

ЧУДЕСА ПРИРОДЫ РОССИИ



Северный полюс холода

Северный полюс холода расположен в местности Томтор Оймяконского района Якутии. Среднемесячная температура января здесь составляет минус 61 градус по Цельсию, а в самые холодные дни бывает и минус 68 градусов. Во всём мире больше нет мест, где при столь низких температурах живут и работают люди. В посёлке Томтор ежегодно проводится туристический фестиваль «Полюс холода», куда по традиции приезжает Санта-Клаус из Лапландии. Обнаружил полюс холода С.В.Обручев, геолог, сын автора знаменитых книг «Земля Санникова» и «Плутония» В.А.Обручева. Исследуя долину Индигирки, Обручев обратил внимание на странный шум, который всё время сопровождал его в пути. Оказалось, что это шуршит его замёрзшее дыхание. Такой характерный шум появляется при морозе ниже минус 50°C. Якуты называют его «шёпотом звезд».



Источник: интернет-портал
WarNet

*А вот местный морж
Андрей при таком
морозе купается.
Благо для этого есть
незамерзающая
благодаря тёплым
течениям речка.*

16+

60 лет

№2 февраль 2015

не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ



**Холод-целитель
Доктор Мясников
о мерцательной
аритмии**

**Хлопаем...
и здоровеем**

На чём жарить?

ISSN 1682-4229



15002



9 771682 422008



Мороз и солнце – день чудесный!

Фото Сергея Яраева

Люди эпохи



Авиаконструктор Антонов

Олег Константинович Антонов создал 52 типа планеров и 22 типа самолётов, в том числе 14 модификаций АНов, самолёт «короткого взлёта» «Пчёлка», самые большие и грузоподъёмные самолёты в мире, среди них «Антей» и «Руслан». Когда «Антей» впервые показали на 26-м Международном авиакосмическом салоне, газета «Таймс» написала: «Благодаря этому самолёту Советский Союз опередил все остальные страны в авиастроении...»

Олег Константинович всегда поддерживал режим активных физических нагрузок. «В пожилом возрасте спорт особенно необходим», – говорил он.

*Из архива фотокорреспондента **Виктора Ахломова**.*



№ 02 (142), февраль, 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

Обозреватели
Татьяна Абрамова

Вёрстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Отдел рекламы и распространения

Татьяна Сыромятникова

На обложке:
Художник Владимир Балахин из Москвы – любитель снежной «бани»

Фото **Александра Гурянова**

Адрес редакции:
127018 Москва,
ул. Сушёвский 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 <i>Начало новой жизни</i>	2
Валентина Ефимова <i>Встреча в Доме учёных</i>	8
Агата Орлова <i>Боли в спине</i>	10
Александр Рылов <i>Целебная сила мышления</i>	16
Вадим Кириллов <i>Босиком по снегу</i>	23
В курсе событий.....	28
Александр Мясников <i>Мерцающая аритмия</i>	30
Разминка для ума	35
Марина Романова <i>С болезнью наедине</i>	36
Читательский клуб <i>Грибок на ногах</i>	41
Галина Сухарева <i>Волшебные хлопки и удары</i>	42
Наш почтовый ящик <i>Почему важно дышать носом?</i>	47
Альберт Жарких <i>На чём лучше жарить?</i>	50
Олег Горошин <i>Раджа-йога. Урок 2-й</i>	55
Михаил Сухоруков <i>Семейный золотой запас: спасение от кризиса?</i>	58
Анна Кузнецова <i>Хранители нашего дома</i>	60
Дела домашние	65
Наталья Иванова <i>Разберёмся в клавишах и кнопках</i>	66
Елена Прокофьева <i>От Переделькино до викторианской Англии</i>	72
Герман Арутюнов <i>Чудо уральской матрёшки</i>	75