



№5-6 (205-206), май-июнь 2020 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
Вёрстка
Рисунки
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко
Галина Сухарева

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», «ВКонтакте» 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, корп. 1
тел. **(495)789-31-14**

© «60 лет – не возраст», 2020



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Галина Сухарева **Секреты долголетия**
Виктора Шабанова

5

Ветеран войны Виктор Павлович Шабанов рассказывает о своей жизни. За счёт чего он поддерживает активность?

Сергей Белов **Встаньте лицом к восходу**

10

Наш постоянный автор доктор геолого-минералогических наук Сергей Белов делится своим опытом преодоления возрастного кризиса.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горяйнова **Роза с шипами**

14

Почему кожное заболевание розацеа занимает четвёртое место среди всех дерматозов пожилых людей? Как его лечить? Рассказывает врач-дерматолог.

Лариса Геня **Как разобраться в ЭКГ?**

20

Консультант журнала Лариса Геня уверена, что основные представления об ЭКГ могут и даже должны иметь все люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Марина Масляева **«ОРБИ» помогает после инсульта**

25

Общероссийское общественное объединение родственников больных с инсультом («ОРБИ») – первый в России благотворительный фонд, помогающий людям, перенесшим инсульт.

Актуальная проблема **Коронавирус COVID-19: как защититься?**

30

В редакционной статье собраны мнения экспертов о новом коронавирусе. В ней также приведены рекомендации учёных и врачей о том, как не заразиться, а в случае болезни не допустить её тяжёлого течения.

Вадим Кириллов **Киста почки. Что делать?**

36

Разъяснения по этой проблеме даёт врач-нефролог. В частности, читатели узнают, когда можно ограничиться медикаментозным лечением, а когда необходима операция и какую диету нужно соблюдать.



МЕДИЦИНА БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Александр Разумов **Помогут ли народные средства?** 42

Тему лечения заболеваний почек продолжает фитотерапевт.

Наталия Каркачёва **Сиреневое чудо** 46

Любимое нами растение, радующее всех весной своими душистыми гроздьями, обладает и целебными свойствами.

Разминка для ума 51



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Глеб Давыдов **Победите свою лень** 52

Физкультура помогает справиться с болезнями и укрепляет здоровье в любом возрасте. Но как пожилому человеку заставить себя сделать выбор в пользу движения?

Галина Сухарева **Займёмся фитболом?** 57

Окончание описания комплекса упражнений на гимнастическом мяче.



РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЖИЗНИ

Татьяна Абрамова **Власть весны** 60

Весна – пора обновления не только природы, но и нашей души...

Николай Пересадин **Рэй Брэдбери: быть одержимым жизнью** 64

Оптимизм и упорное трудолюбие, разносторонние интересы и доброе отношение к людям – вот слагаемые долголетия выдающегося писателя-фантаста.



КУЛЬТУРА. ИСТОРИЯ

Елена Прокофьева **Был месяц май...** 70

Обзор последних новинок российских книжных издательств.

Инна Курдакова **Русская любовь Анри Матисса** 74

Лидия Делекторская посвятила Матиссу свою жизнь. Благодаря ей Россия обладает картинами художника...

Полезные советы **Дачные хитрости** 80