



№10 (186), октябрь 2018 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
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 микро моторной 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 минусов.

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
---	----