



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»

№5 (169), май 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. (495)789-31-14

© «60 лет – не возраст», 2017



В номере:

ДЕНЬ ПОБЕДЫ

Галина Казьмина **«Надо жить, сержант Маркина!»**

4

Чем дальше отделяет нас время от Великой Отечественной войны, тем ценнее свидетельства ветеранов. Одна из них – участница обороны Москвы Н.Ф.Маркина

Леонид Панич **«Бессмертный полк» – это зов души**

9

Народное движение «Бессмертный полк» во многих регионах имеет свои особенности, о чём рассказывает наш корреспондент из Санкт-Петербурга

В курсе событий **«Учись. Работай. Зарабатывай!»**

12

О новом интернет-портале проекта «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста»



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Татьяна Абрамова **Кому вредит йодный дефицит?**

14

По словам профессора-эндокринолога НАПетуниной, в России он вредит практически всем жителям страны. Как с этим бороться – читайте в статье

В курсе событий **Ствольные клетки можно стимулировать**

19

Сибирские учёные сделали перспективное открытие

Михаил Бурлешин **Избежим дачных «прострелов»**

20

Советы знающего пенсионера своим ровесникам: что делать, чтобы работа на садовом участке была в радость, а не в тягость?

Вадим Кириллов **Полип матки: что делать?**

24

Гиперплазия матки, в том числе полип, – частое гинекологическое расстройство у пожилых женщин. Опытный гинеколог рассказывает, как с ним бороться

Татьяна Борисова **Не отвергайте народные рецепты**

30

Речь идёт о тех проверенных временем домашних средствах, которые сами врачи советуют использовать для лечения лёгких, «повседневных» заболеваний и общего укрепления здоровья

Татьяна Абрамова **Как остановить кровь?**

36

Считается, что ежедневно примерно каждый сотый человек на земле получает лёгкую травму, готовя на кухне обед или работая в огороде. И надо знать, как помочь себе



Психологические загадки

41

Марина Масляева **Кто защитит права пациента**

42

Как отстоять себя, если вы не получили качественной медицинской помощи? Отвечает член Совета общественных организаций по защите прав пациентов при Минздраве РФ



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Дина Балясова **Станьте, органы, на место!**

48

С возрастом у многих людей отмечается опущение внутренних органов. Если вовремя начать делать лечебную гимнастику, можно во многом помочь себе

Галина Сухарева **Доступный цигун. Часть 4**

54

Продолжаем знакомство с оздоровительной системой «вьетнамский цигун». Эта статья рассказывает о канале Перикарда и полезной для него стойке

КОСМЕТОЛОГИЯ

Татьяна Борисова **Убираем «бульдожьи щёчки»**

59

О эти предательские опущенные складки вокруг рта, как же вы ненавистны женщинам! Что можно попытаться сделать в борьбе с ними?

Читательский клуб **Расскажу про «снесь-траву»**

64

Приятное совпадение: на 4-й обложке картины ИИШшикина, изображающая снесь, а в нашей почте – посвящённое ей письмо читательницы!



ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Наталья Орлова **Жили они долго и счастливо**

66

Психолог Н.Орлова продолжает осмысливать проблемы и перспективы личной жизни пожилых людей. Сегодня – речь о «старых» супружеских союзах. Всё ли у них благополучно?

Елена Прокофьева **Реальная история**

71

Обзор изданий, которые затрагивают разные исторические аспекты: истории людей, событий, вещей...



ЛЕЧЕБНЫЙ САД

Лариса Геня **Тысячелистник – цветок Ахилла**

74

Все знают повсеместно растущий цветок с белым зонтиком. Но мы рассказываем о садовых тысячелистниках – очень красивых и душистых растениях, имеющих и лечебные свойства

Картины русских художников **«Уголок заросшего сада. Снесь-травы»**

80