



№7 (267), июль 2025 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
И. о. главного редактора
Редакторы

Обозреватель
Вёрстка
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Алла Юнина
Ольга Коршунова
Ксения Алишейхова
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
Галины Сухаревой

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», 2025

В номере:

Июль – время для оздоровления

4

О нашем журнале и подписке на него.



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Благо для ума**

5

Как, развивая наши каналы восприятия, поддерживать своё мышление?

Галина Сухарева **Станет мир прекрасным!**

10

Пример людей, которые увлечены творчеством, показывает, что они тем самым отлично сохраняют позитивный настрой.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Вадим Кириллов **Рак желудка: каковы риски?**

14

У кого есть такие риски и как их снизить, рассказывает врач-онколог, кандидат медицинских наук.

Лариса Геня **Если болит в груди...**

20

Боль в груди может возникать по разным причинам. Их разбирает врач-кардиолог.

Медицинские новости **Средство против кариеса**

25

Сибирские учёные совершили открытие, которое будет широко востребовано в стоматологии.

Дина Балясова **Заботимся о здоровье печени**

26

Кандидат биологических наук, специалист по траволечению даёт советы по лечению болезней печени с применением фитотерапии.

Разминка для ума

31

Глеб Давыдов **Не хочу визита Альцгеймера!**

32

Автор делится своими соображениями, как можно избежать развития этого тяжёлого недуга.

Алла Летова **Витамины для пенсионера**

38

Врач, давно работающая с пожилыми пациентами, считает, что витаминно-минеральные комплексы им надо принимать регулярно.

Арсений Петров **Учимся расслаблять
мышцы** 42

Тренер рассказывает о системе мышечной релаксации, разработанной ещё в советские времена знаменитым спортсменом Юрием Власовым.

Юмор **Из историй болезни** 48

Анна Ефанова **Как я лечу свои болезни** 49

Читательница приводит свои рецепты лечения болезней желудка.



ПИТАНИЕ

Людмила Лявданская **Целебные звёздочки** 52

Пряность бадьян используется не только в кулинарии, но и в народной медицине.

Галина Снигур **Ферменты
для поджелудочной** 57

Без этих веществ в поджелудочной железе могут развиваться различные заболевания.



ГИМНАСТИКА

Марина Доброрадных **Ловкие пальчики** 63

Гимнастика для пальцев укрепляет мышцы и суставы, а также способствует поддержанию активности мышления.

ПСИХОЛОГИЯ

Анна Антонова **Не устраивайте
«бабушатник!»** 68

Психолог даёт советы, как стать похожим на гоголевского Плюшкина.



ТВОРЧЕСТВО

Татьяна Абрамова **Гений бардовской песни** 72

*Голос поколения «шестидесятников»
Рассказываем о Булате Окуджаве – одном из любимых бардов старшего поколения.*

Кладовая минералов 80

Сегодня знакомим вас с Ильменским заповедником.