в деня на тържеството жената не само слязла по стълбите, но и успяла дори да танцува.

- Никога не е късно да се започне - казва Една Левит. – Не е задължително да станете спортисти. И не е задължително да изхарчите куп пари. Дори умерените упражнения ще ви помогнат да избегнете някои проблеми, които се смятат традиционни за възрастта. Ако натрупате мускулна маса, ще ходите и ще тичате не по-зле, отколкото на млади години.

Много клиенти на Левит се обръщали към нея с молба да им даде ръководство за самостоятелна работа. Затова преди няколко години тя написала книгата „Вашият личен треньор“, където са събрани упражнения за всички групи мускули, както и препоръки за режима на тренировките и начина на живот. Книгата е илюстрирана със снимки, на които Една Левит позира, за да покаже как трябва да се изпълняват упражненията.

По думите ѝ е полезно да спортувате, докато се занимавате с домакинската работа – можете да използвате всяка свободна минута, за да направите няколко прости упражнения.

- Към 80-те ние губим около 40 % мускулна маса – обяснява тя. – Изходът е един: да се спортува. Раменете назад, брадичката и гърдите напред, горда осанка, увереност в себе си – и се захващайте за работа!



17

Алиша Мурхед, КОЯТО СКИТА ПО СВЕТА

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Лейк Елсинор,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

66

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да пътува
по света

Алиша Мурхед е на 66, а съпругът ѝ Пат – на 81. И двамата са запалени парашутисти. По-голямата част от времето си те прекарват в безкрайни пътешествия, на които тръгват с една и съща цел.



Пат и Алиша се запознали преди 25 години, когато той бил на 55, а тя – на около 40. И оттогава пътуват без почивка. Те са посетили повече от 180 страни и продължават да пътуват почти през цялото време. По изчисленията на Алиша през изминалата година те са прекарвали на път 240 дни от 365.

Пат и Алиша не поддържат блог, не снимат филми и не пишат книги. Дори не се занимават с хуманитарна помощ. Те пътуват по една-единствена причина – просто това много им харесва. И с една-единствена цел – да видят колкото може повече, да научат колкото може повече и да натрупат възможно най-много впечатления. Вероятно тук се крие тайната на тяхното здраве и щастие.





Семейство Мурхед практически никога не посещават общоизвестните забележителности и не следват популярните туристически маршрути.

Вместо това те достигат до най-необикновените места на планетата и избират страни, които туристите избягват. Пътешествали са из Етиопия, Мали и Буркина Фасо, изучавали са живота на хората в Монголия и в Молдова, избродили са Колумбия, Еквадор, Перу и Чили (Пат дори се научил да говори испански), а Русия прекосили с влак от запад на изток през всичките часови пояси.

Алиша измислила този начин на пътуване. И заразила своя съпруг с тази идея.

Разбира се, в екзотичните страни на пътешествениците може да се случи какво ли не. Веднъж в Ливан избухнала бомба само на няколко пресечки от хотела им. В Тимбукту като по чудо се разминали с въстаници туареги. В Ирландия и в Гърция станали свидетели на масовите безредици.

- Ние не си търсим сами белята - обяснява

Пат. – Но понякога се оказваме в сложна ситуация.

Те всъщност изобщо не са богати хора. Съвсем не. Просто пътуват много икономично. Настаняват се в евтини хотели. Летят с евтини полети. Не ходят по ресторанти.

И спазват правилото, което сами наричат „правилото на трите“ – от нито една вещ в багажа им не трябва да има повече от три бройки, по-точно две, тъй като това, което носят на себе си, също се брои. Затова Пат и Алиша пътуват с малки куфари.

Въпреки скромните си изисквания семейство Мурхед харчат всичките си пари за пътуване.

През останалото време Алиша участва в парашутната група SOS (Skydivers Over Sixty – „Парашутисти над 60-те“), начело на която стои нейният съпруг. Те печелят пари, като скачат с парашут за снимки в киното и за рекламни клипове.

Нито Пат, нито Алиша смятат скоро да променят начина си на живот.



18

Сания Сагитова, която обиколи света на автостоп

• Текст: Ксения Букша, Татьяна Хрилова • Снимки: Сания Сагитова •

ГРАД:

Уфа,
Русия

ВЪЗРАСТ:

69

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да пътува на
автостоп

*Когато се пенсионирала на 55 години, Сания Сагитова решила да пътува. Сама. Без пари.
На автостоп. На 69 обиколила около 40 държави.*



За пръв път Сания Сагитова излязла на шосето и вдигнала палец не за удоволствие, а от безизходица. Трябвало спешно да откара болно дете за лечение от Уфа в Москва, а нямала пари за билети. Пътуването преминало успешно, детето оздравяло. След 18 години, когато се пенсионирала, Сания Сагитова решила да посвети почти цялото си свободно време на пътуване на автостоп.

- Изучавах технологията на автостопа по метода „опит и грешка“ - разказва тя. – Отначало си слагах червило, за да привлека вниманието, обличах се ярко, носех черни очила. След това разбрах, че да се обличам така е непрактично и невинаги е безопасно. Автостопът е екстреман вид пътешествие, дори

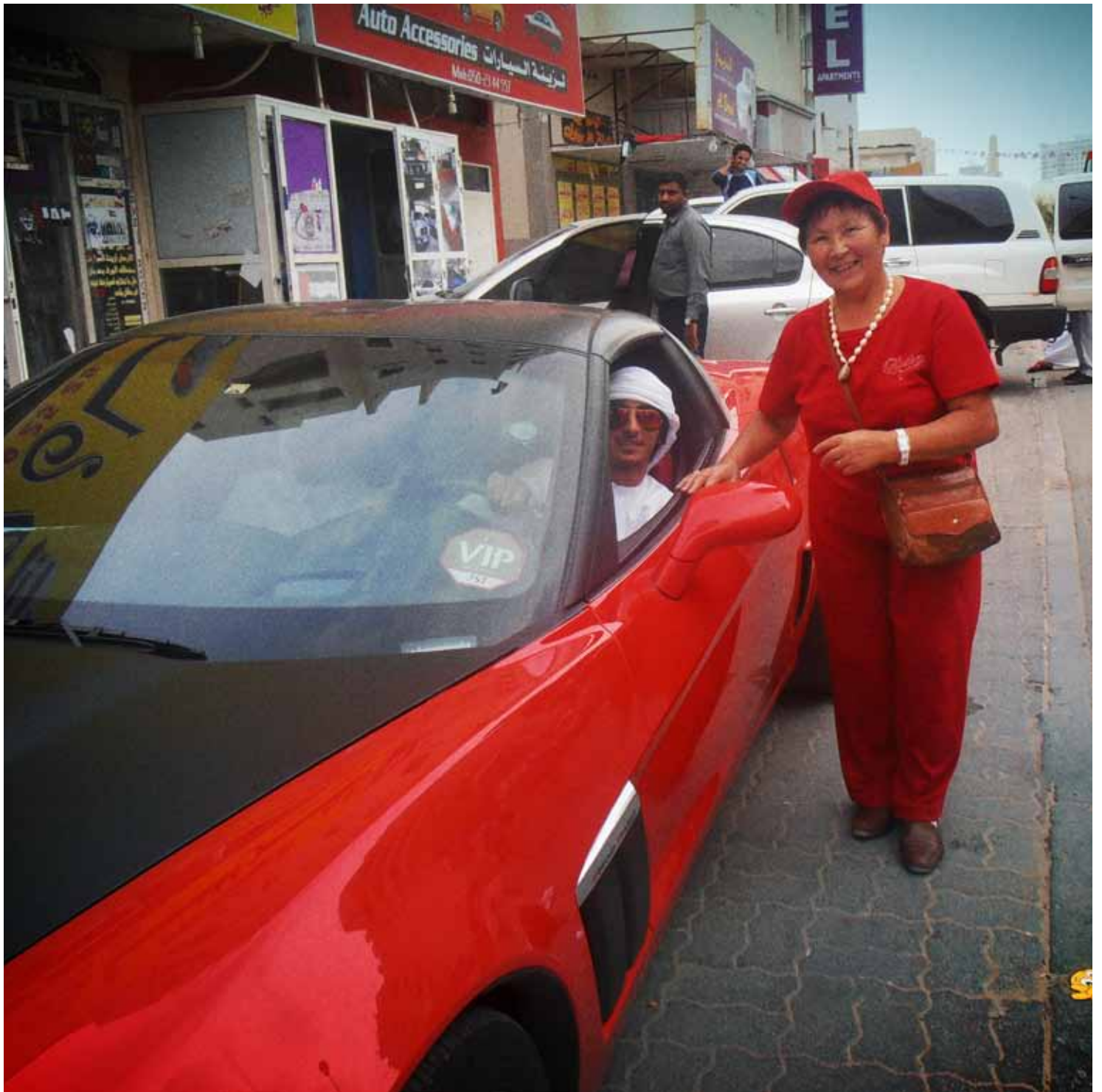
вид спорт, и той си има правила. Научих ги и започнах да ги следвам. Сега винаги нося ярко жълто яке, тъмни панталони и здрави обувки.

Сагитова пътува сама - не на последно място, защото малко хора могат да издържат на темпото ѝ. Веднъж се хванала на бас с приятелки: кой ще стигне по-бързо от Уфа до Москва.

Приятелките ѝ се качили на влака. Сания излязла на шосето. Прекачвала се от кола на кола и стигнала до Москва за 22 часа. Влакът с приятелките ѝ пристигнал по разписание: след 28 часа от тръгването от Уфа.

На път Сания Сагитова си носи бележник, фотоапарат и диктофон – за да си отбелязва всичко интересно. Освен дрехи и обувки





за смяна, тя носи башкирски сувенири, мед (Сагитова е пчеларка по професия), знамето на Башкирия и спринцовка с инсулин: Сания е диабетичка.

- Лекарите ми откриха куп болести, но аз не им обръщам внимание, защото ако започнеш да се занимаваш с болестите си, те стават нахални. Навремето лекарите ми предлагаха да ме освидетелстват за инвалидност – аз не се съгласих. Пък и какъв инвалид съм, щом непрекъснато пътувам на автостоп по целия свят!

За 14 години Сания Сагитова е посетила около 40 страни, а в Русия е била почти във всички райони – чак до Камчатка. Къпала се е в Персийския залив, надничала е в Авачинския вулкан в Камчатка, крачила е по монголската степ, по улиците на Париж и Ница. По общи пресмятания тя е изминала на автостоп повече от 120 000 км, тоест три пъти е обиколила земното кълбо.

Всички визи си получава сама. Преди пътуване обикаля по консулствата и показва статиите в уфимските вестници, в които разказва за пътешествията си.

- Веднъж посланикът на Йемен ме посрещна лично и каза: „Мадам Сания, ще ви дадем безплатна виза, но ви моля да пишете за нашата страна.“

Сагитова няма проблеми и с ношувките: винаги се намират хора, които са готови да ѝ предложат покрив. Веднъж в Македония влязла в крайпътно кафене и като чула динамичната местна музика, не се стърпяла и започнала да танцува. Посетителите и

собствениците на заведението проявили интерес към странната гостенка и след като научили нейната история, ѝ предложили вечеря и я настанили за през нощта.

- А на Изток всичко е много лесно. Ако прекрачиш прага и поздравяш – вече си гост. В Монголия се случило да вървя пеша повече от седмица. Вървиш и вървиш под слънцето съвсем сама, жив човек няма. Нарядко се срещат по една-две юрти. Влизаш в юртата, поздравяваш стопаните, сядаш с кръстосани крака. И те започват да те черпят, без да те питат нищо, а после те слагат да спиш - разказва тя.

Веднъж в Германия се опитали да я оберат. Шофьорът отбил от магистралата в гората, спрял колата и започнал да ѝ иска пари.

- Отговорих му, че нямам пари - спомня си тя. – Тогава той започна да ми рови в джобовете, претършува ми раницата ... нищо! И ядосано изхвърли раницата, избута ме от колата и си замина. Трябваше да изляза от гората пеша.

Сагитова дотолкова е свикнала да пътува с коли, че миналата година, на 68, изкарала шофьорски изпит и за пръв път в живота си получила книжка.

- Когато пътуваш на автостоп, с шофьора може да се случи всичко - обяснява тя. – Трябва да можеш навреме да хванеш волана, да използваш ръчната спирачка или да покажеш на шофьора пътен знак, който той не е забелязал.

Сега Сания Сагитова учи испански – за следващата година си е набелязала пътуване в Латинска Америка.



19

Даяна Наяд, която плува в продължение на 53 часа

• Текст: Татяна Хрилова • Снимката е получена от агенцията Legion-Media •

ГРАД:

Маями,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

64

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да преплува океана от
Куба до Флорида

На 64-годишна възраст Даяна Наяд направи невъзможното. Тя преплува повече от 160 километра в открития океан. Тръгна от Куба и излезе на сушата край бреговете на Флорида. Тя плува непрекъснато в продължение на 53 часа.

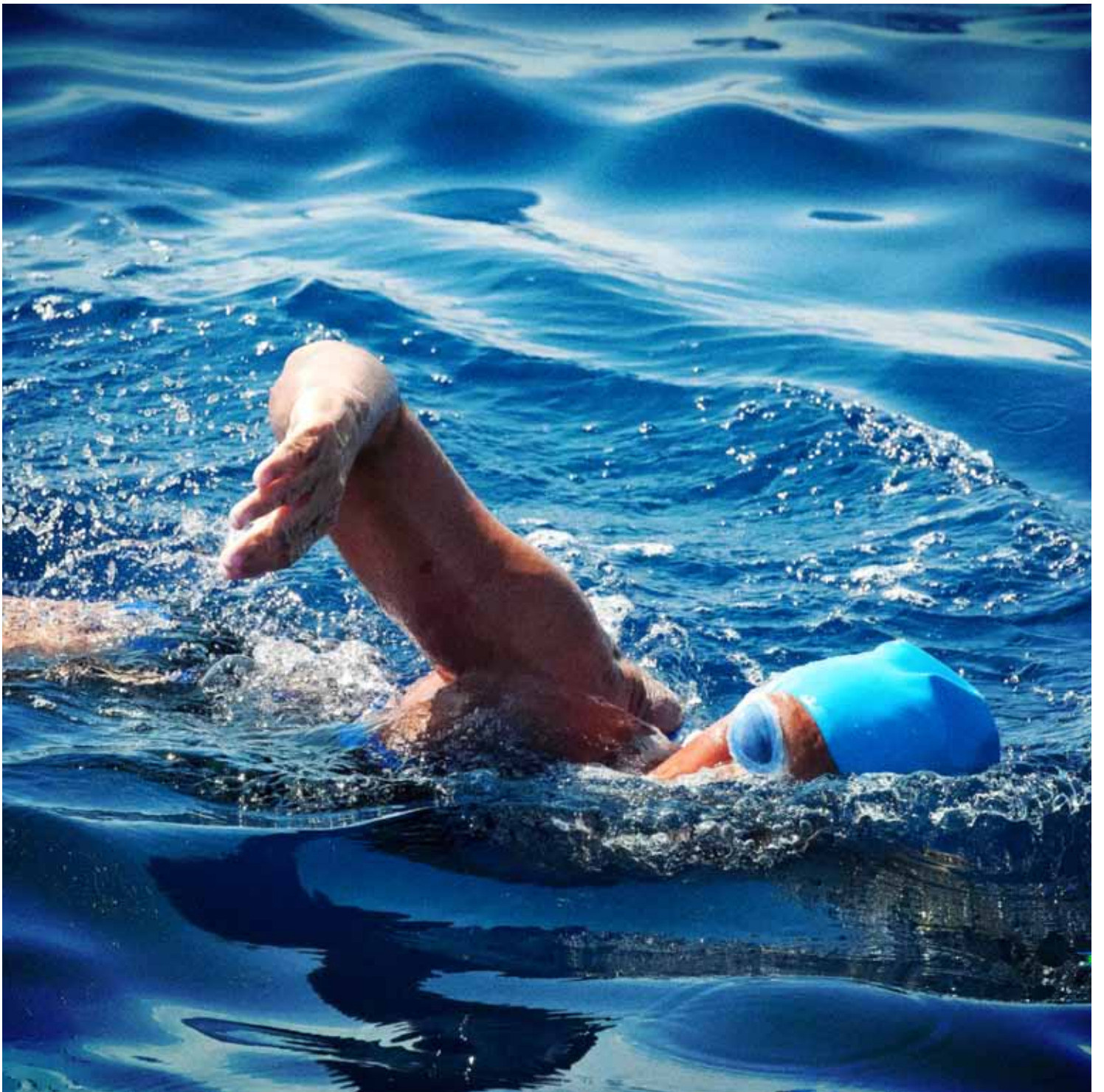


Даяна Наяд преплува разстоянието от Куба до Флорида от петия опит. Тя си поставя тази цел и започва да тренира, след като навършва 60 години.

- Когато станах на 60, сериозно се замислих коя съм и какво съм направила в този живот - казва Наяд. - Обвинявах се за изгубеното време, което изживях напразно, и разбрах, че ми липсва някаква ярка, екстремна цел. Затова си поставих такава цел.

Даяна Наяд решава да направи нещо, което дотогава никой не е успял да стори – да плува без спиране от Куба до САЩ.

В младостта си Даяна била плувкиня, но на 29 години прекратила спортната си кариера и през следващите





30 години работила като спортен коментатор. И ето, че след 30 години прекъсване подновила тренировките.

Първия си опит Даяна прави само след половин година. И е принудена да отстъпи заради лошото време. След година прави още един опит. Той се оказва неуспешен, защото я опарва отровна медуза.

- Опарването от такава медуза не се разминава само с болезнено раздразнение на кожата, - обяснява Даяна Наяд. – Отровата те парализира, започваш да се задушаваш и да потъваш.

Тя взема предвид този риск при следващия си опит, планиран за септември 2012, и си приготвя специален найлонов костюм, който да я пази от медузите. По средата на дистанцията отново се налага да прекъсне, тъй като се разразява буря. Освен това една медуза все пак се изхитрява да я опари по лицето.

С една дума, Даяна Наяд е имала достатъчно поводи да признае, че начинанието ѝ е невъзможно, и да се откаже.

Но вместо да отстъпи, тя усъвършенства костюма си – добавя към него силиконова маска, найлонови ръкавици и чорапи. Отровните медузи вече нямат шанс.

На 31 август 2013 година Даяна Наяд влезе в океана край бреговете на Хавана. Придружаваше я лодка, оборудвана със специално електромагнитно устройство за прогонване на акулите.

На 64-годишна възраст Даяна Наяд прекара в океана повече от две денонощия. И накрая постигна целта си.

- За мен това постижение е повече от обикновен рекорд – казва тя. – Най-важното е, че откакто навърших 60, се чувствам по-жива, по-истинска, отколкото през последните трийсет години. Сега разбирам, че живея своя единствен и безценен живот с пълна сила.

се

20

Грета Понтарели, която танцува на пилон

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Сан Франциско,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

63

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да танцува
на пилон

Грета Понтарели е на 62 години. Тя се появява пред публиката в блестящ отворен бански костюм, приближава се до пилона, извива се, улавя се за него с ръце и с лекота се откъсва от земята. През следващите няколко минути Понтарели показва на пилона едно изумително и впечатляващо акробатично шоу. Просто не е за вярване, че е започнала да се занимава с това едва преди три години.



Когато станала на 59, Грета Понтарели разбрала, че е заплашена от остеопороза – заболяване, разрушаващо костната тъкан.

- За да заздравя костите си, трябваше да правя упражнения, свързани с натоварване, с вдигане на тежести – казва тя. – Но да вдигаш тежести е много скучно. Затова се насочих към танците на пилон.

Пилонът привлича Понтарели, първо, защото от медицинска гледна точка предлага именно това натоварване, което ѝ препоръчват лекарите. Само че





ролята на тежест играят не гиричките, а собственото тяло. Второ, това е едновременно спорт (запалените по танци на пилон дори се борят за включването им в олимпийската програма) и танц, и шоу. На Грета Понтарели много ѝ харесва тази идея и тя ентусиазирано се захваща с нея.

Като че ли на гимнастичките, които грациозно летят около пилоната, този спорт им се удава с лекота – но това не е така. В действителност да изпълняваш движенията е трудна работа.

- Тренирах по няколко часа на ден – разказва Понтарели. – Беше много трудно, но наистина страхотно. Дори развих нещо като зависимост. Само след месец почувствах, че движенията ми се удават по-лесно. Започнах да се справям все по-добре.

Фигурата ѝ се източва, мускулите стават по-еластични, а болките в гърба отшумяват. Но най-важното е, че Грета Понтарели получава възможност да вдъхновява хората. Шест дни в седмицата тя ръководи консултантска компания, която оглавява вече 16 години. Фактически помага на клиентите си да разберат това, в което тя самата вече се е убедила: никога не е късно да осъществим мечтите си и да бъдем щастливи.



21

Чандро Томар, която стреля точно

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Shariq Allaqaband •

ГРАД:

Утар-Прадеш,
Индия

ВЪЗРАСТ:

72

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да се научи
да стреля

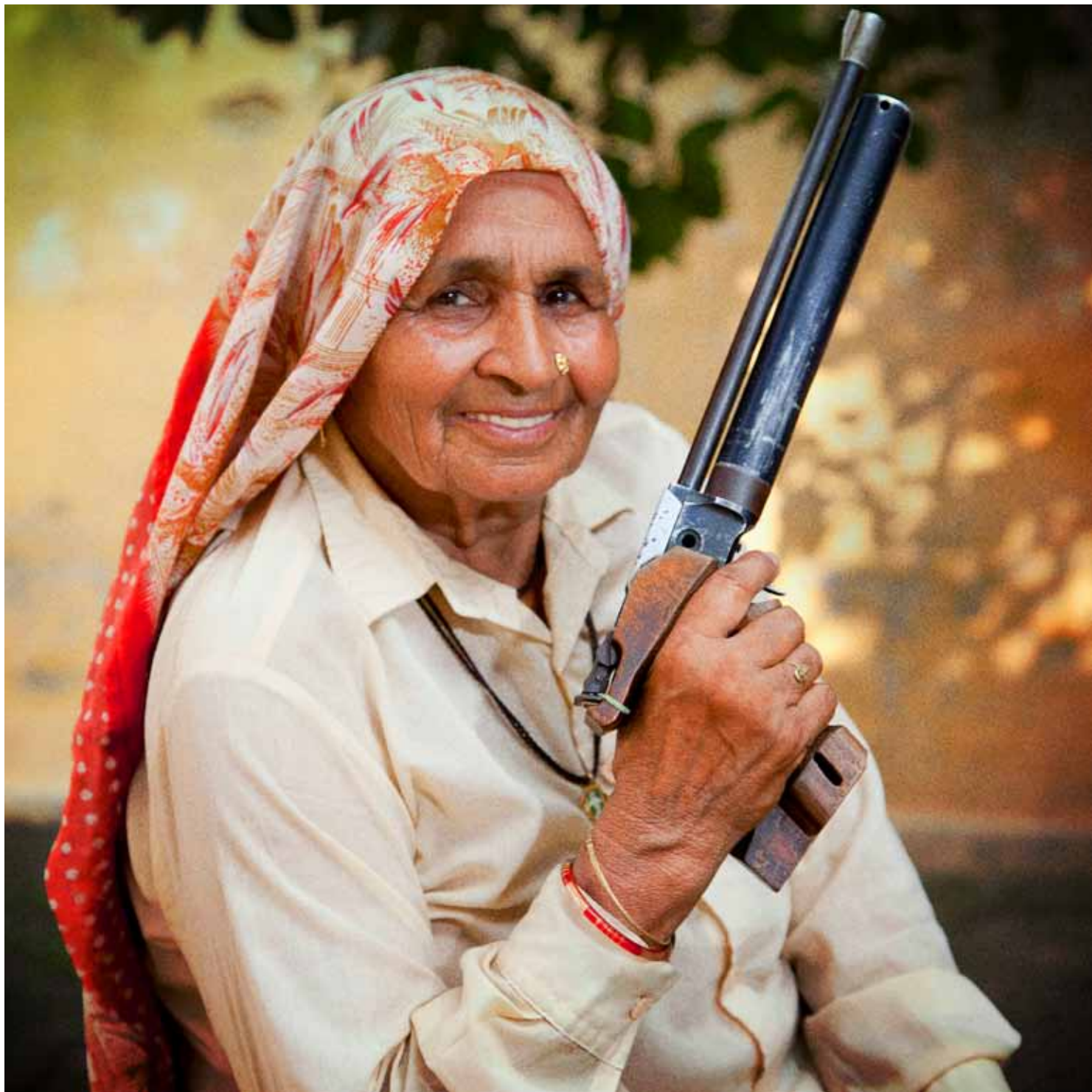
Чандро Томар от индийския щат Утар-Прадеш за пръв път взема в ръце оръжие на 68 години. Всъщност тя завела на стрелбището своята внучка, но от скука решила и тя да постреля. И тогава станало ясно, че спортната стрелба е истинското ѝ призвание.



Още първият изстрел на Томар се оказал изумително точен.

- Запалих се по стрелбата от мига, в който взех в ръце оръжието – признава тя. – При това треньорът веднага ме забеляза и ми предложи пак да дойда. Така започнах да тренирам всяка седмица.

Много скоро успехите на Чандро Томар започват да смущават другите любители на този спорт. Яки млади мъже, при това спортисти, се притесняват да стрелят в нейно присъствие – опасяват се, че резултатът им ще се окаже смехотворен в сравнение с резултата на една възрастна жена.





През следващите десет години Чандро Томар печели 25 шампионата на страната. И при това върти домакинството, помага на шестте си деца и се грижи за петнайсетте си внуци. Когато домакинските грижи не ѝ оставят време да отиде на стрелбището, тренира в собствения си двор: събаря бутилки вода с камъни.

Примерът се оказва заразителен. Дъщеря ѝ Сима също хваща оръжието.

- Мама ми показва, че няма нищо невъзможно – казва тя.

През 2010 година Сима спечели световното първенство по стрелба Rifle and Pistol.

Сега Чандро Томар не само се съревновава, но и организира тренировки за жените в своето село. По нейния пример някои от възпитаничките ѝ сериозно се увличат от този спорт и стават състезателки на световно ниво.

Чандро Томар не просто обожаваша да стреля, тя много обичаша да побеждава. Веднъж предизвикала един полицейски офицер на честен двубой и спечелила с голяма преднина.

- Просто го разбих – спомня си Томар. – Беше чудесно.



22

Йохана Кваас, която играе на успоредка

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Вайсенфелс,
Германия

ВЪЗРАСТ:

87

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да стане
гимнастичка

На 86 години Йохана Кваас е истинска звезда в гимнастиката. Тя играе на успоредка, изпълнява стойка на ръце с главата надолу и изящно премята краката си през уреда. И успява да направи всичко това, въпреки че е започнала да тренира чак на 56-годишна възраст.



Йохана винаги се е занимавала с гимнастика за собствено удоволствие. Но на трийсет години изоставя спорта и го подновява чак на 56 – фактически започва да тренира от нула. Тя постига такива успехи в тренировките си, че на 80 години става истинска спортна звезда – сега по време на състезанията зрителите бурно я аплодират. През последните 11 години Кваас спечели 11 състезания и постави възрастов рекорд сред гимнастиците.

Впрочем главното за Йохана не е победата, а доброто настроение и отличното самочувствие. Затова наред





с тренировките тя всеки ден изпълнява комплекс от тибетски упражнения, наречени „Фонтан на младостта“. Това са прости движения, чиято цел е да се отпусне тялото и да се подобри душевното и физическото здраве. Съпругът на спортистката я подкрепя във всичко – те живеят заедно повече от 50 години и досега са влюбени един в друг.

Въпреки че в своята възрастова категория тя няма съперници и практически няма с кого да се състезава, Йохана Кваас продължава да се занимава с гимнастика. Просто защото много ѝ харесва.



Йохана Кваас казва:

Важното е да бъдем
щастливи, това прави всичко
много по-просто.







23

Джанет Мъри-Уейклин, която покрива маратонската дистанция всеки ден

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: предоставени от RunRAW2013 •

ГРАД:

Сидни,
Австралия

ВЪЗРАСТ:

64

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да покрива маратонската
дистанция всеки ден

Джанет Мъри-Уейклин е на 64 години, а съпругът ѝ Алън Мъри – на 66. Всеки ден през цялата 2013 те покриват маратонската дистанция от 42 км. Те имат намерение да пробягат 365 маратона или 15 330 км за една година. Защо? За да разкажат по този начин за щастието от здравословния начин на живот.



Когато Джанет Мъри-Уейклин навършва на 51, маратонското бягане ѝ спасява живота. Лекарите ѝ откриват рак на гърдата с метастази в лимфните възли и ѝ казват, че дори при агресивна химиотерапия ѝ остава да живее не повече от половин година. На Джанет Мъри-Уейклин тази перспектива изобщо не ѝ харесала. Тъкмо ѝ се родил внук и тя се готвела да живее много дълго. Затова взела стратегическо решение – да не умира. По принцип Джанет Мъри-Уейклин от младежка възраст живеела изключително здравословно: спортувала, била вегетарианка и избягвала вредните навици. Но веднъж, докато

боядисвала една лодка, паднала и се поляла от главата до краката с много отровна боя.

- Боята ми влезе в носа, в устата, в ушите, струва ми се, че дори погълнах малко от нея - спомня си тя. – След това не можех да я отмия цели три месеца.

Според нея тази злополука и отравянето на организма е причината за нейната болест. За изчистване на токсините тя си „предписала“ сауна, медитации, суровоядство и положително мислене.

- С часове си представях как ще общувам с внука си, когато порасне, как ще отида на сватбата му, как ще видя правнуците си – разказва тя.

Отделна и много важна част от лечебната програма било ежедневното бягане на дълги разстояния.

- Докато бягам, се чувствам свободна като в детството – обяснява тя.

За да получава колкото може повече полезни вещества, Мъри-Уейклин започва да пие по четири чаши сок от моркови дневно.

- За половин година сигурно съм погълнала няколко камиона с моркови – казва тя. – Дори кожата ми придоби морковен цвят. Но това не ме притесняваше. Бях жива и бягах!

След половин година (тоест тогава, когато би трябвало да умре) поредните медицински изследвания показват, че в тялото ѝ вече няма никакви ракови клетки.

Днес, след 13 години, Джанет Мъри-Уейклин, която сега живее в Австралия, решава да пробяга „маратона на маратоните“ – всеки ден в продължение на една година да преодолява маратонската дистанция. Заедно с нея бяга и нейният съпруг Алън Мъри, който я подкрепя във всичко, включително и в тренировките. За една година двамата успяват да обиколят целия континент по бреговата линия.

- Нашата основна цел е да популяризираме сред хората по цял свят мисълта за отговорното отношение към собственото здраве и към здравето на нашата планета - обясняват те.

Двамата бягат практически боси – по-точно, със специални меки маратонки „с пръсти“.

- Тези обувки предпазват краката от камъни и остри предмети, но усещанията на практика са такива, сякаш бягаме боси. Това е възможно най-естественото бягане - обяснява Мъри-Уейклин. Диетата на маратонците се състои от пресни плодове и зеленчуци, най-вече банани. Те изяждат по двамадесет банана дневно.

Дори за такива физически подготвени хора като съпрузите Мъри ежедневните маратони са тежко изпитание. На въпроса как се справят с натоварването и не им ли се иска понякога да захвърлят всичко и да се върнат у дома, те отговарят: „Трябва да се движим постепенно, крачка по крачка, тогава всякакви цели са постижими.“







Джанет Мъри-Уейклин казва:

Да се води здрав и активен начин на живот на 60 години е също толкова възможно, колкото и на 30. Старостта е състояние на ума. Ако се страхувате от старостта и се готвите за нея, непременно ще остарееете. Здравето и щастието са личен избор на всеки.



24

Дорис Лонг, която не се бои от височини

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Портсмут,
Великобритания

ВЪЗРАСТ:

99

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да се занимава с
промишлен алпинизъм

Сто пъти сте виждали това на кино: от покрива на висока сграда летят въжета и бойци от спецчастите с автомати на гърбовете се отблъскват с крака от стената и се спускат надолу, за да обезвредят престъпника на горния етаж. Но това, което не сте видели на филм, е Дорис Лонг, която с удоволствие изпълнява този номер на 99 години.



Госпожа Лонг се увлича от промишлен алпинизъм на 85-годишна възраст. Веднъж в Хемпшир тя вижда как по 20-метров склон се спускат любители на стила „дюлфер“ – сравнително нов вид спорт. В този спорт хората не се катерят по планина или сграда, а се спускат – често това е не по-малко трудно. Такова приключение се сторило интересно на Дорис Лонг и тя – защо пък не? – решила да опита.

- След като се спуснах, изпаднах във възторг - спомня си тя.

Госпожа Лонг решава, че чрез промишления алпинизъм може не само да се забавлява, но и да





помага на хората. Оттогава е направила над двајсет благотворителни спускания, за да събира средства за болници и хосписи.

Постиженията на Дорис Лонг няколко пъти са влизали в Книгата на рекордите „Гинес“. Ето как се спуска тя: завързва се с въже и се движи надолу, като се избутва с крака по стената. Ако си мислите, че това не е трудно, опитайте сами. На 92 години Лонг се спуска по този начин от 70-метровата сграда „Милгейт Хаус“ (най-високата сграда в Портсмут), за което получава наградата Pride of Britain (Гордостта на Британия), церемониалното връчване на която ежегодно се гледа от седем милиона британци. На 97 Дорис Лонг се спуска от височина 200 фута (около 60 м). Това е почти два пъти по-голяма височина от Статуята на свободата. А през май 2013 тя се спуска по въже от 11-етажна сграда. Долу я очаква торта за рождения ѝ ден: на този ден тя навършва 99 години.

- Ще се занимавам с това поне, докато навърша сто - обещава тя.



25

Синди Джоузеф, която намери щастието благодарение на възрастта си

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Ню Йорк,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

62

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да стане модел и да
започне собствен бизнес

Животът на Синди Джоузеф рязко тръгва в по-добра посока, когато навършва 49. На първо място поради това, че не започва да опитва да си върне младостта. С течение на годините Синди разбира: няма смисъл да крие на колко е години, а трябва да се радва на възрастта си. Днес, на 62 години, Синди Джоузеф се старае да обясни това на колкото може повече хора. И добре се справя.



На 49 Синди, която цял живот е работила като гримьорка и стилистка и винаги се оказвала зад кадър, случайно среща по улиците на Ню Йорк един агент – той търси модел за рекламна снимка на модната къща „Долче и Габана“. Рекламодателите харесали образа на зрялата жена, която приема своята възраст и не се опитва да я скрие. И така, Синди започва новата си кариера. През следващите години лицето ѝ се появява на кориците на известни списания, както и на реклами на козметичните компании „Гарние“, „Елизабет Арден“,





обувките „Хъш Пъпис“, нюйоркския магазин „Мейсис“ и много други известни марки. Синди се отказва да си боядисва косата – тя твърди, че няма никакъв смисъл да крие посивелите си кичури. Отдавна е прехвърлила 50-те, а тя се превръща във все по-успешен модел.

Започнали да я разпознават на улицата.

- На улицата ме спираха жени и споделяха, че заради мен са престанали да се срамуват от посивелите си коси и са станали по-уверени в себе си. Всичко това беше прекрасно – спомня си тя.

Освен това хората на улицата непрекъснато я питали какви средства против стареене използва. Това определение - „против стареене“ – винаги е учудвало Синди.

- Защо да се борим с възрастта? Какво лошо има в нея? – пита тя.

Въпросът за борбата с възрастта ѝ бил задаван толкова често, че Синди Джоузеф решила да се захване с нещо свое – да създаде козметични средства, които поддържат кожата здрава, но не обещават подмладяване.

- Трябва да престанем да бъдем роби на козметиката - смята тя. – Истинската красота е в уменията да се радваме на

живота независимо от възрастта. Затова моята козметика не е „антивъзрастова“, а „провъзрастова“. Аз искам да кажа на жените, че те са на най-подходящата възраст и не са длъжни да крият това.

Сега Синди е на 62, а козметичният бизнес е нейното „голямо, дебело и гладно дете“, което поглъща цялото ѝ време, пари, сили и енергия. Но пък ѝ носи много радост и щастие. Заради управлението на фирмата си „BOOM! by Cindy Joseph“ на Синди дори се наложило да отложи собствената си сватба, планирана за миналото лято. Годеникът ѝ (с когото се запознали преди шест години в един спортен клуб) се отнесъл с разбиране към промяната в плановете.

- Вече сме прехвърлили 60-те, децата ни са пораснали, няма къде да бързаме. Ще си организираме празника, когато сме готови – казва тя.

Синди Джоузеф от все сърце се радва на сегашното си положение на годеница и е много щастлива.

В началото на връзката им годеникът ѝ веднъж докарал цял камион с разсад и ѝ предложил да направи около къщата градина, която да расте и да се развива като техните отношения. Градината е прекрасна.



Синди Джоузеф казва:

С всяка година животът става все
по-хубав и по-хубав.
Много е важно да не забравяме
това и да гледаме с
ентузиазъм напред.







26

Ришел Джоунс, която стана независима заради сина си

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: предоставени от Ришел Джоунс •

ГРАД:

Ню Йорк,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

62

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да стане красива и
независима

Когато Ришел Джоунс навършва 57 години, животът ѝ се променя. Синът ѝ Майлс, грижите за когото заемали по-голямата част от нейното внимание, сили и време, неочаквано ... пораснал. Ришел трябвало да си потърси нови интереси, всъщност – да започне живота си отново.



Майлс бил късно, много желано и безкрайно обожавано дете. Когато се родил, Ришел Джоунс твърдо решила да му се отдаде изцяло. Тя го отгледала сама, печелела от непостоянна работа, не се интересувала особено от кариера и професионална реализация – старала се да отдели колкото може повече време на сина си. Отглеждането и възпитанието му били основната ѝ грижа и главният ѝ източник на радост. Те били практически неразделни. Майлс дори не ходел на училище: Джоунс смятала, че индивидуалното домашно

обучение ще развие по-добре творческите му възможности. Към 15-годишна възраст творческите способности на Майлс се развили дотолкова, че той бил приет в художествено училище в Ню Йорк. По онова време те живеели в Сан Франциско – на другия край на страната – но Ришел Джоунс решила да се преместят, без дори да се замисли. Нюйоркското училище откривало блестящо бъдеще пред Майлс.

В Ню Йорк Джоунс изведнъж се оказала с много свободно време. Предишната ѝ работа и старите приятели останали в Сан Франциско. Синът ѝ пораснал. Като че ли целта ѝ „да възпита и образова“ сина си била постигната.

Петнайсет години Ришел Джоунс живяла с мечтите и потребностите на детето си. И изведнъж се оказало, че скоро ще ѝ се наложи да остане сама със своите нужди.

За много родители, особено такива самоотвержени, това е труден и болезнен период. Джоунс не искала да страда, и най-важното – не искала да създава излишни проблеми на любимия си син.

- Моят син порасна, отношенията ни се промениха – казва тя. – Следователно и аз трябваше да се променя.

Тя мислено започнала да преразглежда интересите си (разбира се, Майлс продължавал да заема първо място)

и установила, че обича и умее да пече сладки. След това помислила още малко и си спомнила, че винаги е мечтала да фотографира. След това дала воля на фантазията си и решила да се научи да прави интернет сайтове. „Най-важното е да правя нещо и да не губя интерес към живота“ – решила тя.

Джоунс се записала на курсове по фотография и по уебдизайн. След като усвоила основите, тя си направила собствен сайт и започнала да публикува на него снимки на своите сладкиши.

- Много се гордея с успехите на сина си - казва тя. – Но сега искам и той да се гордее с моите постижения.

Днес Ришел Джоунс е на 60 години. Тя се готви да отвори собствена кафе-сладкарница, има много нови познати, продължава да се занимава с фотография и със спорт, за да се поддържа във форма.

- Първо, много ходя пеша - разказва тя. – Второ, вкъщи имам гирички и всеки ден се упражнявам с тях. Освен това правя лицеви опори. Пред огледалото.

И макар животът ѝ вече да не се върти само около интересите на Майлс, Ришел Джоунс както винаги се моли за него всяка сутрин и е сигурна в едно: възпитанието на нейния син е най-успешният проект в нейната кариера.







27

Кити Пекет, която излезе от кутийката

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Бостън,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

76

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да кара сърф

Кити Пекет била идеална дъщеря, примерна съпруга, добра майка, сериозна преподавателка, отговорна домакиня и калиграф на свободна практика. Както се изразява самата тя, животът ѝ е предварително разчертан на „кутийки“ като лист от ученическа тетрадка. Това продължило цели 50 години.



На 50-годишна възраст Кити Пекет стъпва на дъската за сърфинг и се превръща в друг човек. Сега тази нова Пекет е на 76 и се чувства свободна като никога досега.

Когато била на 50, Кити Пекет завела на плаж сина си, който обичал да кара сърф. Докато децата се забавлявали във водата, към нея се приближила непозната жена и ѝ предложила да я научи на основните техники за управляване на сърфа. Кити Пекет дълго отказвала (сърфингът изобщо не се вмести в „кутийката“ на образцовата майка), но накрая се съгласила.

Пекет твърди, че мигът, в който за пръв път се понесла на сърфа през морската пяна, преобърнал живота ѝ.

От този ден нататък тя започнала да се занимава активно със сърфинг. Всичко се променило.

Кити Пекет престанала да се занимава с калиграфия и започнала да рисува с маслени бои. Придобила увереност в себе си, а платната ѝ се изпълвали с багри и експресия. Сякаш картините ѝ чакали половин век, докато тя събере смелост да ги нарисува. И ето, че дочакали.

Кити Пекет наистина трябвало да събере смелост – океанът ѝ вдъхвал ужас и трябвало непрекъснато да се бори със страха. Водела си своеобразен дневник на тази битка под формата на разноцветни надписи върху каската. Тя още си пази тази каска. До думите „Страх“, „Изплаших се“, „Срещу течението“, „Притеснявах се“ стоят други думи – „Щастие“, „Свобода“, „Животът започва на петдесет“.

Мъжът ѝ бил потресен. Съпругата му, която дотогава дори не сядала зад волана без негово позволение, започнала по цели дни да се губи на плажа със сърфа и да показва картините си на изложби. Той по никакъв начин не можел да

ѝ повлияе. „Кутийките“ се разпаднали на части.

Днес Пекет е на 76. Тя излиза със сърфа по всяко време на годината, дори през зимата. И понякога изплува от вълните направо върху снега. Сега не се страхува от огромните вълни – кара сърф дори при силна буря. Състезава се предимно с мъже (в района няма други жени сърфистки на нейната възраст) и често печели.

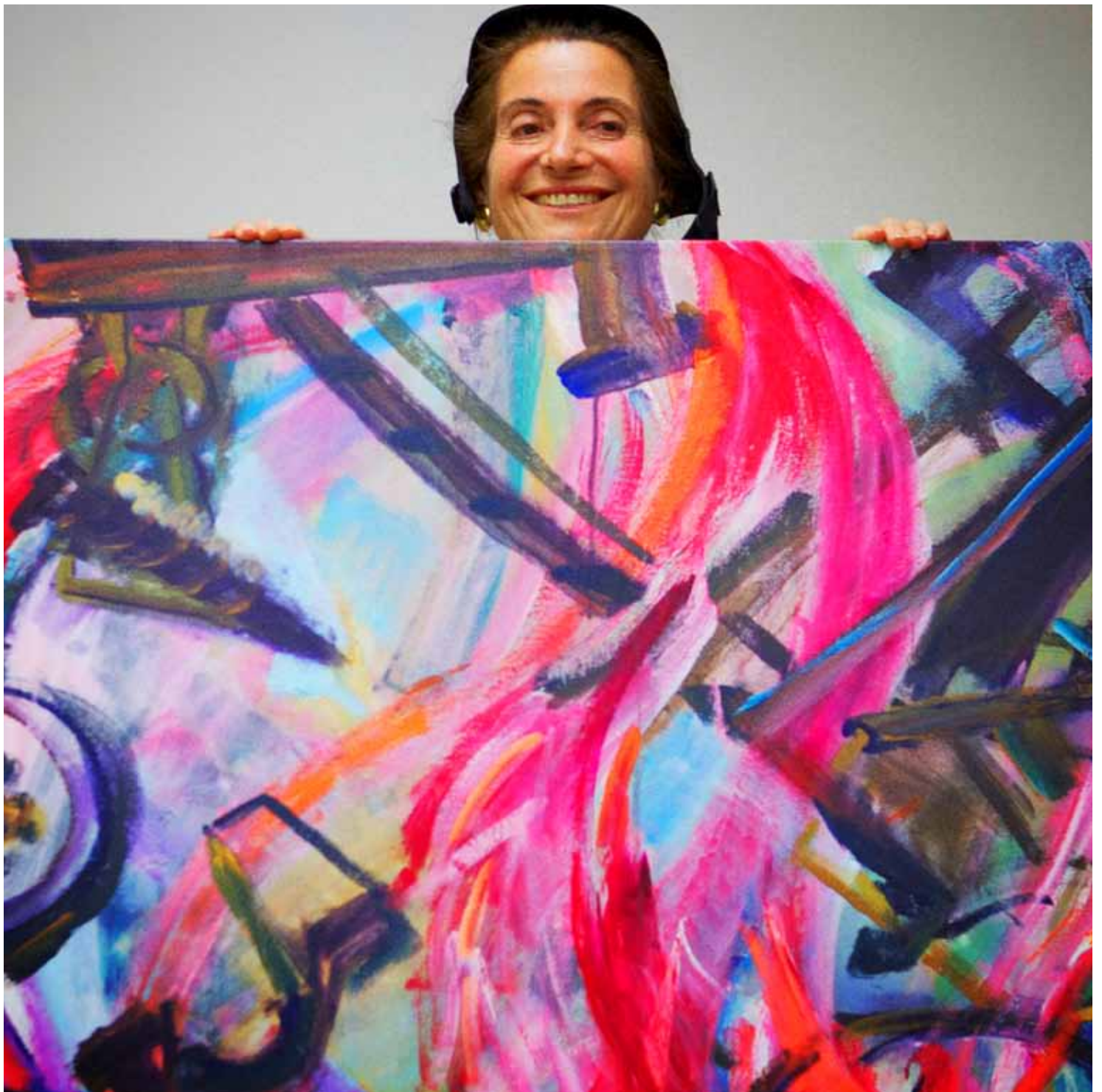
- Мъжете, с които се състезавам, твърдят, че за тях сърфингът е борба със стихииите и възможност да покажат силата си - казва тя. – За мен не е така. Когато улавям вълната, изпитвам най-вече мощно духовно преживяване. Харесва ми да усещам океана, въздуха, небето – за мен това в известен смисъл е равносилно на влизане в храм.

Понякога Кити Пекет донася в ателието си предмети, които събира по брега. Твърди, че ги открива, защото никога не ходи по общите пътеки, когато се разхожда.

- Стига само да свърнеш на половин метър от пътеката, по която ходят всички, и откриваш маса интересни неща! – твърди тя.

Сред находките ѝ има повреден капан за раци: празна клетка, разбита от вълните. Тази счупена клетка ѝ изглежда прекрасна метафора за нейния живот.

И





Кити Пекет казва:

За нищо на света не бих искала да
се върна в младостта си.
Чак на 50 разбрах какво е
истинска свобода.



28

Джоан Прайс, която дава на 60-годишните съвети за секса

• Текст: Татьяна Хрилова • Снимки: предоставени от Джоан Прайс •

ГРАД:

Санта Роса,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

68

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да разкаже за
сексуалността след 60-те

Джоан Прайс се влюбва на 57. Тогавя започва най-страстният, най-безумният и най-важният роман в живота ѝ. Благодарение на него Прайс неочаквано за самата себе си става голям специалист в областта на секса.



На 57 години Джоан Прайс е самотна жена с професионална реализация: тя пише статии и книги за здравословния начин на живот и води уроци по танци (както знаем, танците са изключително резултатен и приятен оздравителен метод). На един от тези уроци се появява и 64-годишният Робърт.

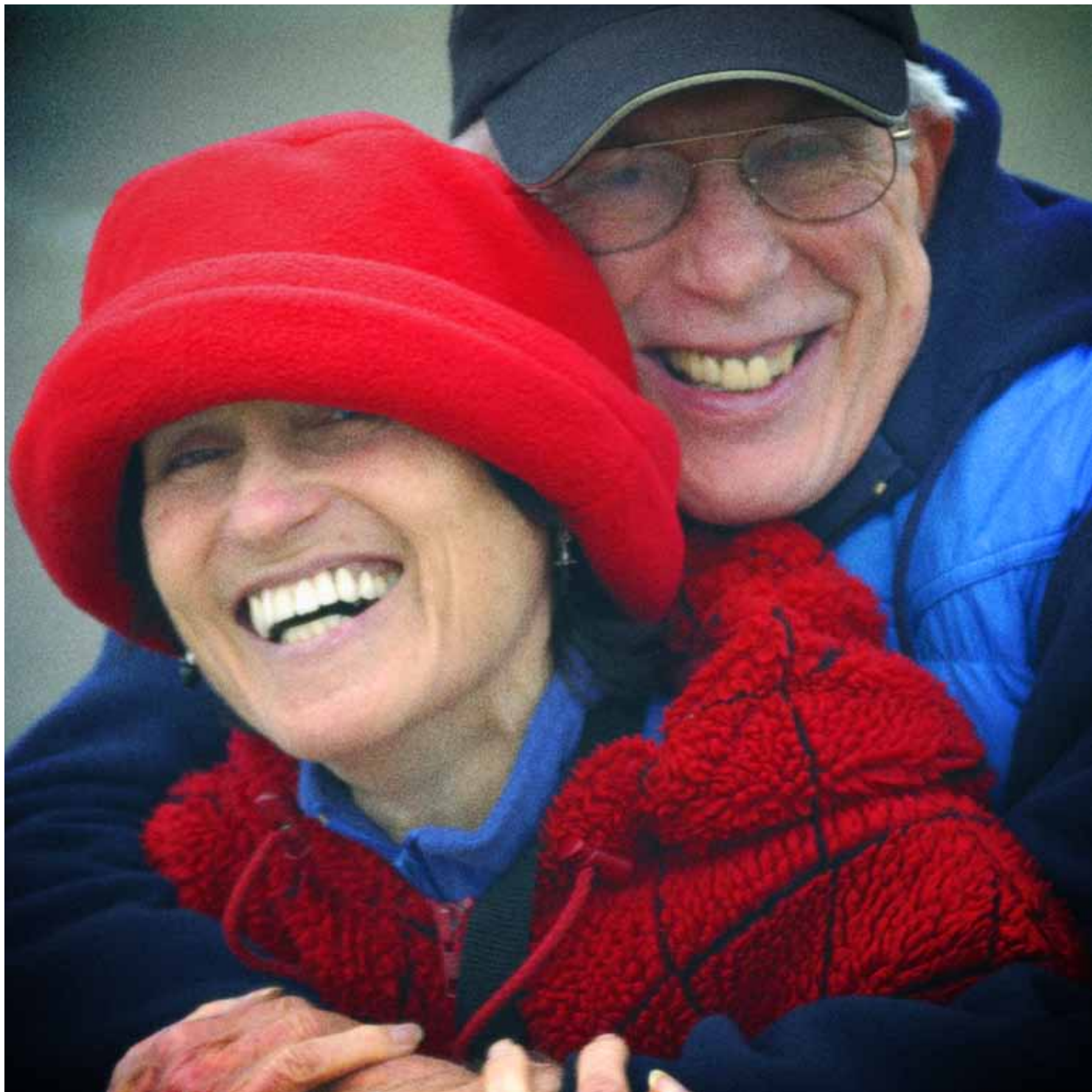
- Когато го видях за пръв път, дъхът ми спря - признава тя. – Не ми е хрумвало, че такова нещо би могло да ми се случи на 57 години! От доста дълго време живеех сама и изобщо не търсех романтични отношения. Не мислех, че

някага ще мога да се влюбя отново.

Робърт става постоянен член на курса по танци на Джоан Прайс. Двамата се сприятеляват. Платоничните срещи, разговори и танци продължават девет месеца. Прайс просто изнемогва от любов, но Робърт продължава да се държи, сякаш нищо не е станало.

- Накрая се реших - спомня си тя. – Написах му писмо с признание на електронната поща. Казах му, че до полунощ ми се ще да продължим нашите танци в хоризонтално положение.





И ще проявя разбиране, ако ми откаже, но при всички случаи искам да запазя нашето приятелство.

Робърт наистина ѝ отговаря с вежлив отказ. „Още не се познаваме толкова добре за подобни отношения“ – обяснява той.

„Девет месеца – и „не се познаваме добре???“ – възкликнала Прайс, когато прочела писмото. Но дори нямала време да се натъжи кой знае колко, защото след няколко минути пристигнало ново съобщение от Робърт: „Размислих“.

След тези писма последвал такъв бурен роман, че надминал и най-смелите очаквания на Джоан Прайс.

- Това беше най-прекрасната връзка в живота ми - казва тя. – В сексуално отношение също. Разбрах, че сексът не изчезва с възрастта. Напротив, става още по-хубав.

Именно това откритие на свой ред повлиява върху професионалната дейност на Прайс. За да разбере по-добре своите усещания, тя решава да прочете книги за особеностите на сексуалния живот в зряла възраст. И с учудване установява, че такава литература практически не съществува.

- Е, нали си писателка - казва ѝ Робърт. – Сама напиши книгата, която ти трябва.

И така, на 61 Джоан Прайс пише книгата „По-хубаво, отколкото очаквах. Откровен разговор за сексуалния живот след 60-те“.

И въпреки че много читатели се отнасят с отвращение към самата идея да се води откровен разговор по такава особена тема, Прайс започва да получава писма – стотици писма. Хората ѝ благодарят и търсят съвети. Джоан Прайс установява, че изразходва много време да отговаря на въпроси, да дава интервюта и да участва в телевизионни предавания.

В годината, когато излиза книгата, тя се омъжва за Робърт. Щастливият им брак продължава още две години, до смъртта на Робърт от рак.

Умирайки, той помолил съпругата си да не прекъсва своята работа. Следващата книга на Прайс „Голи на нашата възраст. Разговор на глас за секса при възрастните“ е посветена на Робърт.

Когато ѝ казват, че след 60-те е време хората да забравят за плътските радости и да се съсредоточат върху духовния живот, тя отговаря: „Първо, след 60-те сексът в най-голяма степен е духовно преживяване. Освен това аз съм убедена, че щом Господ е надарил телата ни с някакви възможности, едва ли би имал нещо против, ако се възползваме от тях.“

Джоан Прайс продължава да провежда уроци по танци.

- От всички дейности, при които стъпвате на пода с двата си крака, танците са най-приятното нещо - заявява тя.



29

Силвия Уейнсток, която се научи да прави торти

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: Mary Fisk-Taylor of Hayes-Fisk Photography, USA •

ГРАД:

Ню Йорк,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

81

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да създаде собствена
сладкарска марка

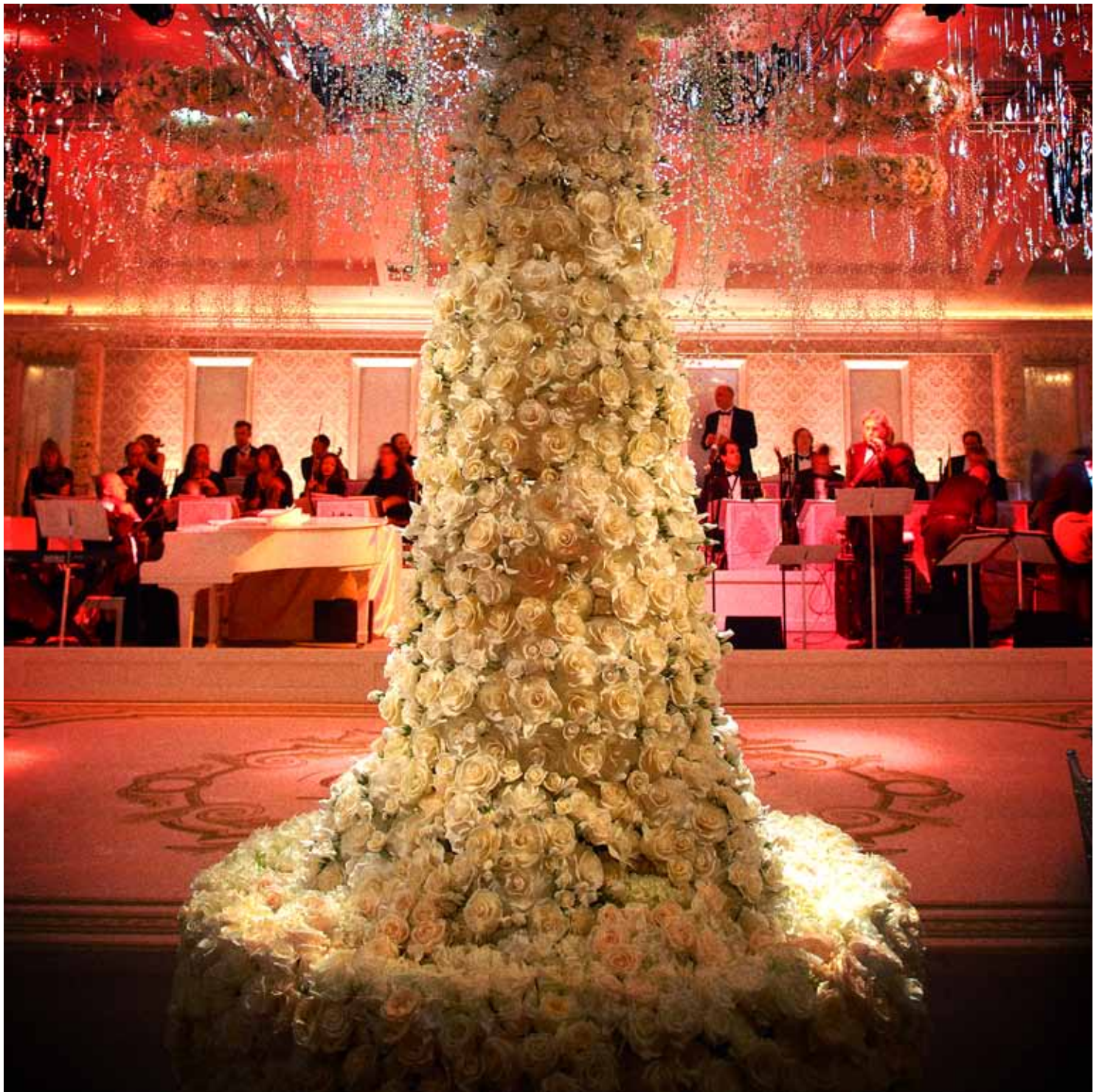
На 52 Силвия Уейнсток решава да прекрати работата си като учителка в детска градина и наистина да се захване с любимата си работа – да прави сладкиши. Днес тя е един от най-успешните майстори-сладкари в света.



На Силвия Уейнсток винаги ѝ харесвало да готви у дома през почивните дни, особено да пече сладки. Когато децата ѝ пораснали и ѝ се освободило повече време, Уейнсток започнала да прави торти за продажба. И след известно време забелязала, че търговията със сладкарски изделия носи повече пари от работата ѝ като детска учителка.

Тогавя напуснала работа и се посветила изцяло на сладкарството. Тогавя била на 50. Взела няколко урока при местните сладкари, но най-вече експериментирала сама.





- На всяка възраст можеш да научиш нещо ново - казва тя. – Ако намеренията ти са сериозни, ще успееш във всичко.

Отначало само познатите на Силвия Уейнсток си поръчвали торти. След това на произведенията ѝ обърнали внимание местните сладкарници и ресторанти. После – магазини от цялата страна. След известно време Уейнсток имала толкова поръчки, че съпругът ѝ Бенджамин се принудил да прекрати работата си като юрист и да започне да ѝ помага да опакова тортите.

- В денонощието има 24 часа. Ние работехме по 26 - спомня си Силвия Уейнсток.

Работата я спасила, когато на 52-годишна възраст ѝ открили рак на гърдата.

- Просто няха време да боледувам или да се уморявам - казва Уейнсток. Ракът бил победен.

Вече 30 години тя развива своя сладкарски бизнес. Днес напълно здравата 82-годишна Силвия Уейнсток е основен доставчик на торти за световни знаменитости. Нейните сватбени торти са поръчвали Марая Кери, Майкъл Дъглас и Доналд Тръмп. А кралското семейство на Саудитска Арабия, семействата Клинтън и Кенеди си позволяват да поръчват нейните сладкиши дори без повод, въпреки че цената на тортата може да достигне до десетки хиляди долари.

- При мен работят седемнайсет души, но аз продължавам да се трудя денонощно и без почивни дни - казва Уейнсток. – На всяка крачка изникват проблеми: доставки, поръчки, логистика ... само си представете как може да се изпрати торта от Ню Йорк до Абу Даби или Бомбай? Аз се чувствам отговорна и нямам намерение да понижавам качеството. Това ми помага да се справям.

Особеното в тортите, създадени от Силвия Уейнсток, е необикновената форма: случвало ѝ се да прави торти във формата на сако, филмова лента или бутилка с шампанско. Щастливците, които са опитвали нейните торти, твърдят, че освен всичко друго те са изумително вкусни. За направата на такава торта понякога е нужна цяла седмица.

- В моята работа всичко се решава тук и сега, важна е всяка минута - казва Силвия Уейнсток. – Не бих могла да обявя „хайде да направим това утре“. Тортата трябва да е идеална точно сега.

Всяка торта се украсява с фирменото лого на Силвия Уейнсток, на което са изобразени нейните кръгли очила с черни рамки.

Днес Уейнсток се готви да отвори първия си магазин извън границите на родния си Ню Йорк – в Япония. А след това – в Китай и в Близкия изток. Животът е едно голямо приключение, убедена е тя.



30

Паола Джантурко, която избяга в Африка

• Текст: Татьяна Хрилова • Снимки: Владимир Яковлев •

ГРАД:

Сан Франциско,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

76

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да стане фотограф

Паола Джантурко намира щастието, когато на 55 години захвърля всичко и отива в саваната. Последните 17 години тя пътешества по света. През това време става професионален фотограф и издава пет книги.



- Трийсет и четири години работих в рекламния бизнес и към 55-годишна възраст бях изтощена до крайност - спомня си Паола Джантурко. – По онова време не само ръководех маркетингова агенция, но освен това преподавах в университета. Силите ми бяха изчерпани и имах нужда от почивка.

Отначало Джантурко искала просто да си вземе годишния отпуск. За всичките години работа в корпоративния бизнес тя натрупала огромно количество бонусни самолетни билети.

- Можех да летя безплатно, докъдето си поискам - разказва тя. – Освен това имах спестявания. Реших, че





цяла година ще пътувам и ще правя, каквото ми се прииска.

Повечето хора на нейно място щяха да заминат да се пекаат на слънце на тропически остров или да карат ски. Паола Джантурко заминава за Южна Африка – да изучава живота на жените, които се занимават с традиционни занаяти.

След това със същата цел посещава Гватемала, Индия, Перу, Бали, Панама, Тайланд, Турция, Чехия, Полша, Индонезия и Зимбабве. Защо тъкмо тези страни?

- Защото дотам имаше директни полети на моята авиокомпания и можех да се възползвам от безплатните билети - отвръща тя със смях.

Паола Джантурко така и не се връща на работа. Вместо това решава да продължи да пътува по света и да събира истории. Скоро разбира, че е най-добре да споделя впечатленията си с помощта на фотографията. И на 55 години започва да овладява нова професия.

- Не умеех да снимам - казва тя. – Затова съвсем целенасочено вземах уроци по фотографско изкуство при специалисти от

„Нешънъл Джеографик“.

Като резултат от пътешествията и уроците през 2000 се появява първата книга на Паола Джантурко „In Her Hands“ („В нейните ръце“) – фотоалбум с истории на жени от различни страни.

През следващите 12 години Джантурко издава още четири книги.

Тя продължава да пътува – най-вече сама, защото малко хора могат да издържат на нейния безумен ритъм. При пътуванията ежедневният ѝ график изглежда така: тя се среща с даден човек, снима го няколко часа, после няколко часа го интервюира, след това се връща в хотела и няколко часа пише и обработва снимките. Това ѝ отнема около 12 часа на ден, без да се броят постоянните пътувания, представяния на книгите ѝ и раздаване на автографи. Освен това Джантурко участва в телевизионни предавания, организира изложби на своите фотографски творби и работи активно в обществени организации. Тя изобщо не съжалява, че е изоставила успешната си кариера и смята, че е направила правилния избор.



Паола Джантурко казва:

За да бъдем щастливи, трябва да се развиваме. Никога не бива да преставаме да се учим и да научаваме нови неща.





**GRAND
MOTHER
POWER**
The force is with you.



Ана Халприн, която танцува с Господ

• Текст: Татяна Хрилова • Снимки: предоставени от Ана Халприн •

ГРАД:

Кентфийлд,
САЩ

ВЪЗРАСТ:

93

КАКВО ПОЖЕЛА:

Да се излекува от рак
чрез танц

На 51 години Ана Халприн бавно умираше. Лекарите ѝ открили тежка, неизлечима форма на рак на червата. Не ѝ оставало нищо друго, освен да се примири с приближаващия край. Но вместо това Халприн започнала да танцува и – колкото и невероятно да звучи – в резултат победила рака. Оттогава досега тя танцува – вече 40 години – не за изкуството, а за здраве. На 92 години Ана Халприн излиза на сцената и преподава. Тя учи хората да се лекуват чрез танц.



Ана твърди, че в нейната история няма нищо свръхестествено, никаква магия.

- Механизмът за естествено самолечение е вграден във всяка клетка на тялото - обяснява тя. – Само трябва да се научим да го включваме.

По думите на Халприн танцът е един прекрасен метод за включване на този механизъм. При това трябва да танцуваме не просто така, а да свързваме движенията с чувствата и преживяванията си.

Ето как станало при Ана. След като научила за болестта си, тя взела бои и платно и нарисувала своя рак на голяма картина – така както си го представяла. Получило се грозно абстрактно петно. Ана го закачила на стената, поканила десетина приятели и изпълнила пред картината „танца на рака“. Идеята ѝ била да „изкаже“ своите страхове и съмнения с езика на танца. Това изглеждало доста необичайно, понякога дори страшно: в танца си Халприн разпервала ръце, правела резки движения, приляквала, съскала и мучала. Във всичко това имало нещо почти религиозно.

- Веднъж в детството си видях как дядо ми се моли и се поклаща по време на молитвата - разказва Ана Халприн. – Тогава си помислих, че Бог сигурно е танцьор.

Най-чудното е, че „раковият танц“ помогнал на Ана Халприн да се излекува напълно.

- Моята битка с болестта се превърна в изумителен дар за мен - признава тя. – Преди рака живеех, за да танцувам. След това танцувах, за да живея.

Именно това изкуство – да танцуваш, за да живееш – Халприн преподава на своите ученици. Нейният метод цели да установи дълбока връзка между разума, физическото

тяло и безсъзнателното.

Например тя моли учениците си да вземат лист хартия и да нарисуват своите страхове, преживяванията си – всичко, което им дойде наум. А след това да импровизират и да „изтанцуват“ тази рисунка. Тоест, да разкажат за тези преживявания, но вече с езика на движенията.

- Аз уча хората да се вслушват в тялото си - обяснява Ана Халприн. – Те се лекуват сами, аз само им посочвам източника. Така или иначе, това ме прави много щастлива.

Днес, малко преди да навърши 93, Ана Халприн два пъти седмично провежда тричасови занимания в своето студио, освен това организира авторски семинари. Тя работи не само с болни хора, но и с всички, които искат да се научат да усещат по-добре своето тяло.

Например тя провежда семинар за развиване на творческите способности. Той продължава пет дни по шест часа дневно. Освен това Ана понякога участва на танцови фестивали.

Вече 40 години Ана Халприн лекува хората чрез танц – може да се каже, че тя танцува с Бог.

Съдейки по всичко, Бог наистина е добър танцьор.







Ана Халприн казва:

За щастието трябва
да се грижим.
Подхранвайте го,
дайте му време да израсне и
да укрепне.



Искате ли да живеете като героините в тази книга?

Елате, ще ви научим!



Вече няколко години авторът на проекта „Щастлива възраст“ Владимир Яковлев пътува по света, за да събира и анализира опита на тези, които много след 50-те живеят активно, ярко и весело.

Въз основа на този опит и методите, които използват героините от тази книга, е изграден семинарът „Нов поглед върху възрастта“, посветен на това, как да живеем с удоволствие и след 50-те.

В днешния свят възрастта над 50 години се превръща в най-високия връх в човешкия

живот, във време, когато можем да получим максимално удоволствие от живота.

Вие също имате тази възможност, само трябва да знаете как да се възползвате от нея.

За каквото и да си мечтаете – да намерите своето призвание, да сложите ред в личния си живот, най-накрая да се научите да се оправяте с парите, да се освободите от излишните килограми, да започнете нова работа, да си върнете здравето – днес абсолютно всичко е възможно, независимо на колко сте години.

НА 55 ВСИЧКО ЕДВА ЗАПОЧВА!

Можете да получите повече информация за
предстоящите семинари на Владимир Яковлев и
да се запишете за тях на нашия сайт и в
общностите на проекта „Щастлива възраст“
в социалните мрежи:

УЕБСАЙТ НА ПРОЕКТА:

ageofhappiness.ru

ГРУПА ВЪВ ФЕЙСБУК:

facebook.com/ageofhappiness.ru

СОЦИАЛНА МРЕЖА VK:

vk.com/age_of_happiness

ЕЛЕКТРОННА ПОЩА:

happy@theageofhappiness.com



ВЛАДИМИР ЯКОВЛЕВ

Пожелах и успех!

31 изумителни истории на жени, които са доказали, че никога не е късно да осъществиш и най-невероятната си мечта

ПРЕВОД: Светлана Николова

РЕДАКТОР: Лилия Анастасова

ПРЕДПЕЧАТНА ПОДГОТОВКА

И ПЕЧАТ: Симолини 94

Първо издание

70x90/12

14 печ. коли

“Жануа `98“

София, пл. “П. Р. Славейков“ №11

тел. 02/ 987 87 30

www.janua-98.com

ISBN 978-954-376-097-8