



Озеро Шайтан
и плавающие острова

Одно из самых уникальных озёр России – озеро Шайтан – расположено в Кировской области в 39 км от города Уржума. Оно имеет карстовое происхождение, питают его подземные грунтовые воды и атмосферные осадки. Название «Шайтан» ещё в давние времена дали ему местные жители, которых пугали его необычные особенности. Прежде всего это странные дрейфующие острова, на которых растут кусты и небольшие деревца и которые могут выдержать вес не одного человека. Другая необъяснимая особенность озера, имеющего глубину 25 метров, – выброс фонтанов и столбов воды, достигающих порой 10-метровой высоты. Они возникают спонтанно и бывают стремительно быстрыми, так что увидеть их удаётся не часто.

Источник: интернет-портал WarNet

16+

60 лет

не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

№5 май 2015



Искусство
любви

Как избежать
аллергии?

Травма
позвоночника

Тибетская
гормональная
гимнастика

ISSN 1682-4229



9 771682 422008

15005



>



№ 05 (145), май, 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

Фото на обложке **Галины Старостиной**

Адрес редакции:
127018 Москва,
ул. Суцёвский 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

Валентина Ефимова <i>Пусть растут ряды друзей журнала</i>	2
Ирина Лапшина <i>Искусство любви</i>	4
Александр Рылов <i>Травма позвоночника</i>	7
В курсе событий	14
Наталья Морсова <i>Блокадный ребёнок Алла Платонова</i>	16
Нина Дмитриева <i>Как защититься от аллергии?</i>	22
Александр Орлов <i>Чтобы лекарства помогли</i>	27
Марина Романова <i>Этот непростой артроз</i>	31
Разминка для ума	35
Альберт Жарких <i>Баланс здоровья: равновесие pH</i>	36
Наш почтовый ящик <i>Стоит ли питаться отдельно?</i>	42
Вадим Кириллов <i>Новое о раке простаты</i>	46
Читательский клуб.....	53
Людмила Кашина <i>Тибетская гормональная гимнастика</i>	54
Олег Горошин <i>Раджа-йога. Урок 5-й</i>	59
Михаил Сухоруков <i>Охотники за чужими деньгами</i>	64
Елена Прокофьева <i>Уроки истории</i>	66
Дина Балясова <i>Китайский финик</i>	70
Наталья Иванова <i>Элементы Рабочего стола</i>	73
Это интересно.....	78

Дорогие друзья!

31 мая заканчивается подписка на II полугодие 2015 года на журналы **«60 лет – не возраст»** и **«Будь здоров!»**

Оформить её можно в любом почтовом отделении страны по одному из двух каталогов по указанным индексам:

В объединённом каталоге «Пресса России», том 1 (зелёный)

«60 лет – не возраст» (6 месяцев) – **79922**,

«Будь здоров!» (6 месяцев) – **73035**

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (6 месяцев) – **44780**

Каталог «Почта России» (сине-красно-белый)

«60 лет – не возраст» (6 месяцев) – **99556**,

«Будь здоров!» (6 месяцев) – **99555**

**Подписка – это лучший способ
получать наши журналы
по самой выгодной цене!**

*Наши издания распространяются
и по подписке, и в розницу.*

Номера журналов за текущий и предыдущий годы
можно купить в центре **«Помоги себе сам»**

Адрес центра:

Волгоградский пр-т, 46/15. Проезд: м. «Текстильщики»,
культурный центр «Москвич». Отдельный вход, 3-й этаж.

Тел.: (499) 742-83-58 (59), (499) 179-10-20

*Журналы **«60 лет – не возраст»** и **«Будь здоров!»**
поступают в продажу также
в московские киоски периодической печати и магазины:*

✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25

☎ (499) 245-39-27

✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15

☎ (499) 742-83-58 (59), (499) 179-10-20

✓ Аптечная сеть «Самсон-фарма»

Читатели, имеющие доступ к Интернету,
могут подписаться на наши журналы
по каталогу «Почта России»
на сайте **vipishi.ru**
и приобрести электронную версию
на сайте **www.rucont.ru**

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

Федеральная служба почтовой связи РФ												[]			
АБОНЕМЕНТ												на []			
журнал (индекс издания)															
(наименование издания)												количество комплектов			
на год по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]				
Куда				[]											
(почтовый индекс)								(адрес)							
Кому															
(фамилия, инициалы)															
[]												ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА			
пв				место				ли-тер				на []			
журнал				[]				(индекс издания)							
(наименование издания)															
Стои-мость		подписки		_____ руб. _____ коп.		Количество комплек-тов		[]							
пере-адресовки		_____ руб. _____ коп.		Количество комплек-тов		[]									
на год по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]				
Куда				[]											
(почтовый индекс)								(адрес)							
Кому															
(фамилия, инициалы)															

В следующем ТРОМБОЗ ГЛУБОКИХ ВЕН
номере: КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ СКЛЕРОЗА?
ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ОЧКИ
ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЯГОДЫ ГОДЖИ

Материалы, помеченные знаком **О**, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 26.03.2015 Свидетельство ПИ №ФС 77-33669 от 18.09.08.
 Формат 60х90/16. Цена свободная. Тираж 32 000 экз. Заказ № 5009
 Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
 Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15
 Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) – sales@tverpk.ru



31 мая заканчивается подписка
на II полугодие 2015 года.

На журналы
«60 лет – не возраст» и **«Будь здоров!»**
можно подписаться
в любом почтовом отделении страны
по одному из двух каталогов



Объединённый каталог

«Пресса России»,

том 1 (зелёный)

Подписные индексы:

«60 лет – не возраст» – 79922

(6 месяцев)

«Будь здоров!» – 73035

(6 месяцев)

«60 лет – не возраст»

+ «Будь здоров!» – 44780

(6 месяцев)

Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«60 лет – не возраст» – 99556

(6 месяцев)

«Будь здоров!» – 99555

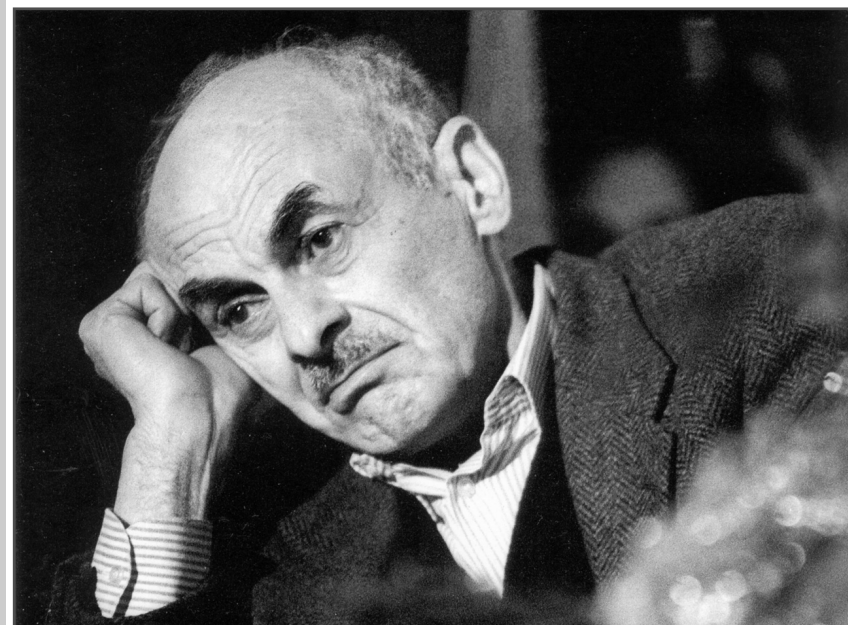
(6 месяцев)



Жителям дальнего зарубежья
предлагается подписка на сайте

www.nasha-pressa.de

Люди эпохи



Поэт Булат Окуджава

*Война нас гнула и косила,
Пришёл конец и ей самой.
Четыре года мать без сына,
Бери шинель, иди домой.*

Стихотворение, из которого взята эта строфа, стало гимном фронтового поколения. Оно, как и все авторские песни Булата Окуджавы, брало за душу своей неподдельной искренностью, точностью выражения переживаний, выстраданных суровым опытом войны.

Судьба Булата Окуджавы была похожа на судьбы многих его ровесников. Когда началась война, он прямо из девятого класса ушёл добровольцем на фронт. Был ранен и контужен. На фронте у него родилась первая песня, написанная на собственные стихи.

После войны Булат Шалвович закончил университет, стал заниматься журналистикой и вместе со своими друзьями-шестидесятниками выступал на эстраде. Его задушевное исполнение своих песен не оставляло никого равнодушным. Любят их и сегодня: они звучат в кинофильмах, по радио, в записях.

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