



журнал для тех, кто не хочет стареть

Ежемесячное приложение
для пенсионеров к журналу «Будь здоров!»
Выходит с января 2001 года
Учредитель и издатель ООО
«Шенкман и сыновья»

№4 (216), апрель 2021 года

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Вёрстка
Рисунки
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко
Галина Сухарева

Адрес для писем:

**127018 Москва,
ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15**

Телефон/факс:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.ru**

Здесь вы можете оформить подписку для своих родных и друзей,
живущих в других регионах

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка
на сайте **www.nasha-pressa.de**

Электронная версия журналов – на сайте **rucont.ru**

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»**
в социальных сетях «Одноклассники», «ВКонтакте» и «Фейсбук».



Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях,
делитесь своим опытом оздоровления!

Информацию о статьях, публикуемых в наших журналах, также можно получить
на информационном сайте **<http://bzzhurnal.wix.com/budzdorov>**

Журналы «60 лет – не возраст» и «Будь здоров!» поступают в продажу
в киоски периодической печати. В Москве их помимо киосков можно купить ещё
и в магазине «Медицинская книга» по адресу: Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1
тел. **(495)789-31-14**

В номере:

На всё полугодие

4

Напоминание о начале подписной кампании на печатные издания.



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Миром правит любовь**

5

Энергия, которую излучает любовь, – одна из самых мощных на земле. Но как научиться самому звучать на частоте этого высокого чувства?

Марина Упатова **Счастлива, когда творю**

10

Яркая женщина, чьё фото помещено на обложке журнала, рассказывает, как сама поддерживает своё здоровье и настроение и помогает в этом пожилым родителям.

В курсе событий **Жизнь на коньках**

13

О Любви Мореходовой, живущей в избушке на берегу Байкала, рассказали многие российские и зарубежные телестудии. Ведь эта 80-летняя женщина не может не восхищать!

Глеб Давыдов **Почему мы так нелегко живём?**

14

Отвечая на этот животрепещущий вопрос, автор убеждает: надо меньше осуждать других, меньше злиться на окружающих, а лучше подумать, как изменить себя.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **Зачем нам нужен магний?**

19

Потому что в нём нуждается и сердце, и нервная система, и опорно-двигательный аппарат, – словом, весь организм...

Анатолий Алексеев **Защитите свой мозг!**

24

Врач-психотерапевт сформулировал правила, соблюдение которых поможет сохранить память, мышление и психоэмоциональную сферу.

Татьяна Борисова **Возраст и витамины**

30

Есть витамины, которые жизненно необходимы человеку пожилого возраста. О них рассказывает эта статья.

- В курсе событий Фиолетовая пшеница против болезни Альцгеймера** 35
Российские учёные вывели уникальный злак для лечебно-профилактического питания.
- Дина Балясова Как противостоять саркопении?** 36
Возрастную атрофию мышц можно преодолеть с помощью правильного питания и регулярных физических нагрузок. Узнайте, как это делать.
- Вадим Кириллов Доброкачественная, но не безобидная** 42
Так говорят специалисты о хондромиоме, опухоли хрящевой ткани. Хотя она и не часто встречается, знать об этой болезни надо.
- Ольга Патякина Ах, как голова кружится...** 48
В пожилом возрасте нередко возникают нарушения вестибулярного аппарата. Что делать в таких случаях, вы узнаете из статьи доктора медицинских наук.
- Галина Сухарева Приветствие Солнцу** 54
Окончание описания йоговского комплекса Сурья Намаскар.
- Разминка для ума** 57
- ТВОРЧЕСТВО, СУДЬБЫ ВЕЛИКИХ**
- Инна Курдакова, Лидия Авдеева Эльза Триоле: выбор пути** 58
О волнующей судьбе русской девушки, ставшей знаменитой французской писательницей.
- Людмила Горяйнова Спасает творчество** 64
В трудные минуты жизни занятия творчеством могут существенно укрепить здоровье. На это и направлен метод арттерапии.
- Галина Казьмина Успеть погладить кота!** 68
Тема взаимоотношений людей и кошек – хороший повод для первоапрельских улыбок.
- Николай Пересадин Сергей Конёнков: русский Роден** 72
Знаменитый на весь мир скульптор Сергей Конёнков вышел из простой крестьянской семьи. Чем ещё интересна его судьба?
- Попробуйте приготовить Рыбная солянка** 80

