



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»

№7 (171), июль 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
Галины Казьминой

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



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



Наталья Каркачёва **Чтобы мир оставался ярким**

4

От самого человека зависит, будет ли его пребывание на пенсии этапом «доживания» или станет периодом интересной и полноценной жизни

Лазарь Модель **Поразмышляем о долголетии**

8

Почему одни люди живут недолго, а другие преодолевают столетний рубеж? Может ли обычный человек стать долгожителем? Об этом читайте в статье

СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня **Движение лечит сердце**

14

Раньше врачи ограничивали физическую активность больных с сердечно-сосудистыми патологиями. Сегодня доказано, что без движения сердце не может быть здоровым



Вадим Кириллов **Мифы и правда о сахарном диабете**

20

Сахарный диабет – сложное заболевание, потому вокруг него и рождаются мифы. Опытные врачи-эндокринологи развенчивают их

Валентина Яраева **«Секретная кнопка» гипертонии**

26

Статья рассказывает об оригинальной и эффективной технологии лечения гипертонии, используемой в московском медицинском центре

Дина Балясова **Болезнь легионеров**

32

Возбудитель этого заболевания размножается в дачных ёмкостях для хранения воды, прудиках, кондиционерах, душевых головках обычных душей... Как обезопасить себя?

Татьяна Абрамова **Болит живот. Что делать?**

38

В каких случаях при боли в животе надо немедленно обращаться к врачу, а когда достаточно принять простые меры, чтобы помочь себе? Советы даёт врач

Марина Масляевам Летняя потница 43

В жаркую погоду потоотделение усиливается. А вместе с этим на определённых участках кожи может появиться потница. Как с ними бороться?

Елена Черкашина Мал золотник, да дорог 48

Продолжение начатого в прошлом номере рассказа об увлекательной истории открытия витаминов

Психологические загадки 53



ДВИЖЕНИЕ

Галина Сухарева Доступный цигун. Часть 6 54

Очередная статья цикла знакомит читателей со стойкой СаТан Мот, поддерживающей работу меридиана Селезёнки и Поджелудочной железы

Читательский клуб Как я помогаю пальцам при артрите 59



ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Наталья Орлова Как быть счастливым? 60

Считается, что качество жизни пожилого человека определяется материальной обеспеченностью. Но без душевной удовлетворённости вряд ли можно быть счастливым

Елена Прокофьева Глубокие чувства 65

Ежемесячный обзор книг российских издательств



ЦЕЛЕБНЫЙ САД

Лариса Геня Декоративная крапива 68

Так называют яснотку – растение, отличающееся эффектной декоративностью и выраженными лечебными свойствами

КУЛЬТУРА

Ирина Лапшина Взрослый ребёнок 72

Знаменитый английский актёр Лоуренс Оливье, увидев игру Луспекаева, назвал его «абсолютным гением». А ещё Павел Луспекаев был человеком с необыкновенной широкой душой

Картины русских художников «Бабушкин сад» 80