

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№4 (299), апрель, 2018 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Борис Шенкман**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редакторы  
**Иван Мамичев**  
**Наталья Архипова**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Геннадия Михеева**

Отдел  
распространения  
**Татьяна Сыромятникова**

Адрес для писем:  
Москва 127018  
Сушевский Вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2018 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Татьяна Абрамова</b> Мир принадлежит оптимистам .....	3
<b>Ирина Мамичева</b> После инсульта .....	9
<b>Юлия Кириллова</b> Вот такая карусель .....	19
<b>Борис Почтовый</b> Доступно о паховой грыже .....	26
<b>Владимир Ласточкин</b> Что такое пробиотики и зачем они нужны.....	31
<i>Лента новостей</i> .....	38
<b>Татьяна Агушина</b> Здоровые советы .....	40
<b>Вадим Кириллов</b> Смертельно опасный сон .....	42
<b>Сергей Мещеряков</b> Северная ходьба становится народным спортом .....	50
<b>Анна Барина</b> Одна с ребенком .....	52
<b>Людмила Полонская</b> Вместе уже не так страшно .....	60
<b>Валентина Яраева</b> «Секретная кнопка» гипертонии и инсульта .....	68
<b>Татьяна Абрамова</b> Как я лечусь алоэ .....	74
<i>Без подробностей</i> .....	80
<i>Дорога</i> <b>Галина Щапова</b> Мое путешествие на Кубу .....	82
<i>Проверка интеллекта</i> .....	89
<i>Люди и животные</i> <b>Наталья Журавлева</b> Мультишка .....	90

# «60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

## Читайте в №4 журнала «60 лет – не возраст»

- С возрастом из-за мышечной дистрофии кишечника могут образовываться дивертикулы – мешковидные выпячивания стенки кишки. Они возникают на фоне нарушения моторики кишечника из-за потребления «цивилизованной» пищи, лишенной в результате обработки

большой части клетчатки. Дивертикулёз – бич жителей экономически развитых стран. Подробнее об этом заболевании и его профилактике читайте в статье **«Если кишка «выпятилась»»**.

- Известно, что показатель нормального пульса у здорового человека в независимости от пола составляет от 60 до 90 ударов в минуту в покое. Если же он меньше 60-55 ударов, то можно подозревать брадикардию, то есть патологическое замедление пульса. Этот симптом чаще всего является не самостоятельным заболеванием, а проявлением определенных нарушений в организме. Врач-кардиолог, кандидат медицинских наук Лариса Геня в статье **«Когда сердце бьется медленно»** рассматривает различные причины возникновения брадикардии.

- Как ни странно, при всем обилии рыбы на Руси наши предки не знали копчения – этот вид обработки начал распространяться лишь в начале XX века. И гурманы сразу оценили вкус и способность копченой рыбы долго не портиться. В советских копильнях четко соблюдался весь технологический процесс, поэтому продукция очень высоко ценилась. Сегодня, увы, ситуация иная. Некоторые производители нарушают технологию и с помощью копчения даже пытаются скрыть порчу рыбы. Подобные ухищрения могут сделать ее настоящей отравой, поэтому надо быть очень внимательными при выборе копченостей. Возможно, рекомендации, изложенные в статье **«Копченая рыба: как разобраться?»** помогут в этом.