



№4 (192), апрель 2019 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  
Фото на 1-й обложке  
4-я обложка

**Борис Шенкман**  
**Валентина Ефимова**  
**Алла Юнина**  
**Татьяна Абрамова**  
**Евгений Никитин**  
**Сергей Сухарев**  
**Адольф Скотаренко**  
**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**

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», 2019



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### Марина Фёдорова **Улыбка – лучшая таблетка** 4

*Смех продолжительностью 10 минут способен снизить артериальное давление у гипертоников и снять ощущение слабости у гипотоников. О других эффектах смехотерапии читайте в статье.*

### В курсе событий **Фото модели после 60** 10

*Портреты людей пожилого возраста, которые снимает фотограф Игорь Гавар, ломают стереотипы об образе российского пенсионера.*

## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

### Татьяна Абрамова **Фактор долголетия – мелатонин** 12

*Гормон мелатонин не только защищает нас от преждевременной старости, но и предотвращает развитие многих болезней.*

### Людмила Горайнова, Гуллия Пякшева **Корь: детская инфекция в зрелом возрасте** 18

*В последние годы общемировая ситуация с корью характеризуется как эпидемия. Болезнь особенно тяжело протекает у людей среднего и пожилого возраста.*

### В курсе событий **Какие медуслуги должны быть бесплатными?** 24

*Всероссийский союз страховщиков обнаружил перечень бесплатных медицинских услуг, за которые могут неправомерно потребовать плату в организациях здравоохранения.*

### Лариса Геня **Диагноз: гипертония. Что назначит врач?** 26

*Описание 5 классов препаратов для лечения гипертонии, рекомендуемых Европейским обществом кардиологов, в которое входит и Российское кардиологическое общество.*

### В курсе событий **На совет лучших онкологов** 31

*Скоро откроется Центр экспертного мнения, в который войдут врачи-онкологи из МОНКИ им. М.Ф.Владимирского и ведущих клиник Японии.*

### Вадим Кириллов **Хеликобактерный гастрит. Как вылечить?** 32

*А вылечить от гастрита, вызываемого бактерией хеликобактер пилори, необходимо, ведь он может переходить в более опасные формы.*

### В курсе событий **Уникальный препарат от астмы разработан в России** 39

*Его создали учёные Института иммунологии Федерального медико-биологического агентства РФ.*

## Роман Турков **Недрагоценные камни**

40

3

*Почему мочекаменная болезнь, несмотря на появление новых медицинских технологий, наблюдается гораздо чаще, чем в прошлые годы?*

### ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ



#### Галина Сухарева **Дерево: символ роста и развития**

46

*Упражнения, позволяющие гармонизировать энергию первоэлемента Дерево в организме, укрепить печень и желчный пузырь.*

#### Разминка для ума

51

### ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

#### Александр Григорьев **Радости пряностей**

52

*Полезные свойства пряностей, с давних времен используемых в кухнях разных народов, находят сегодня научное подтверждение.*

#### Наталья Каркачёва **За что я люблю подсолнечник**

56

*Это ценное растение нельзя не любить – оно широко используется в пищевых целях и для лечения от разных болезней.*

#### Анна Кузьминская **Как выбрать главную обувь**

61

*Именно от удобства домашних тапочек зависит, какое у нас будет настроение, как мы будем отдыхать и как себя чувствовать.*



### КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ

#### Елена Прокофьева **Илья Ильф и Мария Тарасенко: невозможная любовь**

66

*Писатель Илья Ильф и его жена Мария Тарасенко были друг для друга первой любовью, и эта любовь была взаимной и счастливой. И осталась единственной.*

#### Галина Казьмина **Как получить трон за стихи**

70

*Известный собиратель курьёзов венгерский писатель Иштван Рат-Вег выпустил сборник разнообразных литературных нелепостей. Факты, которые он приводит, похожи на розыгрыши.*

#### Елена Вервицкая **Визитная карточка: кому она нужна?**

75

*И деловому человеку, и даже пенсионеру визитка пригодится. Она служит удобством и важным элементом общения людей. Это очень удобный инструмент в общении людей.*

#### **И для салатов, и для компрессов**

80

*Рецепты с использованием листьев и корней лопуха.*