Мастер-класс по прикладному творчеству



Валяные бусы из шерсти

Сегодня очень популярны декоративные украшения.
Разных видов бижутерии продаётся великое множество.
Но больше всего ценятся те, что изготовлены своими руками.
Мы предлагаем вам сделать яркие и оригинальные бусы
из шерсти, которые оживят платье и взрослой женщины, и девочки.
Читайте об этом в номере

16+

60 лет не возраст

№8 август 2014

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

У рыбалки женская душа

Как избежать «дачного» инсульта?

Летнее меню при диабете

«Дыхание тигра»

ISSN 1682-4229
14008
9 771682 422008

60 лет не возраст

№ 8 (136), август, 2014 г.

Ежемесячное приложение для пенсионеров к журналу «Будь здоров!»

Выходит с января 2001 г.

Учредитель и издатель ООО «Шенкман и сыновья»

Генеральный директор **Борис Шенкман**

Главный редактор **Валентина Ефимова**

Зам. главного редактора **Алла Юнина**

Редактор **Татьяна Яковлева**

Обозреватели **Татьяна Абрамова Людмила Письман**

Вёрстка **Галины Немтиновой**

Рисунки **Адольфа Скотаренко**

Отдел рекламы и распространения **Татьяна Сыромятникова**

На обложке: *Наш автор Наталья Морсова на рыбалке в Карелии*

Фото **Сергея Морсова**

Адрес редакции: 127018 Москва, ул. Сущёвский вал, д. 5, строение 15

Телефон/факс: (495) 788-30-12

Электронная почта: zhurnal60let@yandex.ru budzdorov2@yandex.ru

© «60 лет – не возраст», 2014

В НОМЕРЕ

Элеонора Голованова
Учитесь властвовать собой! 2

Юлия Коледа
I Спартакиада пенсионеров России 8

Александр Рылов
Как уберечься от «дачного» инсульта 12

Дина Балясова
Летнее меню диабетика 18

Инна Полякова
Не пропустите «рожу»! 23

Вадим Кириллов
Климакс сильного пола 28

Читательский клуб 33

Анна Кучанская
Душ для ваших ног 34

Наталья Морсова
На рыбалку всей семьёй 38

Разминка для ума 43

Михаил Сухоруков
Выбираем банк 44

Наш почтовый ящик
Ночная потливость. Что делать? 46

Галина Сухарева
Вьетнамский цигун 50

Читательский клуб
Смородина-целительница 55

Татьяна Абрамова
Сила – в настоящем! 56

Галина Казьмина
Сходите в музей! 61

Наталья Иванова
Как скопировать и вставить текст 64

Светлана Солнцева
Бусы можно свалять 70

Елена Прокофьева
Брак неравный и недолгий 74

Это интересно
Козлы-скалолазы 78

Учитесь властвовать собой!

Элеонора Голованова

Зачастую наши собственные непродуманные поступки, эгоистичные желания, напрасные страхи приводят к стрессам, гипертоническим кризам, проблемам с сердцем. Чтобы не тратить напрасно энергию и не подрывать здоровье, «учитесь властвовать собой»

Настрой на добро

Стефан Цвейг как-то сказал: «Кто однажды понял человека в себе, тот понимает всех людей». Наверное, это самое трудное – понять себя, первооснову своих поступков, научиться владеть своими эмоциями, уважать свои желания. Китайская пословица гласит: «Победи себя, и тебе не надо будет побеждать других». Как же научиться искусству властвовать собой?

В силу эволюционного развития человеческий мозг так устроен, что на угрожающие факторы мы реагируем гораздо быстрее, чем на хорошее, доброе. Как следствие, мы скорее ждём обмана и обиды, чем добра и понимания. И на эти страхи тратим массу жизненной энергии. Ведь любая тревога, тем более ничем не обоснованная, – сжигание ценнейшей энергии впустую. Это не болезнь, но причина многих болезней. И хорошо бы чаще напоминать себе о том, что большие несчастья случаются редко, а малые не стоят внимания! В зрелом возрасте уже нужно уметь сдерживать отрицательные эмоции, не замыкаться на грустных мыслях. Надо постараться объяснить самому себе, почему так горько на душе, почему не радует ясный день. Найти ошибку в своём поведении или в своих мыслях, исправить её и идти дальше.

Разве вы не встречали людей, которые, потеряв самое ценное в жизни – близких, работу, друзей, здоровье, пережив пожары и наводнения, находят в себе силы и мужество не только преодолеть свою беду, но и помочь другим? И примеров тому можно найти достаточно.