

ЧУДЕСА ПРИРОДЫ РОССИИ



Дивногорье

Дивногорье – заповедник и плато в Лискинском районе Воронежской области, у слияния рек Тихая Сосна и Дон. С геологической точки зрения заповедник представляет собой меловые отложения на поверхности земли: верхний слой на 15-20 % из мела и слой ниже 80 метров – тоже из чистого мела. Название Дивногорье местность получила за меловые столбы, называемые местным населением «дивами», то есть «чудом». В этом уникальном по живописности крае располагаются остатки нескольких средневековых крепостей. Но главная достопримечательность – это пещерные православные храмы XVII века, находящиеся в толще меловой горы: церковь Сицилийской иконы Божьей Матери, Церковь Иоанна Предтечи, Свято-Успенский Дивногорский монастырь. Самая уникальная обитель – один из древнейших русских монастырей, основанный еще до официального принятия христианства на Руси – Костомаровский Спасский женский монастырь (на снимках), где находится икона Валаамской Божьей Матери.

Источник: интернет-портал WarNet

16+

60 лет

№3 март 2015

не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

Как сохранить
сердце

Избавляемся
от гастрита

Пить ли корвалол?

Загадочное
мумиё

ISSN 1682-4229



15003



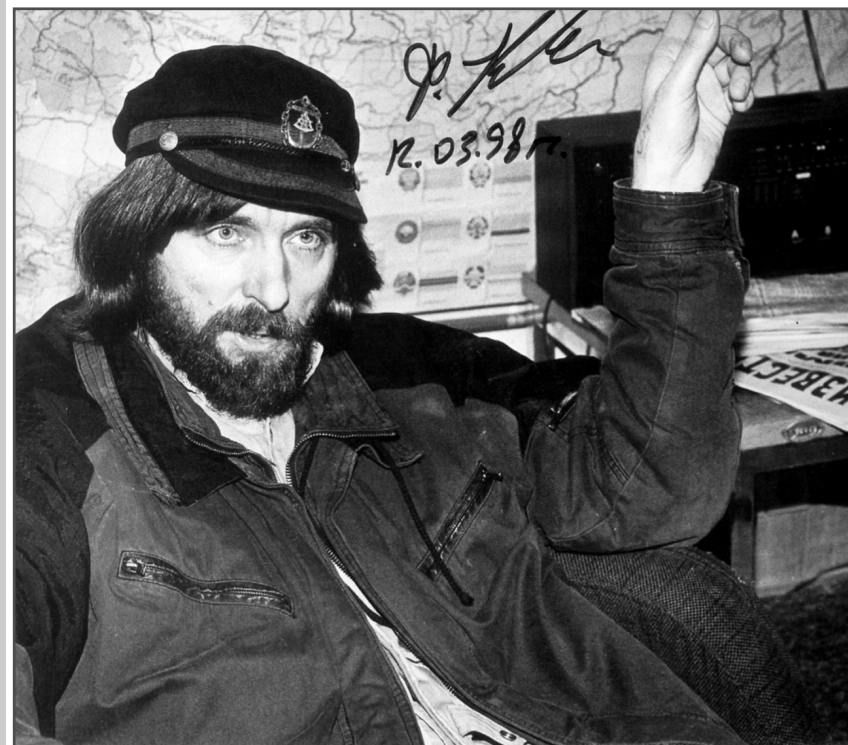
9 771682 422008



«Готовлюсь к 8 Марта! А вы?»

Фото Сергея Яраева

Люди эпохи



Профессиональный путешественник Федор Конюхов

Это один из самых необычных людей нашего времени. Первое путешествие Фёдор совершил в 15 лет, переплыв на вёсельной рыбацкой лодке Азовское море. А сейчас за плечами 63-летнего профессионального судоводителя и капитана дальнего плавания – 5 кругосветных путешествий, 17-кратное пересечение Атлантики и Тихого океана на парусных яхтах и вёсельных лодках, многократные полярные экспедиции, покорение высочайших вершин всех континентов.

Красота окружающего мира всегда вдохновляла Фёдора Филипповича. Он закончил художественное училище. Написал более 3000 картин. А ещё он член Союза писателей – издано 12 его книг. После окончания семинарии был рукоположен в сан священника: Фёдор Конюхов убеждён, что человек, как существо духовное, не может обойтись без веры...

Из архива фотокорреспондента **Виктора Ахломова**. 1998 г.



№ 03 (143), март, 2015 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**

Обозреватель **Татьяна Абрамова**

Вёрстка **Галины Немтиновой**

Рисунки **Адольфа Скотаренко**

Отдел рекламы и распространения **Татьяна Сыромятникова**

На обложке: *участница соревнований «Московская лыжня» в Красногорске*

Фото **Андрея Высоколова**

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

Телефон/факс: (495) 788-30-12

Электронная почта: zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru
© «60 лет – не возраст», 2014

В НОМЕРЕ

Светлана Хованская	
Уроки мужества	2
В курсе событий.....	7
Николай Мазанцев	
Как сохранить сердце?	8
Александр Мясников	
Лекарства при аритмии	14
Ирина Сударушкина	
Массаж для капилляров	20
Наш почтовый ящик	
Принимать ли корвалол?	24
Вадим Кириллов	
Стресс: вред или польза	26
Нина Дмитриева	
Эрозивный гастрит: что делать?	30
Читательский клуб.....	35
Ольга Лукина	
Такой непростой насморк	36
Наталья Головина	
Мушкетёр, сохраняющее тело	41
Олег Горошин	
Раджа-йога. Урок 3-й	47
Александр Григорьев	
Если в доме инфекционный больной	51
Елена Прокофьева	
Лучшее для женщин и кое-что для мужчин	54
Галина Сухарева	
Мир фантазий Надежды Федоренко	57
Михаил Сухоруков	
Посчитайте доход по вкладу	60
Михаил Филонов	
Самая полезная каша	62
В курсе событий.....	67
Наталья Иванова	
Программное обеспечение компьютера	68
Это интересно.....	73
Елена Клемм	
Советские духи	74
Домашние хитрости	
Как очистить кухонную вытяжку	78