



№11 (259), ноябрь 2024 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  
Редакторы

Обозреватель  
Вёрстка  
Фото на 1-й обложке

**Борис Шенкман**  
**Валентина Ефимова**  
**Ольга Коршунова**  
**Ксения Алишейхова**  
**Татьяна Абрамова**  
**Сергей Сухарев**  
**Андрея Деева**

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**

Подписаться на наши журналы через интернет можно  
на сайтах **podpiska.pochta.ru**, **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» 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 помимо киосков можно купить ещё  
и в магазине «Медицинская книга» по адресу: Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1

тел. **(495) 789-31-14**



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

**Издание, посвящённое пожилым людям 4**

Татьяна Абрамова **«Болезнь? На это нет времени!» 5**

*Сохранить молодость, воплотить в жизнь мечту о рисовании, увлечься фотографией... Героиня статьи доказывает: пенсионеру гораздо интереснее жить полной жизнью, чем болеть!*

**Добрые вести 11**

*Чтобы здоровый образ жизни был ещё и вкусным, учёные разработали особый полезный хлеб.*

Ирина Лапшина **Искусство жить в настоящем 12**

*Часто люди живут или тревогами о будущем, или мыслями о прошлом. И теряют ценность настоящего мгновения... А ведь жизнь «здесь и сейчас» гораздо интереснее!*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горяйнова **Жизнь со стенокардией 16**

*Распознать симптомы стенокардии и оказать себе быструю и эффективную помощь можно ещё до приезда скорой. Об экспресс-методах рассказывает кандидат медицинских наук.*

Юрий Петренко **Ишиас «на марше» 22**

*Человек, больной ишиасом, при ходьбе может смешно подбрасывать ноги, словно маршируя. Однако проявления этого недуга вовсе не смешные! Как справиться с болью?*

Медицинские новости **Онковакцины 27**

*Разработана вакцина, эффективная сразу против нескольких видов рака.*

Вадим Кириллов **Что такое лактазная недостаточность? 28**

*Непереносимость молочных продуктов снижает качество жизни. Однако правильное питание поможет справиться с проблемой!*

Валерия Кирсанова **Если вдруг заболел живот... 34**

*К начальным симптомам аппендицита часто относятся без должной серьёзности. Увы, это чревато опасными последствиями.*

**Людмила Лявданская Сыпь – визитная карточка инфекций** 40

*Иногда сыпь – не просто безобидное проявление аллергии, а симптом опасного заболевания.*

**ДОКУМЕНТАЛЬНОЕ КИНО**

**Анастасия Екимова Не мешай, Мешалкино!** 45

*Попытка осмысления опыта жизни в глубинке, когда на дворе стоит XXI век, от режиссёра-документалиста Анастасии Евдокимовой.*



**ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ**

**Наталья Михайлова Лавр благородный** 50

*В Средневековье лавр помогал людям в борьбе с чумой. Сегодня его используют при простуде, изжоге, остеохондрозе и других заболеваниях.*

**Арт-терапия Лепка как лечебное средство** 55

*Создание картин из пластилина помогает улучшить мелкую моторику рук у пожилых людей и развивает у них творческое мышление.*

**Галина Сухарева «Драконья» мудрость** 56

*В восточной традиции дракон – символ мудрости. Четыре мудры Дракона помогут вам укрепить физическое и душевное здоровье.*

**Марина Доброрадных Фитнес...для лица** 62

*О тренировке мышц, от состояния которых зависит молодость лица и шеи, рассказывает преподаватель фитнеса.*

**ДОЛГОЖИТЕЛИ**

**Николай Пересадин «Жар-птица» русского балета** 66

*Эта невероятно красивая и изящная балерина исполняла ведущие партии в балетах у Дягилева и танцевала с самым Вацлавом Нижинским... Какова же была её жизнь?*

**ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ**

**Юрий Прокопенко Секс важен и после 60** 72

*Оказывается, сексуальная жизнь очень важна и в пожилом возрасте. Кандидат медицинских наук Юрий Прокопенко открыто говорит на «неловкую» тему.*

**Шедевры мировой живописи «Поцелуй»** 80