



№08 (184), август 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
Сергей Яраев
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 **pressa-rf.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

Олег Горошин **Как научиться жизнелюбию?** 4

Давно доказано, что оптимисты живут дольше. Но как научиться радоваться жизни, в которой столько трудностей и проблем? Автор делится своим мнением по этому поводу.

Пожилые помогают пожилым 9

Проект под таким названием реализуется в Воронежской области.

Знатоки виртуальных презентаций 10

Мастерство участников всероссийских чемпионатов по компьютерному многоборью среди пенсионеров уверенно растёт.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня **«Молодые» инфаркты** 12

Сегодня инфаркт всё чаще случается у относительно молодых людей, например у мужчин в возрасте 40-50 лет. С чем это связано? Как не допустить сердечной катастрофы?

Вадим Кириллов **Катаракта – болезнь мутного хрусталика** 16

Современная медицина предлагает разные способы удаления катаракты и разные виды искусственного хрусталика. На чём остановиться? Об этом читайте в статье.

Прорыв в лечении рака 23

Американские молекулярные биологи «перепрограммировали» иммунные клетки 49-летней пациентки и заставили их уничтожить опухоль в её груди вместе со всеми метастазами.

Дина Балясова **Летние проблемы почек** 24

Продолжаем разговор о здоровье почек. Что нужно делать, чтобы они нормально функционировали?

Татьяна Абрамова **Ногу свело** 28

Кому не знакома боль от судороги, которая внезапно пронзает икроножную мышцу и та становится твердой как камень! Как избавиться от такой напасти? Советы даёт инструктор по лечебной физкультуре санатория «Архангельское» Ирина Воронцова.

Михаил Филонов **Исцеляющая сила магнита** 34

На рынке медицинских изделий предлагаются разные приборы для магнитотерапии. Но вместо дорогого прибора можно применять обычные магниты.

Татьяна Кузнецова **Поможем своей селезёнке** 40

О функциях и болезнях селезёнки знают далеко не многие люди. Врач-фитотерапевт Ирина Панченкова рассказывает, как можно самостоятельно укрепить этот деликатный орган с помощью народных средств.

Разминка для ума 45

Нина Дмитриева Полезные чаи дома и на даче 46

При простуде все привыкли пить чай с сушёной малиной или малиновым вареньем. Но для борьбы с простудой можно успешно использовать настои множества других плодов и растений.

Альберт Жарких Разгадана ли тайна атеросклероза? 50

Завершение дискуссионной статьи, рассматривающей причины развития атеросклероза с новой точки зрения. Здесь виновником повреждения внутренней стенки сосудов называется не холестерин.

Наш почтовый ящик Это в микроволновку не кладут 54

Хотя о вреде микроволновых печей говорится очень много, научных доказательств этому пока не найдено. А вот относительно конкретных продуктов даются предостережения.

ПСИХОЛОГИЯ

Татьяна Зозуля Как преодолеть чувство одиночества? 57

В прошлом номере журнала психотерапевт Татьяна Зозуля объяснила природу этого чувства, подробно останавливаясь на его причинах. Теперь речь идёт о способах преодоления одиночества.

Наталья Орлова Ещё раз про любовь 62

Для автора тема проблем личной жизни человека – любимая. Как понятно из названия, здесь она исследует сущность любви.

Елена Прокофьева Разговор по душам 68

Разговор о книгах, которые волнуют, вдохновляют, увлекают, всегда интересен.

Елена Клемм Тайное счастье великой княжны 72

Старшая дочь последнего русского царя Ольга Николаевна Романова, расстрелянная вместе с семьёй, ставшая святой мученицей, всё же успела пережить одну-единственную любовь...

Адольф Скотаренко Уметь и плавать, и спасать 76

Наш художник, многократный чемпион по плаванию, даёт советы о правилах поведения на воде.

Это интересно Священное дерево жизни 80

Индейцам нельзя наступить даже на тень этого священного дерева, не попросив разрешения поставить туда ногу.

