

## Письмо редактора

Ехала я из Могилёва в Москву поездом. Моими попутчиками по купе были пожилые супруги. Мужчина выглядел вполне бодрячком, а вот его жене передвижение давалось не просто, и она помогала себе палками для скандинавской ходьбы. Оказалось, это последствия перенесённого инсульта, но сдаваться болезни женщина явно не собиралась. Более того, я была в шоке, когда узнала, что эта чета — а людям, на минуточку, почти по 80 лет! — из Москвы потом отправится в Иркутск! «На родные места хотим посмотреть, Байкал ещё раз увидеть, — рассказывал глава семьи. — Мы же сибиряки, там душа осталась, потом уже в Беларусь перебрались. Целый год пенсию жены откладывали на поездку, а на мою жили. И вот едем». «А после Иркутска ещё в Читу к племяннику заглянем», — уверенно добавила жена. Я загуглила в телефоне: расстояние от Москвы до Иркутска — 4206 км. Это больше трёх суток пути поездом! Ну и от Иркутска до столицы Забайкалья потом ещё 626 километров, если по прямой. В общем, в длинный и нелёгкий путь практически на другой конец страны рискнёт пуститься не каждый, тем более в почтенном возрасте и с проблемами со здоровьем. Но, похоже, супругов трудности не пугали. И путешествовали они как-то без напряжения, с минимумом багажа. У них была цель: побывать на малой родине «в последний раз». Надеюсь, всё сложилось, как они и задумали.

Я часто вспоминаю эту оптимистичную пару, когда самой хочется посетовать на свой возраст, или когда кто-то жалуется, что он уже стар для поездок, любви, увлечений, нового дела, ярких эмоций, модной одежды и т.д. Потому что права психолог Анна Кирьянова: человек сам запускает программу старения, как только признаёт себя старым (с. 7). И это не про дряхлость, а про усталость от жизни, когда нет желания двигаться вперёд и «всё надоело». Так что не позволяйте своей «батарейке» разрядиться!

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ



# 7

Прогнать кукушку

## ПСИХОЛОГИЯ

**6 Школа жизни**  
невестка с «прицепом»

**9 Дети**  
влюбиться в чтение

## КРАСОТА И СТИЛЬ

**11 Волосы**  
седеют и выпадают

**13 Тело**  
жидкие перчатки

## ЗДОРОВЬЕ

**15 Образ жизни**  
табу на сахар

**16 Консультации**  
латаем сосуд в глазу

# 14

Универсальное противоядие



# 10

Просто добавь еды

## ЛЮБИМЫЙ ДОМ

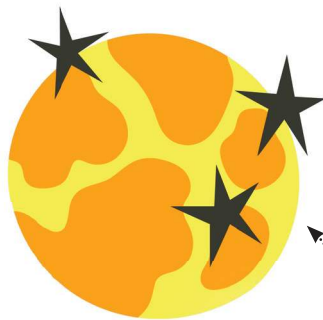
**20 Цветы**  
изящный эльф

**23 Подсказки**  
как варить сосиски

## ДОСУГ

**24 Проверь себя**  
где жил Шерлок Холмс

**27 Лунный календарь**  
на сентябрь



# 25

Всё закончится  
15 сентября