



№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](mailto:zhurnal60let@yandex.ru)**  
**[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)**

Подписаться на наши журналы через интернет можно  
на сайтах **[pressa-rf.ru](http://pressa-rf.ru)** и **[akc.ru](http://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](http://www.nasha-pressa.de)**

Электронная версия журналов – на сайте **[rucont.ru](http://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