



№6 (194), июнь 2019 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
Макет
Вёрстка
Рисунки
Фото на 1-й обложке
4-я обложка

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Евгений Никитин
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко
Галина Сухарева
Надежда Балахонова

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**, **akc.ru** и **podpiska.pochta.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, д. 25, корп. 1,
тел. **(495) 789-31-14**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Человек с молодым сердцем** 4

Рассказ об историке Игоре Бурцеве, исследующем следы реликтового гоминида, которого в народе называют «снежным человеком».

Геронтология **Кто стареет быстрее?** 10

Учёные проследили, какую роль в процессах старения играет взаимосвязь генетики и образа жизни.

Рекорды пенсионеров **Подтягивания вместо завтрака** 13

75-летний пенсионер поставил два рекорда России.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня **Зачем нужны статины?** 14

Статины назначают в профилактике атеросклероза для снижения уровня «плохого» холестерина. Но при этом следует учитывать много важных моментов.

Людмила Горяйнова **Синдром беспокойных ног** 18

Хотя первое описание этого заболевания было дано ещё в 1672 году, знают о нём немногие. Да и медики очень редко диагностируют его. Почему?

В курсе событий **Новая методика лечения рака лёгких** 25

Новую операционную технологию разработали врачи Санкт-Петербурга.

Вадим Кириллов **Дядюшкин сон** 26

У пожилых людей дневная сонливость бывает связана с недостаточным кровоснабжением головного мозга. Об этом рассказывает невролог, кандидат медицинских наук.

Александр Григорьев **Что у вас с глазом?** 32

Бывает, что на наружной оболочке глаза лопаются кровеносные сосуды. Насколько такие расстройства опасны и как их лечить?

Татьяна Абрамова **Дом – источник аллергии?** 35

Большинство факторов, вызывающих аллергические реакции, связаны с неблагоприятной экологической обстановкой. И не только на улицах городов, но и в наших квартирах.



ДВИЖЕНИЕ, ПИТАНИЕ

Галина Сухарева **Доступный цигун** 40

Продолжаем знакомить читателей с упражнениями системы цигун.

Разминка для ума 45

Герман Аруцев **Средиземноморская диета для россиян** 46

Учёные пришли к выводу, что люди, придерживающиеся средиземноморской диеты, живут дольше. Реально ли адаптировать этот способ питания к нашему пищевому рациону?



ПСИХОЛОГИЯ, КУЛЬТУРА, ТУРИЗМ

Анна Антонова **Последняя любовь** 52

Из 9 миллионов одиноких пенсионеров в нашей стране многие хотят встретить надёжного спутника жизни. Что мешает реализации такого желания?

Елена Прокофьева **Пара глав перед сном** 58

Обзор лучших книг российских издательств.

Игорь Антонов **Паломничество за здоровьем** 62

В последнее время стали популярными паломнические туры к так называемым «местам силы». Но чтобы укрепить там своё здоровье, надо соблюдать определённые правила.

Валерий Старцев **«Дунайские волны»** 68

В нашей стране это произведение долгое время считали старинным русским вальсом. А кто на самом деле автор «Дунайских волн»?

Юмор **Улыбнитесь!** 73

Ирина Лапшина **Полёт Екатерины Максимовой** 74

В этом году балерине Екатерине Максимовой исполнилось бы 80 лет. Те, кому посчастливилось видеть её на сцене, навсегда запомнили её блестящее мастерство.

Целебные рецепты **Клубника** 80