



№04 (180), апрель 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**  
**Сергей Жуков**  
**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

Глеб Давыдов **Живу по заветам Амосова** 4

*Автор статьи, знавший академика Амосова и глубоко воспринявший его советы, решил напомнить их читателям, сопровождая своими комментариями, которые подтверждены его многолетним опытом оздоровления.*

Галина Сухарева **Дураки и колядки на Руси есть. А слоны?** 9

*Первое апреля часто называют Днём дурака или Днём смеха. А смех, как доказывают учёные, помогает сопротивляться болезням и продлевает жизнь, а потому надо учиться находить вокруг себя смешное и забавное.*

Примеры для подражания **Пенсионерка путешествует по миру** 14

*Фотограф из Ростова Илона Кириокатис за последние 25 лет объездила всю Европу, несколько раз летала в разные страны Азии, была в Латинской Америке. Как удаётся это 65-летней женщине, живущей на одну пенсию?*

Игорь Микулёнок **Хобби продлевает жизнь** 16

*Доказано, что увлечённые люди дольше сохраняют умственный и физический потенциал, потому что меньше думают о болезнях и старости. Подтверждение тому можно найти в биографиях многих известных людей.*



## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня **Когда сердце бьётся медленно** 20

*Показатель нормального пульса у здорового человека составляет от 60 до 90 ударов в минуту в покое. Редкий пульс с частотой 60 и менее ударов рассматривают как брадикардию. В чём её причина?*

Григорий Пятков **Если кишка «выпятилась»** 24

*Выпячивание стенки кишки, или дивертикулёз, часто возникает вследствие запоров. Почему нарушение моторики толстой кишки стало бичом жителей экономически развитых стран? Как с этим бороться?*

Валентина Яраева **«Секретная кнопка» гипертонии и инсульта** 30

*Многие люди с сердечно-сосудистыми болезнями не догадываются, что их проблемы связаны с нарушениями в шейном отделе позвоночника. Для них повторяем публиковавшуюся ранее в журнале статью о клинике доктора АЮШнишина, где лечат такие нарушения.*

**Наш почтовый ящик Когда идти к окулисту? 36**

*По просьбе читателей врач рассказывает о симптомах нарушения зрения, которые должны стать поводами для визита к офтальмологу.*

**Вадим Кириллов Почему в ухе болит? 40**

*Продолжаем наш ликбез по самодиагностике. Мучительная боль в ухе, отдающая в голову, мешающая есть и спать, может иметь разную природу. Как узнать причину боли, к какому врачу идти?*

**Наталья Каркачёва Пропишите мне Шопена! 47**

*Прослушиванием музыкальных произведений можно затормозить течение многих психосоматических заболеваний, а иногда – и совсем излечиться. Автор статьи рассказывает, какие произведения для этого подходят.*

**ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ**

**Татьяна Абрамова Основа здоровья – движение 52**

*Автор популярных методик оздоровления профессор Шапошников убеждает, что человеку после 50-60 лет для поддержания своего организма движение особенно необходимо.*

**Психологические загадки 57**

**Любовь Качалина Магический массаж 58**

*Автор этой методики массажа считает: если выполнять его ежедневно, то не только кожа станет выглядеть лучше, но и уменьшится мышечное, нервное и эмоциональное напряжение.*

**Рекорды пенсионеров Экстремальный прыжок в 75 лет 61**

*Новосибирский пенсионер прыгнул на канате с высоты 207 метров.*

**ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ**

**Александр Григорьев Копчёная рыба: как разобраться? 62**

*Несмотря на дороговизну, мы часто покупаем такую рыбу: И можем приобрести несвежий продукт или рыбку; «подкопчённую» химическими реагентами. Как в этом разобраться?*

**ТВОРЧЕСТВО**

**Елена Прокофьева История и клюквенный соус 68**

*Традиционный обзор книжных новинок российских издательств.*

**Лазарь Модель Парадоксы Раневской 72**

*В жизни Фаины Георгиевны было столько загадочного и таинственного, что на её примере можно было бы смело изучать тайну природы человеческой души...*

**Юмор Улыбнитесь – весна идёт! 80**

