



№05 (181), май 2018 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
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
Александр Гурьянов
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

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. **(495) 789-31-14**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Галина Сухарева **Они прикрыли жизнь собою** 4

Инвалид Великой Отечественной войны Николай Фёдорович Игнатушкин, как и его ровесники, пережил много трудностей. Но в свои 92 года он остаётся человеком со знаком плюс.

Примеры для подражания **Пенсионер построил обсерваторию** 10

Бывший учитель из Карачаево-Черкесии собственными силами построил в своём ауле астрономическую обсерваторию.

Инна Курдакова **Андре Моруа: два разумных способа стареть** 12

Советы знаменитого писателя о том, как преодолеть трудности перехода к старости и найти в этом возрасте свои преимущества.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня **Отвечаю на ваши вопросы** 17

Наш консультант, врач-кардиолог ЛП Геня рассказывает об обморочных состояниях, вызванных нарушениями сердечной деятельности, и разъясняет, какие профилактические обследования необходимы пожилому человеку.

Олег Пылёв **Правильное дыхание для сердца** 22

Представлены упражнения дыхательной гимнастики, которые способствуют нормализации кровоснабжения сердца и расширению коронарных сосудов, что улучшает их состояние.

В курсе событий **Изменения в онкологических скринингах** 28

Какие изменения внесены в тесты на выявление онкологических заболеваний?

Вадим Кириллов **Рак лёгких: новое в диагностике** 30

Как обстоят дела с ранним выявлением одной из самых быстро текущих злокачественных опухолей – рака лёгких? Рассказывает известный специалист в этой области.

Марина Масляева **Гомеопатия: вчера, сегодня, завтра...**

36

После того, как в прошлом году Комиссия по борьбе с лженаукой при Президиуме РАН издала меморандум «О лженаучности гомеопатии», в обществе разгорелись дискуссии...

Татьяна Борисова **Тайны диабета**

42

Какие симптомы должны насторожить, чтобы заподозрить развитие сахарного диабета второго типа? И что делать, чтобы болезнь не развивалась?



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ПСИХОЛОГИЯ

Татьяна Абрамова **Основа здоровья – движение**

48

Оригинальный комплекс гимнастики, разработанный для пожилых людей Александром Шапошниковым – автором эффективных методик природного оздоровления.

Психологические загадки

55

Глеб Давыдов **Лес дарит вторую молодость**

56

Автор этой статьи, увлечённый путешественник, приглашает своих ровесников-пенсионеров в походы в лес за здоровьем.

Наталья Орлова **Роскошь человеческого общения**

62

Чтобы общение с окружающими доставляло вам и им радость, следует придерживаться некоторых важных правил. В чём они заключаются?

Владимир Кошелев **Как я справился с гипертонией**

66

Благодаря ежедневным физическим нагрузкам житель Рязани поправил своё здоровье.



ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ, СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ

Наталья Каркачёва **Сосна – символ долголетия**

69

Из сосны можно приготовить много домашних лекарств, которые помогают при разных болезнях. Автор рассказывает, как она это делает.

Елена Прокофьева **Когда зябко на сердце**

74

Рассказ о книгах, которые согревают душу...

Это интересно **Большой Барьерный риф**

80