

Как стать счастливым пенсционером

Ирина Лем



Ирина Лем

**Как стать счастливым
пенсионером**

«Автор»

2026

Лем И.

Как стать счастливым пенсионером / И. Лем — «Автор», 2026

Пенсия – не шутка, и ее надо уметь. При правильном подходе ее легко можно повернуть себе на пользу. Прежде всего сделать поворот в сознании. Раньше вы заботились о других, находились под прессом обязательств – перед начальством, перед детьми, перед родителями. Теперь у вас осталось одно, самое важное обязательство – перед собой: жить подольше и, по возможности, в добром здравии. Мои советы - вам в помощь.

© Лем И., 2026

© Автор, 2026

Ирина Лем

Как стать счастливым пенсионером

Прочитав заглавие, молодые скажут – мне еще рано, пожилые – мне поздно, средневозрастные – мне не до того.

Я скажу: о пенсии (в смысле возраста) думать никому не рано и никогда не поздно, а лучше иметь ввиду всегда. Да, в пятнадцать-двадцать-тридцать лет никто не заморачивается о том, что будет после шестидесяти. Это не рядом, не завтра и даже не через год. Но. Именно в молодости начинается старость (как ни парадоксально это звучит) и накапливается то, что будем иметь потом.

А потом очень хотелось бы иметь более-менее приличное здоровье – это для пенсионера главное. Начнем с того, что должны знать даже дети: беречь зубы. Потому что один раз сменились и – все. Они с вами до конца жизни, но могут сказать «прощай!» и раньше, если вы без уважения относились к собственному рту. Чистить надо не спеша, в разных направлениях, мягкой щеткой, минимум два раза в день. Стоматологов прошу не бояться – они научились делать небольно. Посещайте один-два раза в год, проблемы не запускайте, зубную боль лечите не водкой с перцем, но все тем же стоматологом.

Здоровье рта – здоровье в целом, и нам совсем ни к чему, чтобы там «росли грибы» из поговорок про «если бы да кабы». Больные зубы – рассадник бактерий, которые попадают в кишечник и разносятся по всему телу.

Кстати, про кишечник – он должен работать, как часы, то есть регулярно. В молодости мы едим что хотим и ходим в туалет четко по расписанию. Хотя бывают небольшие отклонения, но это нормально, мы же не роботы... вообще-то, роботы в туалет не ходят... но это так, небольшое отклонение от темы.

С возрастом ходить в туалет становится затруднительно, особенно касается женщин. Если не помогают народные средства, вроде кефира по утрам и свеклы в салате, обязательно посоветуйтесь с врачом. В их арсенале есть огромное количество препаратов, облегчающих дефекацию. Подберите подходящее и налаживайте стул. Порой бывает достаточно одного курса, чтобы наладить работу кишечника – его просто надо перенастроить, как забарахливший приемник... пищи.

Из чисто эстетических соображений совет: ешьте аккуратно, не набивая рот, особенно в компании, в ресторане, на природе. Дома, конечно, можно позволить себе уплетать «за обе щеки», но зачем уподобляться бурундуку, набивающему рот, чтобы побольше унести и спрятать? У вас же не отнимают. Оставайтесь человеком, даже если никто не видит. Жуйте тщательно – этим вы поможете собственному желудку лучше и быстрее переварить упавшее в него.

Не ешьте на бегу, на шумной улице или за рулем: процесс поглощения пищи – маленькое волшебство и большое удовольствие. Уделите процессу достаточно времени, погоняйте по рту каждый кусочек, прочувствуйте его вкус, насладитесь, только потом глотайте. Не «затыкайте» желудок едой только чтоб «не ныл», но угостите его с уважением и без спешки. Организм обязательно отблагодарит вас и выбросит в кровь эндорфин – гормон счастья.

Золотое правило: есть надо тогда, когда чувствуете голод, а не когда видите что-нибудь вкусненькое. Не привыкайте к перекусам – кроме лишних килограммов они ничего не дают. Ну а то, что на десерт лучше есть фрукты и ягоды вместо мороженого и конфет – сейчас знает каждый детсадовец (гаджет подсказал).

Кстати, про гаджеты. В наше время дети чуть ли не рождаются с умными аппаратами в руках. Развелись, как тараканы: смартфоны, планшеты, компьютеры, ноутбуки... дихлофоса на них нет.

Гаджеты, как гады морские, опутали нас возможностями, будто щупальцами – придушили, подчинили. Пялимся на экраны, щуримся, разглядывая буквочки и картинки, забывая: длительное напряжение губит зрение. Медленно, но верно оно слабеет, размывается, теряет четкость. А ведь наши глаза – тончайший инструмент, его следует беречь «пуше глаза»... простите за тавтологию.

Но не все так плохо, и будет совсем хорошо, если соблюдать несложные правила. Едва проснувшись, не зависайте в телефоне, за едой – отключайте или откладывайте подальше, после часа работы с компьютером делайте перерыв, улегшись в постель, желайте «спокойной ночи» себе, а не аппарату. Мой личный совет: когда позволяет время, делайте круговой массаж глаз и гимнастику – двигательные упражнения вверх-вниз, влево-вправо и по кругу.

Вообще привыкайте двигаться, и в старости тело скажет вам «большое человеческое спасибо». С молодости занимайтесь спортом на хорошем любительском уровне, повторю – любительском, потому что профессиональный спорт вреден для здоровья: слишком большие нагрузки, травмы, стресс и тд. Советую необременительные, но эффективные занятия, чтобы хорошенько пропотеть, принять душ, ощутить прилив сил и готовность принимать на грудь... нет, не то, что вы подумали... принимать жизнь такой, какая она есть, со всеми ее прелестями и трудностями.

Ну, с полезными привычками более-менее разобрались, перейдем к вредным. Очень советую – не начинайте. Все равно рано или поздно придется бросать. Можно позволить алкоголь – по праздникам, сигаретку – за компанию, но не на постоянной основе.

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.