



## Скала «Парус»

Недалеко от курортного посёлка Прасковеевка в Краснодарском крае прямо из моря выступает удивительный природный памятник – 30-метровая скала «Парус» из желтовато-серого песчаника. Казалось бы, пласт толщиной всего около метра мог построить только человек, но на самом деле это творение морских волн и ветра. В древние времена здесь было дно, потом оно постепенно поднималось, вымывая мягкие песчаные породы, а более плотные сформировали скалу. На высоте примерно 2,5 метра в скале есть отверстие, происхождение которого не совсем ясно. Неизвестно и то, сколько ещё эта скала сможет простоять и радовать людей своим видом при том, что отдыхающие ускоряют её разрушение, отламывая камни на сувениры и высекая надписи...

Источник: [liveinternet.ru](http://liveinternet.ru)

16+

# 60 лет

## не возраст

№7 июль 2015

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ



Всякая погода –  
благодать?

Костный нарост  
Гимнастика  
для кистей  
Антистрессорное  
меню

ISSN 1682-4229



9 771682 422008

15007



>





№ 07 (147), июль, 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**

На обложке – наш автор  
Н.М.Самохина  
Фото **Геннадия Михеева**

Адрес редакции:  
127018 Москва,  
ул. Сущёвский 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)  
© «60 лет – не возраст», 2014

## В НОМЕРЕ

Алина Селезнёва <i>Научитесь прощать</i> .....	2
Александр Орлов <i>Какая же погода – благодать?</i> .....	6
Николай Росляков <i>Костный нарост. Что это?</i> .....	12
Наш почтовый ящик <i>Мои глаза покраснели...</i> .....	18
В курсе событий .....	21
Инна Полякова <i>Если повышено внутричерепное давление</i> .....	22
Марина Романова <i>Артроз кистей</i> .....	28
Читательский клуб <i>Лечим дачные раны</i> .....	33
Татьяна Агушина <i>Берегите спину, дачники!</i> .....	34
Анатолий Гришин <i>Антистрессовое меню</i> .....	38
Разминка для ума .....	41
Олег Горошин <i>Раджа-йога. Урок 7-й</i> .....	42
Светлана Чечилова <i>От чего седеют волосы?</i> .....	47
Наталья Татарникова <i>Шахматный турнир пенсионеров</i> .....	52
Михаил Сухоруков <i>Экономьте на коммуналке</i> .....	54
Юридический практикум .....	56
Елена Прокофьева <i>Книги июля</i> .....	58
Михаил Филонов <i>Наслаждайтесь чёрной смородиной!</i> .....	62
Домашние хитрости .....	67
Наталья Иванова <i>Слушаем музыку, смотрим кино</i> .....	68
Елена Клемм <i>Муза прерафаэлитов</i> .....	73
Это интересно .....	78

## Дорогие друзья!

Продолжается подписка на оставшиеся месяцы  
II полугодия 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» – **79922**,

«Будь здоров!» – **73035**

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» – **44780**

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

«60 лет – не возраст» – **99556**,

«Будь здоров!» – **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»

☎ (495) 994-44-91

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												[ ]	
<b>АБОНЕМЕНТ</b>												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.									
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 номере:** КАК ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС?  
УЗЛЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ  
НЕ ОТРАВИТЕСЬ ГРИБАМИ!  
ЧТОБЫ КОЖА НЕ СТАРЕЛА

---

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

Подписано к печати 28.05.2015 Свидетельство ПИ №ФС 77-33669 от 18.09.08.  
Формат 60х90/16. Цена свободная. Тираж 32 000 экз. Заказ № 5011  
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](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) – [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)





**Вперед, к новым рекордам!**

Фото Сергея Яраева

## Люди эпохи



**Балерина Майя Плисецкая**

**В** мае этого года на 90-м году жизни скончалась великая российская балерина Майя Михайловна Плисецкая.

В 1943 году, после окончания Московского хореографического училища Майя Плисецкая была принята в труппу Большого театра, где исполняла все главные партии в классическом репертуаре, такие как Одетта-Одиллия в «Лебедином озере», Аврора в «Спящей красавице», Раймонда в одноименном балете Глазунова, Хозяйка медной горы в «Каменном цветке» Прокофьева, Кармен в «Кармен-сюите».

Плисецкая выступала и в качестве балетмейстера, поставив в Большом театре ряд балетов на музыку Родиона Щедрина («Чайка», «Дама с собачкой»), снялась в кинофильмах как драматическая актриса – «Анна Каренина» (Бетси Тверская), «Чайковский» (Дезире Арто).

Во всех своих работах балерина создавала свой собственный стиль, отличающийся изяществом, графичностью и остротой.

*.Из фотоархива **Виктора Ахломова**. 1981 год.*