

Анна Пименова



**УСТАВ**  
юных пенсионерок

или **55+**

Анна Пименова

**Устав юных пенсионеров, или 55+**

«Грифон»

2013

УДК 612.67+613.98

ББК 28.703

**Пименова А.**

Устав юных пенсионерок, или 55+ / А. Пименова — «Грифон», 2013

ISBN 978-5-457-91248-9

Как лучше всего преодолеть пенсионный рубеж, который рано или поздно встречают работающие женщины? Заканчивая свою трудовую деятельность, мы сталкиваемся с множеством проблем, в том числе и житейских. Перед каждым встаёт вопрос, каким образом изменить привычный уклад жизни, чтобы жилось не хуже, а лучше, чем до выхода на пенсию. Жизнь у всех разная, но есть и общие аспекты, которые и затронуты в этой книге: здоровье, философия, взаимоотношения со второй половиной, взрослыми детьми, пожилыми родителями, внуками, подругами в новых жизненных условиях. Решить эти проблемы – возможно, надо только приложить немножко усилий – и не терять оптимизма и чувства юмора! Опыт автора книги, его знакомых и друзей, подтверждает это. Пусть новый этап жизни не пугает, а радует, но для этого надо над собой поработать, в чём поможет начинающим пенсионеркам эта книга. В добрый час!

УДК 612.67+613.98

ББК 28.703

ISBN 978-5-457-91248-9

© Пименова А., 2013

© Грифон, 2013

# Содержание

Предисловие	6
Часть 1	7
Рубеж	7
Здоровье	8
Физкультура	9
Гигиена	11
Часть 2 ЧТО НАМ ПОМОЖЕТ?	12
Философия	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Анна Пименова

## Устав юных пенсионерок, или 55+

© Пименова А., 2013

\* \* \*

*Есть в каждом возрасте своё очарование,  
Я это чувствую и, думаю, права,  
Когда в огромном зеркале мелькнёт случайно  
Мой облик и душа, всё больше отражённая  
в глазах...*

## Предисловие

Название этой книги появилось так. Моя мама была очень жизнерадостным человеком, любила шутить, в первую очередь, над собой, особенно, когда в её жизни наступали трудные времена. Это помогало легче справляться с невзгодами и неприятностями. Очень деятельный человек, мама в юности занималась многими видами спорта. Мастер спорта по спортивной гимнастике, ходила в дальние походы даже зимой, более того, однажды, будучи на шестом месяце беременности. Её как активную спортсменку приглашали в 1930#е годы участвовать в спортивных парадах на Красной площади, а за лыжный переход Ленинград – Москва она получила награду от А. И. Микояна (в то время наркома (как тогда называли министров) пищевой промышленности и заместителя председателя Совнаркома СССР) именные швейцарские наручные часы.

Вся эта бурная энергия заключалась в маленькой, сто сорок девять сантиметров, женщине. Мама эстонка со светлыми вьющимися волосами и хорошей фигуркой. Когда она была уже не молода, а точнее в пенсионном возрасте, продолжала выглядеть достаточно молодо, и если к ней подходили со спины, то обращались: «Девушка».

Мама по этому поводу шутила: «Сзади пионерка, спереди пенсионерка», и именно эти слова подсказали мне название книги, которая вселила бы в людей желание жить полно, интересно, не обращая внимания на возраст, напротив, используя его преимущества, скажем, наличие свободного времени и ещё много-много другого...

Надеюсь, эта книга придаст оптимизма пенсионерам, уверенным в том, что «их песенка спета», и поддержит тех, кто так не думает.

# Часть 1

## Новая реальность

### Рубеж

Большинство из нас привыкли к стабильной схеме, по которой, собственно, и живём. Детство, школа, учёба в вузе, работа, заканчивается один этап, строим планы на следующий, плавно в него переходим. Завершение трудовой деятельности, казалось бы, тоже вопросов не вызывает: домашнее хозяйство, внуки и... ВСЁ?! А мы-то привыкли к другой ситуации, столько в жизни было интересных направлений. И вдруг круг повседневных дел резко сузился. Мы к этому совершенно не готовы, поскольку полны сил и планов, а наша схема даёт сбой, возникает ощущение, что жизнь заканчивается, срывается истинно русский стереотип пенсионеров: дом, телевизор, внуки, поликлиника... Доживаем? Как бы не так! Сейчас самое время сказать себе: «В этом возрасте жизнь только начинается!» Мы получили свободу от многих обязательств, в первую очередь от работы, кроме того, уже не так нужны детям, которые раньше не могли обходиться без нашей заботы. Правда, в нашей помощи нуждаются престарелые родители. Исходя из новых условий, и нужно строить очередной жизненный этап.

Условие первое. Не думать о возрасте. О пенсионном возрасте. Не создавайте преграды. Каждый возраст даёт для наслаждения жизнью, надо лишь знать, как это делать и добиваться успеха на всех этапах. Учитывая то, что жизнь – игра, стоит всегда находиться в выигрыше, следовательно, в каждом возрасте хорошо знать её правила.

Условие второе. Направить энергию, высвобождённую в результате ухода на пенсию, на заботу о самой себе, теперь это ваша работа. В кои-то веки можно позволить себе расслабиться, развлечься, почитать, поухаживать за собой. Полезно заняться физкультурой, походить в бассейн, покататься на велосипеде, лыжах, коньках. Настало время проявить интерес к одежде, своей, а не той, которую вам отдали взрослые дети за ненужность. Можно пойти на курсы по освоению чего-то нового для вас, освоить Интернет. Список можно продолжать бесконечно в соответствии с желаниями и возможностями. **Главное помните – раздвигать горизонты никогда не поздно, а сейчас и вообще самое время.** Чем больше мы узнаём нового, тем многограннее жизнь. Познавать мир, в котором ты живёшь, необыкновенно интересно. Если вы согласны со мной, прочтите эту книгу, а я попробую подробно описать личный опыт и опыт моих подруг и знакомых по преодолению пенсионного рубежа и построению последующей успешной жизни.

## Здоровье

Здоровье – основа нашей жизни, одновременно правильно построенная жизнь несёт нам здоровье. Как же правильно расставить приоритеты?

Всё переплетено, разделить невозможно, надо действовать не спеша, при этом обдуманно с учётом ситуации. Начнём всё-таки с главного, со здоровья.

К концу трудовой деятельности вы подошли с букетом болезней. Причина в том, что лечиться не хватало времени. Ясное дело, работа, забота о детях, всё откладывалось на потом. А тут и климакс «подкрался» незаметно, и мало кто знает, что это такое применительно к себе самой. Впрочем, навалилось всё и сразу: давление, сердцебиение, головокружение, боли в суставах, слабость и упадок сил. Вам даже в голову не приходит, что явление это временное, и всё пройдёт, как только закончится перестройка организма для нового этапа. Что делать, чтобы облегчить состояние и осознать временность явления? Ведь осознание того, что всё проходит и дисбаланс в организме – тоже, настраивает на оптимистический лад. Легче переносить недомогание. Второе неперемное условие – находиться под контролем врачей. Посещать терапевта, который, если надо, направит к профильным специалистам. Раз в год отдыхать в санатории. Я говорю о том, что надо делать, а есть ли у вас такая возможность, зависит только от вас. **Скажу больше, вы ДОЛЖНЫ найти способ заняться своим здоровьем, иначе всё остальное на пути к успешной жизни будет не эффективно, соответственно, не даст ожидаемых результатов.**

## Физкультура

Всем известно, движение – жизнь, правда, не все следуют этому постулату. Можно записаться в фитнес-клуб либо заниматься дома самостоятельно, только обязательно регулярно, за исключением случаев, когда вы больны. Через силу тоже нельзя, потому что, перенапрягаясь, человек стареет, это установлено учёными-геронтологами. Вообще, хорошо иметь индивидуальный комплекс упражнений, составленный с учётом ваших проблем со здоровьем и физических возможностей. Я собирала упражнения на протяжении нескольких лет, продолжаю это делать и сейчас, мне кажется, что точку в этом деле ставить не надо, так как мы в разные периоды жизни находимся в разном физическом состоянии, поэтому комплекс упражнений постоянно требует корректировки. Ещё на стадии его составления надо учитывать проработку всех групп мышц и суставов от макушки до пяток. В случае заболевания суставов или позвоночника обязательно согласуйте свой комплекс упражнений с врачом. То же касается и других хронических заболеваний. Делать упражнения надо с удовольствием, желательно под музыку, постепенно увеличивая количество подходов. Скажем, для меня оптимально число семь. После вынужденного перерыва в гимнастике надо начинать с трёх повторов и ежедневно увеличивать до семи или больше в пределах вашего комфортного состояния, ориентируясь на самочувствие.

Общая продолжительность ежедневной зарядки от 20#ти минут до получаса. Если вы устаёте, можно делать упражнения сидя на стуле или лёжа на коврике, на полу.

Помимо зарядки в течение дня покатайтесь на велосипеде, если это лето, или зимой на лыжах, а в бассейн можно ходить круглый год. Если кто-то занимается другими видами спорта, например коньками, почему бы нет. Одна моя знакомая ежедневно в тёплое время года катается на роликовых коньках, научилась кататься в 60 лет по совету врача, так как у неё стали болеть колени. Катание помогло и стало приносить удовольствие, когда появилась уверенность в движениях. Но это индивидуально, возможно, вам понравится велотренажёр или занятия в группе здоровья.

Любое движение с удовольствием полезно для здоровья, однако не забывайте контролировать пульс и давление. Нормальный пульс в пределах от 60–80 ударов в минуту, нормальное давление не выше 140 на 90, а пределы пониженного давления надо согласовать с терапевтом. Кстати, регулярные прогулки на свежем воздухе от получаса до часа – отличная тренировка для сердца, сосудов и суставов.

Домашняя работа, например, приготовление обеда для всей семьи, – это дополнительные движения. Расположите кастрюли, сковородки, крупы, специи и другие постоянно требующиеся для готовки предметы немного выше или ниже обычного. Доставая их, вы будете тянуться, наклоняться, тем самым тренируя ранее не задействованные группы мышц.

Потренировать свои движения можно меняя руку с левой на правую и наоборот. Делайте так при чистке зубов, причёсывании, держа телефонную трубку или ложку, застёгивая «молнию» на одежде, протирая пыль, занимаясь влажной уборкой квартиры и так далее. Сами придумайте, где ещё это можно применить. Перемена каждодневных движений поможет уйти от однообразия и заставит чаще «включать голову», что очень хорошо тренирует память. Ещё для улучшения памяти можно вспомнить школу и читать наизусть любимые стихи.

Не забывайте про самомассаж, для него можно не выделять специальное время, а делать смотря телевизор или слушая радио. Не сидите долго у телевизора в одном положении, старайтесь время от времени менять позу, вставать или делать что-то другое во время рекламы, это улучшает кровообращение – одну из основ хорошего самочувствия. Да, надо постоянно работать над собой, чтобы быть бодрым и работоспособным. Для массажа ступ-

ней, платформы на которой держится тело, существуют хорошие и простые массажёры с валиками-шипами. Массаж стоп позволяет воздействовать на внутренние органы организма, поскольку на ступне есть точки, связанные с ними, и массаж улучшает их работу.

Для того чтобы лицо выглядело свежим, имело хороший цвет и меньше морщин, можно самостоятельно делать массаж лица. Простой вариант, найти на лице пять точек: на лбу, так называемая «точка индианки», две точки на висках и две на сантиметр выше места, где обычно возникают ямочки от улыбки. Расположите безымянный палец на соответствующей точке и делайте круговые движения по часовой стрелке от 30#ти до 60#ти раз, затем столько же против часовой. Чтобы разгладить носогубные складки можно приложить к губам правую и левую кисти рук тыльными сторонами, при этом раздвиньте безымянный и средний пальцы и поместите губы между ними, пальцы рук должны сходиться к центру губ. Это исходное положение. Затем разведите кисти в стороны до середины ушей и возвращайтесь в исходное положение, так от 30#ти до 60#ти раз. Когда возвращаетесь, старайтесь не касаться кожи. Чтобы подтянулась кожа внизу подбородка, можно ущипнуть кожу около уха снизу, затем, перебирая эту складочку, перемещаться к другому уху по нижней стороне подбородка, от 30#ти до 60#ти раз. Аналогичное упражнение для шеи, только начинать его надо ущипнув себя за середину шеи справа, ниже уха. При этом надо всегда помнить, что пальцы рук при массаже должны лишь слегка касаться кожи, чтобы её не растягивать. Вот и всё. Через две недели, может быть и раньше, вы увидите, как ваше лицо изменилось в лучшую сторону.

Рекомендую заниматься этим во время просмотра телепередач, сидя в удобном кресле, или во время дневного отдыха, в положении лёжа.

В этом разделе книги напомним о пользе закаливания и расскажу, как я это делаю. Ежедневно утром и вечером обливаю ноги холодной водой из-под крана, предварительно наполнив водой два небольших ведра. Начинать закаливание надо постепенно, сначала обливать только ступни, затем подниматься к колену, потом выше и далее на всю ногу. После процедуры приходит ощущение лёгкого приятного покалывания по коже, значит, кровообращение улучшилось. Каким образом это происходит? Всё очень просто, холодная вода, кратковременно касаясь кожи, подаёт сигнал в мозг о том, что вам холодно, организм направляет в «проблемное» место дополнительный приток, усиливая кровоснабжение по сосудам, таким образом, улучшая кровоток.

**Мудрецы древности говорили, чтобы жить долго, надо жить подвижно. Последнем же этому совету, если хотим быть долгожителями. Кто же этого не хочет?**

## Гигиена

Об этом писать не очень удобно, но вопрос актуальный. Казалось бы, все знают о том, что самый приятный запах – аромат чистоты, а только потом прочих парфюмерных ароматов. Но, к сожалению, подчас лень принять вовремя душ, или что-то болит. Но всё это надо преодолевать и приводить себя в порядок, важно чувствовать себя свежей, как цветок, и окружающим приятно. Вспомните, когда вы находитесь, к примеру, в магазине, в очереди в кассу приходится вдыхать неприятные запахи от рядом стоящего человека, и нет возможности отойти в сторону. Или вы сидите в поликлинике и разговариваете с таким же пациентом как вы, или стоите на остановке общественного транспорта, или едете в транспорте, или находитесь в театре, примеров тому много. Поэтому, если мы привыкнем к каждодневной, а не от случая к случаю гигиене, от этого выиграют все, и вы в первую очередь, поскольку это добавит уверенности, ощущения бодрости и подтянутости, не говоря уже о том, что это полезно для здоровья. Регулярно принимая душ, вы привыкнете и уже не сможете без этого обходиться, ведь ещё в детстве «Мойдодыр» учил нас: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам». Регулярная уборка и проветривание квартиры, своевременная стирка постельного белья и одежды обеспечат нам и нашему жилью чистоту и уют, так необходимые всем людям, а пенсионерам особенно, ведь они проводят дома большую часть времени. Постарайтесь отводить на уборку дома ежедневно 15–20 минут, обязательно протирая пыль с экрана телевизора и другой бытовой техники, ибо при нагревании пыль выделяет вредные вещества. **Русский писатель С. Т. Аксаков в своём произведении «Семейная хроника» писал: «В убранстве дома вкус и забота заменят деньги». Пусть каждый уголок дома радует глаз, и хорошее настроение вам обеспечено.**

Важный штрих внешности – причёска и лицо, то, что виднее всего и первое, на что обращает внимание человек при встрече. Поэтому не жалейте денег на хорошего парикмахера, профессионально выполненная стрижка – уже причёска, почти не требующая укладки. А профессионально покрашенные волосы сделают вас намного моложе. Уход за лицом и руками тоже очень важен, внешний вид всегда вызывает положительные эмоции у собеседника, а пенсионеры так любят поговорить при встрече со своими знакомыми. Кроме того, человек, который уже ежедневно не ходит на работу, хочет выглядеть не хуже, чем раньше, когда был, как говорится, на виду, особенно в глазах бывших коллег. Следите за собой, чтобы выглядеть современно и не хуже, а лучше чем на работе, если есть такая возможность. Это добавит уверенности и хорошего настроения.

Отдельно можно поговорить о дамской сумочке, которая необходима при выходе за пределы дома женщинам любого возраста. Для пенсионерок она приобретает особое значение, ибо в ней мы носим лекарства (лучше хранить их в отдельной сумочке типа косметички), социальную карту, очки и записку с домашним адресом (на случай, если вдруг станет плохо на улице). Остальные предметы, я думаю, вам известны: косметичка, записная книжка с телефонами родных, мобильный телефон, ручка. Желательно, всё должно лежать в отдельных кармашках, чтобы быстро достать необходимое, тогда всё будет всегда под рукой. В целях гигиены раз в неделю протирайте сумку влажной тряпкой, смоченной в дезинфицирующем составе, который продаётся в аптеке, особенно тщательно протирайте ручки сумки, так как это наиболее загрязнённое место.

Помните, во времена нашей молодости был лозунг: «Чистота – залог здоровья». Правда, точнее не скажешь?!

## Часть 2 ЧТО НАМ ПОМОЖЕТ?

### Философия

Кто вам сказал,  
Что жизнь сплошное удовольствие?  
И радости, и боль должны мы принимать.  
Так в жизни всё устроено,  
И это надо понимать.

Готовым быть к плохому,  
К хорошему стремиться,  
А к неудачам стойко относиться,  
В них разбираться  
И мудрее становиться.

Если настали дни плохие,  
Должны мы знать всегда,  
На смену им придут другие,  
Наполнят радостью сердца.

И если следовать такому пониманию,  
Не стоит на проблемы обращать внимание,  
А надо находить хорошее во всём,  
Тогда пойдём мы правильным путём.

Во вступлении я уже говорила о том, что очень важно найти отправную точку для пенсионной жизни. Мне кажется необходимо понимание того, что надо продолжать ЖИТЬ, а не ДОЖИВАТЬ в новых условиях, всё время повторяя: «Сколько мне осталось». Тогда вы будете строить планы и на дела, и на отдых, путешествия, развлечения и увлечения. С удовольствием НОСИТЬ, а не ДОНАШИВАТЬ одежду. Осознание того, что ваша активная жизнь ПРОДОЛЖАЕТСЯ, а не ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, придаст сил для дальнейшей интересной и наполненной событиями жизни, ведь мир вокруг так многогранен, и вы ещё не успели его познать. А чтобы он повернулся к вам светлой стороной, настройтесь на позитив, легче относитесь к неприятностям, старайтесь скорее забыть о них. Не расстраивайтесь, если произошло что-то плохое, лучше подумайте, как это исправить. Существует гипотеза, что мысль материальна, и тому много примеров. Наши мысли не только «ходят по кругу в голове», но и распространяются в пространстве по принципу волны, воздействуя на других людей. Если ваши мысли добрые, это вызывает ответную реакцию у окружающих, и вы ощущаете комфорт в общении с людьми. Излучая негатив, его же и получаете. Помня об этом, вы чаще будете окружены положительными эмоциями, а значит, и настроение будет хорошим. И наоборот, плохие мысли и грубости в адрес других людей заставят вас нервничать, напрягаться, что не добавит здоровья. Выбирайте сами, что лучше. Случается, вы не можете заставить себя хорошо относиться к определённому человеку. В таком случае без злобы и ненависти пожелайте ему доброго здоровья и отойдите в сторону, пусть ваши пути разой-

дутся. Таким образом, вы сэкономите нервы, у вас освободится время для полезных и приятных дел.

Отдельно хочу сказать о страхе. Многие пожилые люди боятся болезней, беспокоятся за своих детей и внуков, постоянно находятся в тревоге из-за того, что может произойти плохое событие, однако мудрец сказал, что нет в жизни ничего страшнее страха, а русская пословица гласит: «Не буди лихо, пока тихо». Поэтому постарайтесь не думать о том, что может случиться несчастье или неприятность, напротив, пожелайте себе и другим всего **ХОРОШЕГО. Оптимистичные мысли притянут хорошие события.**

А теперь посмотрим, как вы должны выглядеть с учётом этих рекомендаций. Встречайте, к нам идёт женщина, свободная от работы, она понимает, что служба это ещё не вся жизнь, возраст её определить трудно, но она явно довольна собой. Современна и стильно одетая и ухоженная. В глазах интерес к жизни, взгляд её доброжелателен и спокоен. Идёт уверенной походкой, у неё хорошая осанка. Такая женщина, встретив своих знакомых, непременно заставит их остановиться и поговорить с ней, потому что она притягивает внимание людей. Но ей не скучно и наедине с собой, у неё много интересных занятий. Ей есть куда пойти, если надоела домашняя обстановка.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.