



№9 (209), сентябрь 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



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** и **akc.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», «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 можно купить ещё и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1,
тел. **(495) 789-31-14**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Подписка на журнал **И** на почте,
и по интернету

4

Татьяна Абрамова **Жизнь – это тоже стресс**

5

Неприятностей и негативных эмоций избежать в жизни невозможно. Как научиться сопротивляться стрессам, заряжать себя позитивной энергией. Советы даёт психотерапевт Маргарита Никулина.

Галина Сухарева **«Горошина Здравия»
Сергея Дёмина**

10

На обложке журнала вы видите Сергея Дёмина, который легко отжимается от земли. Физические тренировки – лишь часть его системы оздоровления, включающей также духовное воспитание.

Людмила Лявданская **Мой Амосов**

14

Автору этой публикации повезло: ей довелось встречаться с академиком Николаем Амосовым и слушать его выступления. Она делится воспоминаниями о создателе знаменитой системы оздоровления.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Марина Туманова **Иммунитет после
карантина**

20

Врач-терапевт высшей категории убеждена: противостоять возможной второй волне Covid-19, как и другим инфекциям, можно лишь, укрепляя свой иммунитет. Как это делать – читайте в статье.

Людмила Горяйнова **Как сбить корону?**

26

Учёные, исследующие новый коронавирус, отказываются от начальных версий, делают новые выводы и соответственно им меняют тактику лечения. Что же появилось важного в подходах к терапии?

В курсе событий **Многоборье в формате
онлайн**

33

На сей раз компьютерные соревнования пенсионеров прошли в дистанционном режиме. А помогли финалистам студенты.

Лариса Геня **Если давление низкое**

34

Наш консультант-кардиолог даёт советы гипотоникам. Какой режим они должны соблюдать? Какие лекарственные растения помогут поддерживать нормальное самочувствие?

Юмор **Учёба детей – учёба для взрослых**

39

Наш художник через рисунки хочет высказать мысль: старики должны обязательно вникать во все заботы детей.

Вадим Кириллов **Берегите шею**

40

Шейный остеохондроз – широко распространённое заболевание, из-за которого у людей пожилого возраста возникает много проблем. О том, как диагностируют шейный остеохондроз и какими способами можно облегчить состояние больного, рассказывает врач.



МЕДИЦИНА БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Александр Григорьев **Целебный аромат**

46

Ароматерапия, или лечение запахами, очень популярна. Врач-физиотерапевт Алексей Ленчаров рассказал о тонкостях этой области альтернативной медицины.

Разминка для ума

51

Галина Сухарева **Исцеляющий звук для почек**

52

В системе цигун существует методика звуковой гимнастики, направленная на оздоровление внутренних органов. Рассказываем о звуке, который оказывает целительное воздействие на почки.

Галина Щапова **Как дольше оставаться молодыми?**

56

75-летняя москвичка Галина Щапова делится собственным опытом поддержания здоровья.



ПИТАНИЕ

Альберт Жарких **Дары южных широт**

62

Когда-то неизвестные нам авокадо, киви, манго, помело и другие тропические фрукты сегодня свободно продаются в магазинах. Чем же они полезны?



ИСТОРИЯ. УВЛЕЧЕНИЯ

Дина Баясова **Не завести ли вам крысу?**

67

Хотя многие воспринимают это существо с неприязнью, автор статьи убеждает, что крыса, не требующая особых забот, может стать пожилому человеку настоящим другом.

Николай Пересадин **Математик Никольский: секреты долгой жизни**

72

Имя заслуженного профессора С.М.Никольского увековечено в теоремах, которые в математическом мире известны каждому образованному специалисту. Этот выдающийся учёный ушёл в вечность на 108-м(!) году жизни...

Советы для дачников **Розы из картофеля**

80