



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»

№6 (170), июнь 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

На обложке:

тренер по футболу Евпаторийской
ДЮСШ Александр Томас

Фото

Марины Фёдоровой

Адрес редакции:

**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

Клара Аникина **Прыжок в новую жизнь** 4

Петербургженка Евгения Степанова сумела доказать, что и после 60 лет можно добиваться ярких спортивных побед, даже в таком сложном виде, как прыжки в воду.

Татьяна Абрамова **Здоровые мысли** 8

По мнению доктора педагогических наук, психолога Валентина Ивановича Петрушина, мысли человека определённо могут воздействовать на его здоровье.



В курсе событий **Пенсионеры хотят на YouTube** 13

СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Марина Масляева **Фиброз: рубцы на лёгких?** 14

Об этом заболевании рассказывает директор НИИ пульмонологии России, главный терапевт-пульмонолог Минздрава РФ академик АГЧучалин.

Ирина Орловская **Если память стала подводить...** 20

В России существует очень важный социальный проект «Мемини», созданный для поддержки пациентов с деменцией и их родственников.

Вадим Кириллов **«Зубной» гайморит»** 22

«Обычный» гайморит является, как правило, осложнением простуды или гриппа. А вот «зубной» возникает по другим причинам...

Наш почтовый ящик **Прививка против аллергии** 28

Так называют метод специфической иммунотерапии (СИТ), при котором больному вводят тот аллерген, который вызывает болезненную реакцию.

Валентина Яраева **Секретная кнопка гипертонии и инсульта** 32

В московской клинике «Здоровье XXI века» лечат гипертонию, применяя уникальные методики кинезиотерапии и сосудистой реабилитации.

Сергей Белов **Магнитные поля и наше здоровье** 38

Как реагирует организм человека на перепады напряжённости геомагнитного поля, на работу СВЧ?

Елена Черкашина **Мал золотник, да дорог** 44

Рассказ об истории открытия витаминов.

Психологические загадки 47

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Дина Балясова **Ставим органы на место** 48

Советы женщинам, которые страдают от опущения органов малого таза.

Галина Сухарева **Доступный цигун. Часть 5** 52

Ознакомление со стойкой, способствующей улучшению работы сердца.

Читательский клуб **Помогли кардиологи** 57

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Татьяна Борисова **Чудо талой воды** 58

Для чего и как использовать это средство? Как приготовить талую воду?

Земля долголетия 62

О местности Бам в Китае, где больше всего долгожителей.

КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО

Елена Прокофьева **О любви и путешествиях** 64

Обзор новых книг российских издательств.

Театральная школа для слепоглухих 67

ЦЕЛЕБНЫЙ САД

Лариса Геня **Богова слёзка – манжетка** 68

Манжетка – растение, обладающее замечательными декоративными и лечебными свойствами

ИСТОРИЯ ПОБЕДЫ

Елена Клемм **Вера Волошина, подруга Зои** 72

Эта девушка сражалась вместе с Зоей Космодемьянской и погибла в один день с нею. Но о Вере мало кто знает...

