



№11 (211), ноябрь 2020 года

## 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»

Генеральный директор  
Главный редактор  
Редактор  
Обозреватель  
Вёрстка  
Рисунки  
Фото на 1-й обложке

**Борис Шенкман**  
**Валентина Ефимова**  
**Алла Юнина**  
**Татьяна Абрамова**  
**Сергей Сухарев**  
**Адольф Скотаренко**  
**Галина Сухарева**

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», «ВКонтакте» 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, корп. 1  
тел. **(495)789-31-14**

© «60 лет – не возраст», 2020



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

На почте и по интернету 4  
*Информация о подписке на журнал.*

Людмила Лявданская **Ваша программа**  
**долголетия** 6

*Врач советует, как в пожилом возрасте строить личную программу долгожительства.*

Галина Сухарева **Добавьте цвета в ваше**  
**утро!** 12

*Почему пожилые люди, особенно мужчины, привыкли одеваться в чёрно-серое? Ведь яркие цвета поднимают настроение и тонус!*



## МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ

Сергей Белов **Энергетика Земли, Солнца**  
**и...коронавирус** 16

*Учёные, изучающие гелиобиологические процессы, высказывают гипотезы о связи между солнечной активностью и происходящими на Земле катаклизмами.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Андрей Иванов **Проблемы после карантина** 22

*Нехватка движения, свойственная периоду самоизоляции, оказалась неблагоприятной для здоровья сердечно-сосудистой системы многих пожилых людей. Врач даёт советы тем, кто до сих пор испытывает признаки дискомфорта.*

В курс событий **Новая причина гипертонии** 27

*Это гормон почек альдостерон, уровень которого, как выявили учёные, надо контролировать.*

Вадим Кириллов **Слишком активный**  
**мочевой пузырь** 28

*Проблема эта, как известно, деликатная, и не все хотят делиться ею даже с врачом. Так что стоит ознакомиться с полезной информацией в статье.*

Марина Масляева **Бронхиальная астма:**  
**что делать?** 34

*Специалист подробно рассказывает о современных подходах к этому заболеванию.*

Людмила Горайнова **Герпес – наш спутник?** 40

*В заключительной части своей статьи опытный врач даёт советы, как следует лечить герпесвирусные болезни.*

Лариса Геня **Гипертрофия миокарда** 46

*Утолщение стенок миокарда – не болезнь. Но оно указывает на развитие сердечно-сосудистых патологий.*

Разминка для ума 51

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Максим Камаев **Как справиться с зубной болью?** 52

*Конечно, лечить зубы должен врач. Но пока вы к нему не дошли, иногда можно помочь себе и подручными средствами.*

Татьяна Борисова **Убираем валики – улучшаем ноги** 56

*Опытный врач даёт советы, как предупредить появление жировых отложений над коленными суставами.*

Альберт Жарких **Дары южных широт** 60

*В этой части статьи, начатой в сентябрьском номере, автор рассказывает о полезных свойствах папайи и манго.*

ДВИЖЕНИЕ. ТВОРЧЕСТВО

Галина Сухарева **Исцеляющий звук для сердца** 64

*Очередная часть звуковой гимнастики по системе цигун.*

Леонид Панич **Споёмте, друзья!** 69

*83-летний житель Санкт-Петербурга делится опытом музыкального творчества и предлагает свою песню, посвящённую пожилым людям.*

Николай Пересадин **Александра Яблочкина: дочь Малого театра** 72

*На сей раз автор цикла обратился к личности женщины-долгожительницы – выдающейся актрисы, чьё имя вошло в историю русского и советского искусства.*

Дачные советы **Готовимся к зиме** 80

