



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»

№8 (173), сентябрь 2017 года

Генеральный директор

Борис Шенкман

Главный редактор

Валентина Ефимова

Редактор

Алла Юнина

Обозреватель

Татьяна Абрамова

Макет

Евгения Никитина

Вёрстка

Сергея Сухарева

Рисунки

Адольфа Скотаренко

Отдел рекламы
и распространения

Татьяна Сыромятникова

Фото на обложке

Галины Сухаревой

Адрес для писем:

**127018 Москва,
ул. Сущёвский 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», 2017



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Олег Горошин **Гордитесь возрастом своим** 4

Американские учёные, изучавшие функционирование головного мозга, выяснили, что его клетки с возрастом не умирают. Так что у пожилых людей есть перспективы для творческой деятельности!

Татьяна Абрамова **Стареют все, но с разной скоростью** 8

Мы замечаем, что у людей одного и того же возраста степень старения разная. Что надо делать, чтобы снизить скорость старения? Об этом рассказывает геронтолог.

СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Вадим Кириллов **Желчнокаменная болезнь: делать ли операцию?** 14

Камни в желчном пузыре наблюдаются у многих пожилых людей. Нужно ли удалять их? И если операция необходима, то лучше какая? Советы даёт опытный врач-гастроэнтеролог

Валентина Яраева **Секреты доктора Шишонина** 20

После повторных публикаций статьи о центре «Здоровье XXI века» читатели задали много вопросов. Наш корреспондент отправилась в клинику, чтобы на собственном опыте понять, как работает метод

Сергей Белов **Радиация и наше здоровье** 26

Сегодня все мы живём в радиоактивном окружении. Что нужно делать, чтобы успешно противостоять влиянию радиоактивности? И возможен ли вообще здоровый образ жизни в таких условиях?

В курсе событий **Зубной ополаскиватель против стафилококка** 31

Открытие российских учёных поможет бороться с кариесом и пародонтизом

Дарья Павлова **Если болят колени** 32

Продолжение рассказа о том, какие средства фитотерапии могут помочь при болях в коленных суставах, в данном случае при остеоартрозе.

ПИТАНИЕ

Татьяна Борисова **Целебная сила водорослей** 37

Почему Всемирная организация здравоохранения отнесла спирулину и ламинарию к наиболее ценным

источникам незаменимых для человека питательных веществ?

Альберт Жарких **Витамин А: малоизвестное об известном**

42

Витамин А давно известен как один из самых важных для человека. Но учёные продолжают открывать в этом веществе всё новые полезные свойства.

ДВИЖЕНИЕ

Галина Сухарева **Доступный цигун. Часть 8**

48

Сегодня преподаватель цигун знакомит читателей со стойкой, способствующей поддержанию нормальной работы меридиана Почек и самого этого органа

ПСИХОЛОГИЯ

Анна Антонова **Реновация: как выжить?**

54

Московская программа сноса пятиэтажек, которую в случае успеха планируется внедрять в регионах, вызвала тревоги и опасения у многих будущих переселенцев пожилого возраста. Психолог даёт советы, как защититься от стресса.

Психологические загадки

59

Наталья Орлова **«Я – связь миров»**

60

Как настроить себя, чтобы не бояться смерти? Наверное, каждый должен найти опору в том, что ближе ему: кто в советах психологов, произведениях искусства, в религии, а кто в развитии собственного чувства юмора...

СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ, ЦЕЛЕБНЫЙ САД

Елена Прокофьева **С фонариком под одеялом...**

64

Обзор новых книг российских издательств

Лариса Геня **Медуница – полутени царица**

68

Раннее цветение, красивые листья, устойчивость к неблагоприятным погодным условиям делают медуницу прекрасным украшением сада для участков в полутени и тени.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Валентин Дубин **Робинзоны таёжной глухомани**

72

В советское время в прессе не раз писали о семье Лыковых, полвека прожившей в отшельничестве в саянской тайге. О них рассказывает писатель из подмосковного города Одинцово Лев Черепанов.

Из истории языка **Почему мы так говорим?**

77

Картины русских художников **«Среди долины ровныя...»**

80