



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

Отдел рекламы
и распространения

На обложке:
герой нашего очерка
Игорь Матвеевич Юдин
Фото

Борис Шенкман

Валентина Ефимова

Алла Юнина

Татьяна Абрамова

Евгения Никитина

Сергея Сухарева

Адольфа Скотаренко

Татьяна Сыромятникова

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**

© «60 лет – не возраст», 2017



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

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

Игорь Юдин долго сражался с тяжелой 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 Микулёнок **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 вспоминают 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 Ораниенбаума»** 80

Об известной картине знаменитого пейзажиста АКСаврасова.

