



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»

№10 (186), октябрь 2018 года

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Макет
Вёрстка
Рисунки
Отдел рекламы
и распространения
Фото на 1-й обложке
4-я обложка

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Евгений Никитин
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко

Татьяна Сыромятникова

Надежда Балахонова

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**, **akc.ru**, **podpiska.pochta.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, кор. 1,
тел. (495) 789-31-14



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Валентина Яраева **Доктор Ефимов: «70 лет – ещё не возраст»** 4

Доктор медицинских наук А.П.Ефимов, который создал новое научное направление – биомеханику микродвижений и технологию микромоторной диагностики, продолжает активно трудиться.

Новые победы «железной бабушки» 10

Ветеран Великой Отечественной войны Мария Денисовна Колтакова из Белгорода, где её называют «железной бабушкой», поставила десять общенациональных рекордов.

Татьяна Абрамова **Спицетерапия и долголетие** 12

Стимулируя моторные навыки пальцев рук, вязание активизирует кору головного мозга и таким образом поддерживает интеллектуальные возможности человека.

В курсе событий **Пенсионеры снова в деле** 17

Обучившись в школе самозанятости, пенсионеры находят себе полезное дело.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Вадим Кириллов **Отчего болит колено?** 18

У пожилых людей часто страдают коленные суставы. Как правило, патологические изменения в них начинаются с воспаления синовиальной оболочки – синовита.

Лариса Геня **Жизнь после инфаркта** 24

От того, насколько правильно будет организован восстановительный период после перенесённого инфаркта, во многом зависит, как сложится жизнь человека в дальнейшем.

В курсе событий 30

Альберт Жарких **Какую воду пить?** 32

Продолжение разговора о воде, начатого в прошлом номере журнала. Сегодня речь идёт о качестве воды, которую мы пьём.

Разминка для ума 37

Марина Масляева **Колоректальный рак можно предотвратить!** 38

Наш почтовый ящик **Никак не могу согреться** 44

Если озноб появляется у вас в тёплом помещении без каких-либо причин, то он может быть симптомом определённых нарушений в организме.

Читательский клуб **Как я лечусь от диабета** 48
Своим опытом делится читательница.

ПИТАНИЕ

Дина Балясова **Сыроедение: плюсы и минусы** 50

Несомненный плюс сыроедения – отказ от тепловой обработки растительной пищи помогает сохранить ряд ценных для организма человека веществ. Есть и другие плюсы. Но не меньшие и минусы.

Владимир Орехов **Чудо-овощ капуста** 56

Капуста незаменима и в кулинарии, и в народной медицине, и в домашней косметологии.

Любовь Качалина **Можно ли лечиться содой?** 61

В последнее время соду объявили чуть ли не панацеей от всех болезней. В интернете полно историй о чудесных выздоровлениях после приёма соды и не меньше критики по этому поводу. Кто прав?

КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ

Елена Вервицкая **Искусство делать комплименты** 66

Зачем надо хвалить людей? Как это правильно делать?

Валерий Старцев **«Журавли»** 69

Ведущий рубрики «Любимые песни» рассказывает об истории старой популярной мелодии.

Елена Прокофьева **Любовь бессмертна...** 74

Обзор книг на вечно волнующую тему любви.

Это интересно **Животное, которое не стареет** 80

