



№06 (182), июнь 2018 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
Отдел рекламы
и распространения
Фото на 1-й обложке
4-я обложка

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Евгений Никитин
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко

Татьяна Сыромятникова
Галина Сухарева
Надежда Балахонova

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 **pressarf.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

Галина Сухарева **Настоящий казак**

4

Москвич Андрей Игоревич Изюмов недавно отметил свой 60-летний юбилей, но по-прежнему полон жизни, идей и здоровья. И продолжает искать себя, в том числе своё место в истории...

Светлана Сергеева **Разговор о здоровье в Доме учёных**

10

О традиционной встрече наших читателей с авторами журналов «60 лет – не возраст» и «Будь здоров!» в московском Доме учёных.

В курсе событий **«Снова в деле»**

13



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня **Ожирение как диагноз**

14

Способствовать набору веса могут три группы факторов – нарушения в деятельности гипоталамуса, в работе желез внутренней секреции и передавание. Как же добиться снижения массы тела?

Вадим Кириллов **Когда мозгу не хватает кислорода**

20

По просьбе читателей рассказываем о дисциркуляторной энцефалопатии. Почему она вызывает ухудшение деятельности головного мозга?

Марина Масляева **Ни минуты промедления**

26

Если при первых признаках инсульта человеку срочно оказать квалифицированную медицинскую помощь, то болезнь может не оставить никаких последствий. Об этом рассказывает руководитель первичного сосудистого отделения московской больницы.

Татьяна Абрамова **Тело «рисует» синим**

32

Бывает, что у человека часто возникают гематомы, и это должно насторожить. Ведь причин тому может быть немало: от недостатка витаминов до тяжёлых заболеваний.

Кирилл Прощаев **Клеточные хроноблокаторы против старения**

39

Эти вещества получили название от греческого «хронос», что означает – «время». Потому что они дают реальную возможность предотвратить преждевременное старение человека.



ПСИХОЛОГИЯ

Борис Канов **Настройтесь на здоровье!** 46

Из этой статьи вы узнаете, как с пользой для своего здоровья заниматься аутогенной тренировкой.

Психологические загадки 51



ПИТАНИЕ

Наталья Каркачёва **Вершки и корешки** 52

Учёные, хорошо изучив химический состав листьев корнеплодов, доказали, что самые ценные вещества, в том числе витамины, содержатся именно в них.

Читательский клуб **Картофель дарит красоту** 57

Александр Орлов **Полезны ли восточные сладости?** 58

Халва, козинаки, рахат-лукум продаются повсеместно. Но кому их можно есть, а кому лучше воздержаться?



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Ольга Дёмина **Пусть будут плечи лёгкими** 62

Регулярное применение предлагаемой нами гимнастики поможет укрепить слабые мышцы, снять усталость и болевые ощущения в плечах.



ТВОРЧЕСТВО

Елена Прокофьева **Для бабушек и внуков** 67

Июньский обзор новых книг российских издательств в очередной раз возвращает нас к теме семейных ценностей и семейных радостей.

Виктория Кочетова **Реабилитация творчеством** 70

В центре социального обслуживания населения города Мончегорска настолько интересный досуг пенсионеров, что столичные ровесники им могут только позавидовать.

Валерий Старцев **«Албанское танго»** 73

Эта мелодия была безусловным хитом на танцплощадках середины 50-х – начала 60-х годов. Хотя её появлению предшествовала довольно нелёгкая «идеологическая» история.

Это интересно **Золотые пуговицы** 80