

БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№2 (296), февраль, 2018 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Иван Мамичев
Наталья Архипова

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Виктора Камелягина

Отдел
распространения
Татьяна Сыромятникова

Адрес для писем:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2018 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Абрамова Терапия мужеством	3
Светлана Чечилова Если враги сидят в печенках	9
Марина Масляева Почему краснеет нос?	16
<i>Лента новостей</i>	20
Ирина Мамичева Зоя из Боброва	26
Александр Рылов Когда под маской простуды – рак	33
Анна Кузьминская Волшебная лента	39
Ирина Дроздова Практическая теория спазма	44
Юлия Кириллова Лечимся от запора	48
Елена Сундукова Где прячется интуиция	53
Татьяна Агушина Фаст-фуд – великий и ужасный	56
Галина Иваницкая Дар грейпфрута – цитросепт	64
Александр Белый Мир уцелел, потому что смеялся	70
<i>Без подробностей</i>	76
Юрий Макаров Что мешает сну	78
Светлана Чечилова Эта темно-вишневая шаль	85
<i>Проверка интеллекта</i>	89
Надежда Муравьева И мой сурок со мною	90

«60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

Читайте в №2 журнала «60 лет – не возраст»

- В холодные месяцы организм большинства пожилых людей чутко реагирует на изменения погоды. Почему ощущения дискомфорта чаще возникают в костях и суставах? Можно ли в зрелом возрасте сохранить их здоровыми? На эти и другие вопросы нашего корреспондента в

статье **«Как укрепить кости?»** отвечает врач-ортопед, кандидат медицинских наук Сергей Макеев.

- Статья **«Отчего живот болит?»** продолжает тему самодиагностики. Рассматриваются пять самых распространенных видов болей, обусловленных патологиями желудочно-кишечного тракта, в том числе локализующимися около пупка, в подложечной области, в правом подреберье, в области всего живота, ниже пупка справа. Эта информация поможет человеку сориентироваться и знать, в каких случаях вызывать скорую помощь, а в каких достаточно ограничиться теплой грелкой.

- Многие пожилые люди жалуются на то, что они либо с трудом засыпают, либо имеют поверхностный сон (зачастую с будоражащими сновидениями), либо рано или часто пробуждаются среди ночи и не могут уснуть вновь. Отчего это происходит и как можно улучшить сон? Отвечая на эти вопросы в статье **«Возраст сну не помеха»**, доктор медицинских наук, врач-психиатр и психотерапевт Татьяна Зозуля подробно описывает биохимические механизмы формирования здорового сна и дает множество полезных и доступных советов по преодолению бессонницы.

- О том, что в пожилом возрасте демографическая статистика складывается не в пользу мужчин, известно всем. Доктор геолого-минералогических наук Сергей Белов в статье **«Исчезающий вид?»** задался целью поразмышлять над этой проблемой. Рассматривая рекомендации по здоровому образу жизни, он пришел к выводу, что большинство из них не учитывает биологические различия в организмах женщин и мужчин.