



## 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»

№3 (167), март 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**

Фото на обложке

**Галины Сухаревой**

Адрес редакции:

**127018 Москва,  
ул. Сущёвский 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](http://pressa-rf.ru)** и **[akc.ru](http://akc.ru)**

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка  
на сайте **[www.nasha-pressa.de](http://www.nasha-pressa.de)**

Электронная версия журналов – на сайте **[rucont.ru](http://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

Галина Казьмина **«Солнечные зайчики» Елены Песецкой** 4

*Годы – не помеха для творчества. Даже выйдя на пенсию, можно начать сочинять стихи и песни...*

Глеб Давыдов **Увлечённые жизнью** 8

*Если у пожилого человека есть значимая для него цель, то азарт её достижения продлевает ему жизнь*

## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня **«Жаба» на сердце** 12

*Продолжаем разговор о стенокардии – как её диагностируют, как лечат*

Кирилл Прощаев **Здоровая кисть – здоровое тело** 17

*Что предпринять, чтобы не развился синдром возрастной кисти, рассказывает известный российский геронтолог*

**Психологические загадки** 21

Марина Масляева **Как укрепить кости?** 22

*Советы доктора медицинских наук Светланы Юреновой по профилактике остеопороза*

Наш почтовый ящик **Дневник биоритмов** 28

*Такой дневник поможет вам контролировать своё физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние*

Вадим Кириллов **Не понять, что болит** 30

*У пожилых людей часто встречается заболевание, которое называется соматоформное расстройство. Что это за болезнь?*

В курсе событий **Яд кобры поможет в диагностике рака** 36

## ПСИХОЛОГИЯ

Анна Антонова **Правила детского сна** 38

*Взрослые часто сталкиваются с ситуацией, когда ребёнок никак не может уснуть. Что делать в такой ситуации?*





## ПИТАНИЕ

Альберт Жарких **Картофель – второй хлеб** 44

*Как правильно готовить картофель, чтобы сохранить его полезные свойства, и при каких заболеваниях рекомендуется его использовать?*

## КОСМЕТОЛОГИЯ

Елена Черкашина **Прыщи после 50?** 50

*«Старческое акне», или прыщи и угри на коже, – сюрприз более чем неприятный. Как с этим справиться?*



## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Галина Сухарева **Доступный цигун. Часть 2** 55

*Как с помощью упражнений и точечного массажа улучшить работу толстой кишки?*

## КОМПЬЮТЕР, КНИГИ

Наталья Орлова **Интернет и ощущение молодости** 60

*Что даёт пожилому человеку участие в соцсетях?*

Елена Прокофьева **Весна, пора любви...** 65

*Как всегда, вы узнаете о последних книжных новинках*

## ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Лариса Геня **Примулы – цветы солнца** 68

*Примулы не только украшают сад, но и помогают нам поддерживать здоровье*

Читательский клуб **Берегитесь телефонных мошенников!** 73

*Телефонные хакеры так преуспели в своих изобретениях, что бывает очень трудно заподозрить обман*

## ИСТОРИЯ

Валентин Дубин **Русская бедуинка** 74

*В XIX веке эту русскую женщину называли «казаком на сахарских просторах». Что привело её в пустыню?*

**«Сцена у железной дороги»** 80

*О картине художника В.Перова*