



В былые времена на Руси красота женщины ассоциировалась с пышными формами, символизирующими плодородие, уют семейного очага. Это нашло отражение в образах народных обрядовых кукол. Об их магическом значении в жизни девочки, девушки и женщины вы узнаете из статьи «Волшебство народных кукол».



Быть здесь
и сейчас

Язвенный колит
"постарел"

Если в семье
диабетик

Цветы-целители

ISSN 1682-4229



9 771682 422008

14 007



>



№ 7 (135), июль, 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: фотограф-любитель из Москвы Анастасия Смирнова

Фото **Татьяны Нестеровой**

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

Ирина Лапшина	
<i>Общение, продлевающее жизнь</i>	2
В курсе событий	5
Вадим Кириллов	
<i>Болезни 2030 года</i>	6
Александр Рылов	
<i>Язвенный колит «постарел»</i>	10
Людмила Полонская	
<i>Диабет – болезнь семейная</i>	15
Александр Галицкий	
<i>Глисты: опасности и мифы</i>	22
Ирина Разумова	
<i>Чем болеет ноготь?</i>	28
Разминка для ума	33
Альберт Жарких	
<i>Дерево жизни</i>	34
Наш почтовый ящик	
<i>Если веко «тикает»</i>	37
Татьяна Абрамова	
<i>Сила – в настоящем!</i>	40
<i>Встреча в Доме учёных</i>	46
Галина Сухарева	
<i>Вьетнамский цигун</i>	48
Елена Конькова	
<i>Пластик и природа: кто победит?</i>	52
Читательский клуб	57
Инна Полякова	
<i>Летний исцеляющий цветник</i>	58
Наталья Иванова	
<i>Осваиваем WORD</i>	64
Галина Ладка	
<i>Народная обрядовая кукла</i>	68
Елена Прокофьева	
<i>Цыплёнок с несносным характером</i>	73

Общение, продлевающее жизнь

Ирина Лапина, психолог

В нашей жизни многое зависит от того, как мы общаемся с другими людьми. Если мы делаем это правильно, наша жизнь будет гармоничной, нам никогда не будет грозить одиночество, потому что вокруг будет много людей, готовых прийти на помощь и разделить наши радости и горести

Уметь разбираться в людях

Однажды древнегреческий философ Аристипп, проходя по рынку, увидел другого философа Диогена, который в тот момент чистил овощи. Посмотрев на Аристиппа, Диоген глубокомысленно изрёк: «Если бы ты умел кормиться вот этим, не пришлось бы тебе пресмыкаться при сворах тиранов». На это Аристипп не менее глубокомысленно ответил: «А если бы ты умел общаться с людьми, не пришлось бы тебе кормиться остатками овощей».

Этот пример наглядно показывает, что умение общаться с людьми может определять даже наш общественный статус.

В общении реализуется потребность в другом человеке. Именно путём контактов можно добиться взаимопонимания с друзьями, а иной раз – и с оппонентами. Личностное общение затрагивает внутренний мир, помогает в поисках смысла жизни, в разрешении конфликтов.

Общаясь с другими людьми, человек может рассказывать им о своём эмоциональном состоянии и своих потребностях, подсознательно рассчитывая, что собеседник поможет их удовлетворить. Но кроме этого все мы обмениваемся с окружающими своими знаниями о мире, умениями, навыками, способностями и накопленным жизненным опытом.

Чтобы общение было позитивным, а не разрушительным, человеку надо уметь разбираться в себе и людях, то есть чувствовать нюансы своей и чужой психологии; стараться улавливать нюансы поведения других людей.

Будем открыты друг другу

Улыбка – это проявление симпатии и дружелюбия. И отвечать на неё следует такой же улыбкой. Если незнакомый человек ответит