



№4 (216), апрель 2021 года

## 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»

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](mailto:zhurnal60let@yandex.ru)**  
**[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)**

Подписаться на наши журналы через интернет можно  
на сайтах **[pressa-rf.ru](http://pressa-rf.ru)** и **[akc.ru](http://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](http://www.nasha-pressa.de)**

Электронная версия журналов – на сайте **[rucont.ru](http://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**

© «60 лет – не возраст», 2021

# 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**

