

# 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](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2018 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

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