



Ирина
АНДРЕЕВА,
главный
редактор

СЛОВО РЕДАКТОРА

Мы стали дольше жить!

Правительство официально подтвердило радостную новость: за последние 14 лет средняя продолжительность жизни россиянина увеличилась на 7,4 года. И пусть мы не разбогатели, но определенно стали здоровее. Теперь среднестатистический соотечественник живет чуть более 72 лет. Медики уверены: причинами стали улучшение качества пищевых продуктов и питания, ощущение безопасности в небольших городах и повальное увлечение здоровым образом жизни. Сегодня все больше людей задумываются о правильном питании, регулярных физических нагрузках и оздоровлении без помощи медикаментов. И это, безусловно, прекрасно. Но помимо еды и спорта, улучшить качество жизни можно с помощью хороших отношений с близкими, интересного увлечения и развития духовности. Чтобы наполнить жизнь смыслом и счастьем, психологи рекомендуют выполнять пять простых действий: начинать каждое утро с благодарности за все, что вы имеете, улыбаться, заботиться о себе, заниматься любимым делом и прислушиваться к интуиции. Начните делать это прямо сегодня, чтобы прожить не 72 года, а гораздо дольше!

Самая старая красотка в мире мечтает умереть в туфлях

86-летняя американка Кармен Дель Орефиче занесена в Книгу рекордов Гиннеса как самая пожилая действующая модель. Женщина оказалась на подиуме в 14 лет и до сих пор является желанной гостьей на показах всемирно известных модельеров. Кармен все еще снимается в купальнике и мини-юбках, ничуть не стесняясь возраста. Женщина уверена, что можно быть красивой и в 50, и в 80, главное – верить в себя и наслаждаться жизнью.



– Самые неожиданные и замечательные события в жизни происходили, когда я была открыта всему новому, – говорит Кармен. – Никогда не теряю надежды обнаружить в себе еще какие-нибудь способности. Хотя я и не претендую на вечную жизнь, но свой срок хочу прожить в счастье, а смерть встретить в туфлях на высоких каблуках!

«Собеседник» — подпишитесь на почте!



«Еженедельная газета «Собеседник» – это всегда актуальная и объективная информация о происходящем в России, репортажи и журналистские расследования, материалы о политике, образовании, науке, здравоохранении, спорте, социальной и культурной жизни общества.

ОФОРМИВ ПОДПИСКУ, ВЫ БУДЕТЕ В КУРСЕ ВСЕГО ПРОИСХОДЯЩЕГО В НАШЕЙ СТРАНЕ!

Спрашивайте в отделениях почтовой связи:
КАТАЛОГ российской прессы – индекс 99596;
КАТАЛОГ Почты России – индекс П1032;
КАТАЛОГ «Пресса России» – индексы 50164, 32705 (льготный для постоянных подписчиков), 32707 (для организаций, библиотек, учебных заведений).

Об акциях для подписчиков читайте на страницах «Собеседника». Обращайтесь в отдел подписки по тел./факсу: +7(926) 295-53-13 или по e-mail: podr@sobesednik.ru

Подписка на сайте www.sobesednik.ru дешевле на 15%!

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОДЗАРЯДКИ

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГУТ ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ?

СЕКРЕТНАЯ ДИЕТА МАРГАРЕТ ТЭТЧЕР