



№6 (242), июнь 2023 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:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru



На наши журналы можно подписаться с любого месяца.

Подписные индексы

«60 лет – не возраст»	– ПН079
«Будь здоров!»	– ПН078
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»	– ПН080

Можно также подписаться по интернету – на сайтах **podpiska.pochta.ru**, **pressa-rf.ru** и **akc.ru**.

Электронная версия журналов – на сайте **rucont.ru**

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»** в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте». Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях, делитесь своим опытом оздоровления!

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**

© «60 лет – не возраст», 2023



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Идём в лето за здоровьем!

4

О новом номере журнала и подписке на него.

Валентина Ефимова Эксперимент

Михаила Панова

5

Рекорды 70-летнего экстремала нужно рассматривать не только как демонстрацию его силы воли и настойчивости, но и как показ физического потенциала человека в пожилом возрасте.

Валентин Петрушин Смысл жизни и путь к здоровью

12

Как жизненный опыт помогает нам правильно относиться к своему здоровью?



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горяйнова Ноги требуют уважения!

18

Одна из частых причин проблем с ногами – патологии сосудистой и нервной систем. Об этих заболеваниях читайте в статье.

Александр Орлов Рак простаты: как предупредить?

22

Чем раньше обнаружен рак, тем успешнее его лечение. Что делать, чтобы предупредить болезнь, рассказывает врач-уролог.

Лариса Геня Надо ли снижать холестерин? 28

Автор статьи, врач-кардиолог с большим опытом, убеждена, что помочь снизить липопротеины низкой плотности могут только статины.

Татьяна Абрамова Что такое «жёлтое пятно»?

33

В медицине возрастная дегенерация «жёлтого пятна», или макулы, называется «макулодистрофия». Эта патология может привести к потере зрения. Как её лечат, рассказывает врач.

Дина Балясова Возрастная бессонница 38

Почему в пожилом возрасте у людей нарушается сон? Что делать, чтобы наладить его?

ПСИХОЛОГИЯ. ЛИЧНЫЙ ОПЫТАнна Баринаова **Отставить тревогу!**

44

*Как научиться в наше сложное время меньше тревожиться? Советы даёт психолог.*Альберт Митрофанов **Мой настрой на здоровье**

50

*Читатель журнала, достигший 90 лет, делится своим опытом поддержания хорошего самочувствия.*Светлана Леснова **Эмигрировать в пожилом возрасте?**

53

Психолог рассматривает плюсы и минусы принятия такого серьёзного решения, как переезд в другую страну.ДВИЖЕНИЕ. МАССАЖАнна Ефанова **Лето в городе с пользой**

58

*Автор предлагает активным пенсионерам вспомнить своё детство и по возможности научить простым весёлым играм своих внуков.*Галина Сухарева **Волшебные точки стройности**

63

Воздействие на биологически активные точки может улучшить обмен веществ и снизить лишний вес.ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯЛюдмила Лявданская **От семи недугов**

68

*За счёт чего лук обладает целительными свойствами? Как лучшие их использовать?*СУДЬБЫ ЗНАМЕНИТЫХИнна Курдакова **Жорж Санд и Шопен**

72

*Несмотря на сильную несхожесть характеров и жизненных устремлений, роман этих знаменитых людей продолжался почти десять лет...*Домашние хитрости **Секреты для кухни**

80