



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»

№02 (178), февраль 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
Галина Сухарева
Надежда Балахонova

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



Подписные индексы в каталоге «Пресса России», т.1 (зелёного цвета):

«60 лет – не возраст» (на любой срок)	– 99556
«Будь здоров» (на любой срок)	– 99555
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров» (на любой срок)	– 44780

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.ru**

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 можно купить ещё и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25,
тел. (495) 789-31-14



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Глеб Давыдов **Не откладывайте жизнь на потом**

4

Наша жизнь проходит очень быстро, поэтому ничего нельзя откладывать на потом. Надо жить сейчас – полнокровно и интересно. В этом уверен автор статьи, пенсионер, не устающий путешествовать

Галина Сухарева **Любовь к лыжам и орехам**

10

Столетняя москвичка одной из основ своего долголетия называет двигательную активность, особенно ходьбу на лыжах

Сергей Белов **Исчезающий вид?**

12

Чем обусловлены различия в продолжительности жизни мужчин и женщин? Как сберечь своё здоровье представителям сильного пола? Об этом размышляет автор статьи, доктор геолого-минералогических наук

Добрые вести «Поединки хоров»

17

Под таким названием прошёл конкурс народных хоров и вокальных ансамблей, организованный Союзом пенсионеров РФ

СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Татьяна Абрамова **Как укрепить кости?**

18

Наш обозреватель продолжает беседу с врачом-ортопедом, кандидатом медицинских наук Сергеем Макеевым. Читайте его рекомендации о том, как сохранить здоровье опорно-двигательного аппарата

Вадим Кириллов **Отчего живот болит?**

24

Продолжаем ликбез по самодиагностике, начатый в прошлом номере. В статье рассказано, как разобраться в каждом из болевых синдромов, чтобы знать, к какому врачу обращаться за помощью

Лариса Никитина **Защитим «щит» организма**

31

В прошлом номере автор, врач-эндокринолог, остановилась на проблемах гипо- и гипертиреоза и тиреотоксикоза. Сейчас она разъясняет, как лечат узлы, зоб и воспаление щитовидки у людей пожилого возраста

Татьяна Зозуля **Возраст сну не помеха**

36

Бессонница беспокоит многих пожилых людей. Отчего это происходит и как можно улучшить сон? Читайте квалифицированные рекомендации врача-психиатра и психотерапевта, доктора медицинских наук

Психологические загадки

43

Галина Иваницкая **Дар грейпфрута – Цитросепт**

44

Уже более 20 лет этот препарат с успехом используется во всём мире. Концентрированная

вытяжка из косточек грейпфрута, его кожуры и мембран, разделяющих дольки, содержит множество целительных веществ

В курсе событий **Лекарство от рака** 50

Препарат, предназначенный для лечения различных видов рака – головы и шеи, шейки матки и прямой кишки, создали в Институте молекулярной генетики РАН

Игорь Антонов **Мы и компьютер: как подружиться?** 52

Большинство немолодых людей, освоивших компьютер, беспокоят жжение и резь в глазах, боль в шее. Для того чтобы защитить своё здоровье, необходимо соблюдать простейшие правила техники безопасности



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Леонтий Ещенко **Курс – на 100 лет!** 57

Автор статьи рассказывает, как оригинальная методика зарядки-само массажа помогает ему поддерживать себя в хорошей форме на девятом десятке жизни



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Марина Масляева **Семечки: грызть или не стоит?** 62

Полакомиться семечками подсолнуха и тыквы любят многие. Между тем кто-то уверен в пользе семечек, а кто-то в ней сомневается. Как в этом разобраться?



СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ, УВЛЕЧЕНИЯ, КУМИРЫ

Елена Прокофьева **Книги не для всех** 66

Автор ежемесячной рубрики рассматривает те книги, где ставятся сложные вопросы, над которыми большинство людей стараются даже не задумываться...

Галина Казьмина **Если вы собрались в путь...** 70

Сегодня появились технологии, которые позволяют упрощать решение разных бытовых вопросов. Об одной из таких, касающейся общения и поездок, рассказывает в статье

Елена Чернышёва **Ларионова и Рыбников: рецепт семейного счастья** 73

Популярнейшие советские актёры Алла Ларионова и Николай Рыбников были очень счастливой парой. В немалой степени благодаря Николаю, жившему по девизу: «Любимая женщина, любимый дом, любимая работа»

Восьмое чудо света 80

Так называют пауков-скакунов за уникальные способности. Пропорции тела и мозга у них такие же, как и у человека