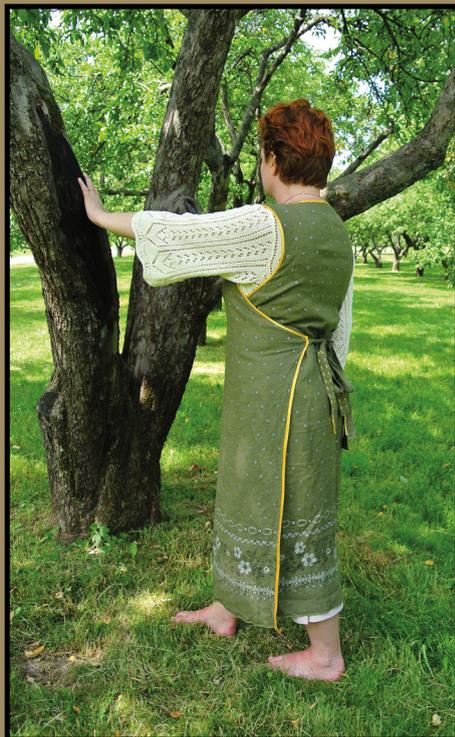


Мастер-класс по прикладному творчеству



Шьём старинный запон

По просьбе читателей продолжаем тему народного прикладного творчества.

В сегодняшнем номере мы рассказываем о старинном народном женском костюме и предлагаем самостоятельно изготовить простую и красивую часть этого костюма – запон.

В современном понимании это передник со спинкой, который не только очень удобен, но и делает любую женскую фигуру подтянутой и стройной.

16+

60 лет

№10 октябрь 2014

не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

Кузнец
своего счастья

Насморк
или гайморит?

Упражнения
для похудения

Обед
с Флобером



ISSN 1682-4229



14 0 1 0



9 771682 422008

>



№ 10 (138), октябрь, 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:
День Победы
на Театральной площади
в Москве

Фото **Сергея Яраева**

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

Михаил Политыкин	
Рецепты счастливого долголетия	2
Людмила Письман	
Вместе против инсульта	6
Пенсионерка вложила деньги в дорогу	11
Вадим Кириллов	
Не пропустите гайморит	12
Дина Балясова	
Лечим аритмию травами	18
Адольф Скотаренко	
Объединяйтесь, друзья журнала!	23
Поправиться труднее, чем похудеть	24
Евгений Ковалёв	
Коварный конъюнктивит	27
Анна Барина	
Кузнец своего счастья	34
В бой идут одни старушки	41
Михаил Сухоруков	
Кредит для пенсионера	42
Ксения Замятина	
Пейте медовую воду	44
Читательский клуб.....	47
Анна Кузьминская	
Дурная привычка болей	48
Альберт Жарких	
Вкус приятный, ореховый	52
Галина Сухарева	
Вьетнамский цыган	55
Наталья Иванова	
Вставки в текст и таблицы	60
Галина Ладка	
Старинный заповедь: красота и защита	66
Елена Прокофьева	
О ней мечтал Лермонтов	71
Михаил Михайлов	
Еда таланту не помеха	74

Рецепты счастливого долголетия

Михаил Политыкин

Одни люди живут мало, другие становятся долгожителями. Что мешает первым и помогает вторым? На этот счёт существуют разные мнения. Давайте познакомимся с ними и решим, как нам прожить долго, сохраняя физическую и умственную активность

Факторы долголетия

Учёные разных специальностей, в том числе и геронтологи, считают, что люди не проживают отведённого им природой срока и умирают не от старости. Причиной ухода из жизни всегда становится какое-либо серьёзное нарушение жизненного процесса, а не его логическое завершение, называемое физиологической смертью. Какими же могут быть естественные границы продолжительности жизни человека?

Академик И.П.Павлов считал естественным пределом человеческой жизни 100 лет, а И.И.Мечников, основатель научной геронтологии, и академик А.А.Богомолец утверждали, что – 150-160 лет.

Какие же факторы влияют на продолжительность жизни? К примеру, имеется ли связь между наследственностью и долголетием? По мнению большинства современных учёных – да. Результаты исследований показывают, что более 70 процентов мужчин, доживших до преклонного возраста, были сыновьями отцов-долгожителей. У женщин эта зависимость выражена не так явно – больше 55 процентов. Однако в 72 случаях из 100 дочери наследуют от матери малую продолжительность жизни.

А вот знаменитый французский натуралист XVIII века Жорж Бюффон полагал, что долголетие более тесно связано не с наследственностью, а с ростом человека: чем он выше, тем дольше живёт. Как ни удивительно, предположение Бюффона получило поддержку в наше время: профессор университета штата Огайо