



№7 (231), июль 2022 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  
Вёрстка  
Рисунки  
Фото на 1-й обложке

**Борис Шенкман**  
**Валентина Ефимова**  
**Алла Юнина**  
**Татьяна Абрамова**  
**Сергей Сухарев**  
**Адольф Скотаренко**  
**Андрей Высоколов**

Адрес для писем:

**127018 Москва,  
ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15**

Телефон:

**(495) 788-30-12**

Электронная почта:

**zhurnal60let@yandex.ru**  
**budzdorov2@yandex.ru**



### Подписные индексы

«60 лет – не возраст»	– ПН079
«Будь здоров!»	– ПН078
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»	– ПН080

Можно также подписаться по интернету – на сайтах **podpiska.pochta.ru**, **pressa-rf.ru** и **akc.ru**.

Электронная версия журналов – на сайте **rucont.ru**

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»** в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте». Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях, делитесь своим опытом оздоровления!

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, д. 25, корп. 1, тел. **(495) 789-31-14**

© «60 лет – не возраст», 2022



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### **Советы ко времени и месту**

4

*О журнале и подписке на него.*

### **Татьяна Грекова Любовь – для радости**

5

*Если людям посчастливилось иметь любовь в пожилом возрасте, это наполняет смыслом их жизнь.*

### **Михаил Панов Молодость – это состояние души...**

8

*Этот человек не только не впал в отчаяние при своих тяжёлых болезнях, но выстроил работающую систему оздоровления. Мало того, он занялся экстремальным видом спорта, став в нём рекордсменом России и мира...*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

### **Владимир Соболев Почему возвратилась болезнь?**

12

*Неожиданно появившиеся летом симптомы неблагополучия могут представлять собой отложенные последствия вирусно-инфекционных заболеваний.*

### **Татьяна Борисова Суставы можно сберечь**

18

*Тема беседы нашего обозревателя с доктором медицинских наук Андреем Барановским – очень актуальная, ведь от суставных заболеваний страдает почти каждый второй человек в возрасте.*

### **Марина Масляева Что случилось с глазом?**

24

*А случиться могут, к примеру, воспалительные заболевания глаз – конъюнктивит, блефарит, увеит и прочие.*

### **Елена Ломскова У моей Лизаветы – мигрень**

28

*Личный опыт женщины, которая почти 50 лет болеет мигренью, но научилась спокойно сосуществовать с ней.*

### **Людмила Горяйнова Если у вас полиноз...**

34

*В статье приводится календарь заболеваемости в зависимости от времени цветения растений, описываются методы диагностики и лечения.*

Лариса Геня **Что такое слабое сердце?** 40

*Когда сердце даёт о себе знать, это значит, что уже есть серьёзные проблемы, мешающие его нормальной работе. Автор подробно описывает их.*

**Разминка для ума** 45

Александр Орлов **Как защититься в жару?** 46

*Жарким летним днём можно легко получить тепловой или солнечный удар. Как избежать этих опасных состояний и помочь пострадавшему?*



ПИТАНИЕ

Татьяна Абрамова **Жизнь в шоколаде** 52

*Понятно, что эту сладость из-за содержания сахара врачи рекомендуют есть не всем. Но недостатки шоколада компенсируются его достоинствами.*

Галина Сухарева **Секреты третьей охоты** 58

*Опытный грибник даёт советы по сбору грибов и поведению в лесу.*



ПСИХОЛОГИЯ. ГИМНАСТИКА

Анна Барина **«Ты великолепно выглядишь!»** 62

*Психолог представляет технику, которая помогает женщине оценивать свой внешний вид, своё внутреннее состояние и учить меняться.*

Галина Казьмина **Схватила невралгия? Помогаем!** 67

*С помощью предлагаемой лечебной гимнастики можно улучшить своё состояние.*

Надежда Балахонова **Попробуйте Вселенную на вкус** 72

*Стихи нашего автора.*

Николай Пересадин **Сила – в движении и закаливании** 73

*Работы выдающего физиолога Ильи Аркадьевича Аршавского обосновывают важность использования природных факторов в поддержании здоровья детей и взрослых.*

Красная книга России **Король специй** 80

*О полезных свойствах пряного растения шафрана.*