



№11 (175), ноябрь 2017 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 обложке

Борис Шенкман

Валентина Ефимова

Алла Юнина

Татьяна Абрамова

Евгения Никитина

Сергея Сухарева

Адольфа Скотаренко

Татьяна Сыромятникова

Галины Сухаревой

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», «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 помимо киосков можно купить ещё и в магазине
«Медицинская книга» по адресу: Комсомольский пр-т, д. 25,
тел. **(495) 789-31-14**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Галина Казьмина Надо верить в себя 4

Героиня этого очерка нашла пути выхода из болезни. И сейчас ведёт активный образ жизни, занимается интересными делами и учит других сохранять собственное здоровье.

Наталья Орлова Королевы красоты 8

Несколько жизнерадостных жительниц Твери решили доказать, что женщины за 60 могут быть не менее привлекательными и фотогеничными, чем молодые фотомодели.

Парашиютистка в 95 лет 13

Ветеран Великой Отечественной войны из Белгорода Мария Денисовна Колтакова продолжает всех удивлять своими рекордами на выносливость и смелость.

СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Елена Самсонова Как жить с остеопорозом 14

В нашей стране каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет имеют остеопороз, а после 75 лет это заболевание диагностируется более чем у 70% пожилых людей. Какой образ жизни они должны вести?

Анна Кузьминская Ветер в лицо? Будьте осторожны! 20

Часто мы не обращаем внимания на небольшие сквозняки. Между тем даже лёгкое обдувание может вызвать такие проблемы, как обострение герпеса или часто связанный с ним неврит лицевого нерва

В курсе событий Новый метод лечения аритмии 27

Разработанный специалистами Сибирского федерального биомедицинского исследовательского центра метод показывает свою эффективность.

Вадим Кириллов Падает слух: что делать? 28

Кто имеет льготы при приобретении слухового аппарата и как ими воспользоваться? Какие домашние средства применять для продолжения лечения органов слуха? Читайте в статье.

Альберт Жарких Витамин молодости и красоты 33

Раньше думали, что витамин Е нужен лишь для поддержания репродуктивной функции организма. Однако исследования последних десятилетий показали, что «обязанностей» у него намного больше.

Валентина Яраева Секреты доктора Шишонина

38

За счёт чего человек чувствует себя здоровее, занимаясь гимнастикой? Каковы первопричины аритмии и атеросклероза с точки зрения термодинамической теории? Об этом и многом другом рассказывает АЮШишонин.

Наш почтовый ящик Болеутоляющее средство: принимать или нет?

44

В каких случаях можно без вреда принимать популярные болеутоляющие средства, а когда их лучше избегать? Какие препараты выбрать при том или ином характере боли?

Психологические загадки

49

Марина Масляева Чем поможет магнитотерапия?

50

Насколько эффективны рекламируемые приборы магнитотерапии? При каких заболеваниях может помочь этот метод? Разъяснения даёт доктор медицинских наук Татьяна Кончугова.

ДВИЖЕНИЕ

Галина Сухарева Доступный цигун. Часть 10

54

Сегодня предлагается описание стойки меридиана Печени «Чао Ма Тан», помогающей нормальной работе этого меридиана и самого органа.

КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО. ЦЕЛЕБНЫЙ САД

Елена Прокофьева Понять подростка, забыть о возрасте, сбежать от реальности... 60

Старших не может не беспокоить то, что их дети и внуки мало читают. Автор статьи рассказывает о книгах, которые могут привлечь подростков к чтению.

Валерий Старцев «Огонёк»

64

История нашей страны у людей старшего поколения ассоциируется с любимыми песнями их молодости. Но песню «Огонёк» любят не только по этой причине.

Лариса Геня Изящный лабазник, или таволга

68

Это растение необыкновенно простое в уходе, цветущее продолжительно и красиво, да к тому же ещё медоносное и лекарственное.

Елена Прокофьева Ариадна Эфрон, дочь Марины

72

Продолжение рассказа о трагической судьбе дочери Марины Цветаевой. Жизнь не позволила ей реализовать свои многосторонние таланты и испытать простое человеческое счастье...

Картины русских художников «Жемчужина»

80

