



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»

№10 (174), октябрь 2017 года

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Макет
Вёрстка
Рисунки

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Евгения Никитина
Сергея Сухарева
Адольфа Скотаренко

Отдел рекламы
и распространения

Татьяна Сыромятникова

На обложке:
герой нашего очерка
Игорь Матвеевич Юдин
Фото

Андрея Высоколова

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

Татьяна Абрамова **Пока есть цель – я живу!** 4

Игорь Юдин долго сражался с тяжёлой болезнью и сумел преодолеть её. Помогали ему в этом и продолжают помогать высокие цели, которые он постоянно ставит перед собой.

Татьяна Борисова **Идти в Природу, как в Храм...** 10

Герой этого очерка уверен: чтобы стать долгожителем, нужно большую часть своего бытия проводить на лоне природы, ценить которую – долг каждого человека.

Анонс **VII-й Международный форум-выставка «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста»** 15

Вадим Кириллов **Падает слух: что делать?** 16

Почему с возрастом происходит снижение слуха? Если не дают эффекта препараты и физиотерапия, то что может помочь восстановить общение с окружающим миром?

Татьяна Абрамова **Болит голова от погоды?** 21

Пожилые люди часто испытывают недомогание при смене погоды. Как улучшить самочувствие в такие периоды? Советы даёт опытный терапевт.

Михаил Михайлов **Как помочь сухожилию** 26

Наши сухожилия обладают необычайной крепостью и эластичностью. Тем не менее их травмы, например растяжение, случаются нередко. Как вылечить растяжение в домашних условиях?

Дина Балясова **Императорская болезнь – псориаз** 32

Какие продукты питания полезны, а какие вредны при псориазе? Какие лекарственные растения могут помочь в лечении? Об этом и многом другом читайте в статье.

Марина Масляева **Рак мочевого пузыря: излечение возможно** 39

О современных методах лечения, диагностики и профилактики рака мочевого пузыря рассказывает доктор медицинских наук Борис Яковлевич Алексеев.

Валентина Яраева **Секреты доктора Шишонина** 44

Продолжение репортажа нашего корреспондента о медицинском центре «Здоровье XXI века».

Тамара Иванова **Очищение лимфы против простуд** 50

Наше здоровье во многом зависит от правильного функционирования лимфатической системы. О ней особенно важно позаботиться в сезон простуд.



ДВИЖЕНИЕ

Галина Сухарева **Доступный цигун. Часть 9** 54

Очередная статья цикла знакомит читателей со стойкой меридиана Мочевого пузыря, способствующей поддержанию нормальной работы органов мочевыделительной системы.



Психологические загадки 59

СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ. ЦЕЛЕБНЫЙ САД

Игорь Миклуленок **Символ нашего детства** 60

Автор, доктор технических наук, рассказывает об истории создания газированных напитков.

Елена Прокофьева **Поговорим о нежности** 64

Обзор лучших книг российских издательств за октябрь.

Лариса Геня **А вы знаете синюху?** 68

Действительно, мало кто из садоводов знает этот прекрасный цветок, обладающий к тому же и лечебными свойствами.



КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО

Елена Прокофьева **Ариадна Эфрон, дочь Марины** 72

Отмечая 125-летие со дня рождения великой поэтессы Марины Цветаевой, многие ли вспомнят её дочь Ариадну Эфрон, посвятившую жизнь служению материнскому гению?

Почему мы так говорим «Жить на широкую ногу» 77

Узнайте, откуда пошло это фразеологическое выражение.

Картины русских художников «Вид в окрестностях Ориенбаума» 80

Об известной картине знаменитого пейзажиста АКСаврасова.