



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»

№2 (166), февраль 2017 года

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Макет
Вёрстка
Рисунки
Отдел рекламы
и распространения
Фото на обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Евгения Никитина
Галины Немтиновой
Адольфа Скотаренко

Татьяна Сыромятникова
Александра Гурьянова

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



Подписные индексы в каталоге «Пресса России», т. 1 (зелёного цвета):

«60 лет – не возраст» (на любой срок)	–	99556
«Будь здоров» (на любой срок)	–	99555
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров» (на любой срок)	–	44780

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.ru**

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 можно купить ещё и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, тел. **(499)245-39-27**

© «60 лет – не возраст», 2017

В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Герман Арутюнов. **Пусть будет небо в душе** 4

Размышления о том, как это важно для личности современного человека – вырваться из обыденности, из суеты, в которой мельчает душа, в пространство природы...

Светлана Сергеева. **Встреча с читателями** 9

Екатерина Папина. **Бабушка Лена объездила полсвета** 12



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня. **«Жаба» на сердце** 14

Почему стенокардию называют «грудной жабой» или «болезнью обозревателя витрин»? В чём различие стабильной и нестабильной стенокардии? Об этом речь в статье

Вадим Кириллов. **Кашель – не только от бронхита** 20

Действительно, если вас настиг кашель, то очень важно понять – связан ли он с воспалением бронхов или с воспалительным процессом в горле?

Кирилл Прощаев. **Здоровая кисть – здоровое тело** 26

Автор статьи, видный учёный-геронтолог, считает, что самое важное для предотвращения процесса быстрого старения организма – заботиться о гибкости и подвижности суставов кисти



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Лев Ханинаев. **Активный шаг к здоровью** 30

При желании поддерживать активный образ жизни пожилые люди могут продолжать участвовать в походах на базе организаций Федерации спортивного туризма России

Психологические загадки 33

Марина Масляева. **Как восстановиться после перелома?** 34

Как человеку с переломом конечности получить бесплатную и высокопрофессиональную помощь на базе НПЦ медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины

Татьяна Абрамова. **Жизнь без усталости** 39

Человек живёт до тех пор, пока его организм обладает факторами ферментативной активности. Как сохранить эту способность в пожилом возрасте?

Галина Сухарева . **Доступный цигун.**

Часть 1.

44

Знакомство с упражнениями доступной и полезной системы «вьетнамский цигун»

ЖЕНЩИНА

Галина Казьмина. **Страдания по красоте** **48**

Что бывает, если женщина, стремясь сохранить привлекательный внешний вид, без разбору прибегает к разным средствам

Александра Доронина. **Массаж лица мёдом** **53**

ПИТАНИЕ

Александр Григорьев. **Все ли крупы полезны?** **56**

О пользе круп говорится много. Но те, что имеют высокий гликогликемический индекс, лучше оставить на магазинной полке

СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ

Елена Прокофьева. **Книги как лакомство** **60**

Обзор лучших книг для взрослых и детей, выпущенных российскими издательствами

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Наталья Орлова. **Жили они долго и счастливо** **64**

Продолжение размышлений о том, как в пожилом возрасте построить счастливую семью

Читательский клуб. **Отзывчивость – мерило нашей человечности** **69**

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Лариса Геня. **Бадан: алтайский чай или «слоновьи уши»** **70**

Нередко на даче растут цветы, о лечебных свойствах которых мы даже не догадываемся. Таков и бадан

КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО

Ирина Лапшина. **Эдгар По: не романтик и не реалист** **74**

Судьба писателя, который считается создателем жанров детектива и научной фантастики, была непростой...

«Масленица» **80**

О картине художника М.Кустодиева