



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»

№4 (168), апрель 2017 года

Генеральный директор	Борис Шенкман
Главный редактор	Валентина Ефимова
Редактор	Алла Юнина
Обозреватель	Татьяна Абрамова
Макет	Евгения Никитина
Вёрстка	Сергея Сухарева
Рисунки	Адольфа Скотаренко
Отдел рекламы и распространения	Татьяна Сыромятникова
Фото на обложке	Галины Сухаревой

Адрес редакции:	127018 Москва, ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15
Телефон/факс:	(495) 788-30-12
Электронная почта:	<u>zhurnal60let@yandex.ru</u> <u>budzdorov2@yandex.ru</u>

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.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», «В контакте» 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,
тел. (499)245-39-27

© «60 лет – не возраст», 2017



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Улыбайтесь, друзья, улыбайтесь!**

4

Врачи очень давно заметили, что весёлые люди, несмотря на тяжёлые болезни, выздоравливают. Примеров тому в нашей жизни – множество

В курсе событий **50plus.ONE – соцсеть для своих**

10

Новое предложение для пенсионеров от проекта «50 плюс»

Светлана Александрова **Старость – в радость**

12

Оптимистичный взгляд на мир можно сформировать, оказывая бескорыстную помощь людям – в этом автор статьи убедилась на своём опыте

Узоры Александра Десяткова

15

Пенсионер из Челябинской области украшает дома «бросовым» материалом – пробками...



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Вадим Кириллов **Когда тело жаждет железа**

16

Железодефицитная анемия распространена среди пожилых людей. О том, как её диагностируют и лечат, нашему корреспонденту рассказывает врач-гематолог

Лариса Геня **Три вида кардиомиопатии**

22

Есть болезни сердца, которые возникают по неопределённой причине и серьёзно нарушают его работу. Такова кардиомиопатия

Марина Масляева **Пневмококковая инфекция**

28

Пневмококки – очень распространённые патогенные микроорганизмы. Примерно два десятка из них вызывают тяжёлые инфекционные заболевания. О том, как защитить себя, рассказывает врач

Психологические загадки

33

Александр Григорьев **Такой разный стоматит**

34

Некоторые считают, что это заболевание не заслуживает серьёзного внимания. Между тем у него очень много разновидностей и множество причин возникновения, что требует особого лечения в каждом случае

В курсе событий **Российский препарат от рассеянного склероза**

39



Сергей Белов **Камни, дарующие жизнь** 40

Автор, доктор геолого-минералогических наук, рассказывает, почему камни и минералы обладают лечебной биологической активностью, и даёт советы по использованию кремня и шунгита



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Наталья Каркачёва **Как я похудела на 11 кг** 45

Читательница делится своим опытом похудения без жёстких диет, напряжённых упражнений и таблеток

Галина Сухарева **Доступный цигун. Часть 3.** 50

Продолжение описания системы вьетнамский цигун. В этом номере рассказывается, как выполнять упражнение, способствующее улучшению работы тонкого кишечника

НАШЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Татьяна Абрамова **Берегите свой дом** 54

Благоустраивая свою квартиру, многие стремятся использовать модные современные материалы, для достижения максимального удобства «начинают» дом множеством бытовой техники. Но всегда ли это хорошо?



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ

Елена Прокофьева **Ум, воля, отвага...** 59

Обзор интересных новинок книжных издательств

Марина Поварская **Работа с подвохом** 62

Многие пожилые люди, привыкшие трудиться, после выхода на пенсию ищут подработку со свободным графиком. И нередко попадают на удочку мошенников. Как уберечь себя от этого?

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

Анна Антонова **Бабушки не бывают бывшими** 66

Неприятная ситуация, когда сын разводится с женой, нередкая. Как сохранить добрые отношения с невесткой после развода и не потерять возможность встречаться с внуками? Как объяснить невестке, что бабушек не переводят в разряд «бывших»? Психолог даёт советы в этой статье



ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Читательский клуб **Лечебный гриб сморчок** 72

Сморчок не случайно называют «королём грибов»

Лариса Геня **Есть такой цветок – эхинацея** 74

Эхинацея имеет много целительных свойств. Но она ещё и очень красива и может радовать дачников своим ярким цветением с июля до глубокой осени

Картины русских художников **«Вода уж через край бежит»** 80