



№10 (210), октябрь 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

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

© «60 лет – не возраст», 2020



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Пусть журнал живёт!

4

Информация о подписке на наши журналы.

Татьяна Абрамова **Прикоснитесь к любимому** 5

Учёными доказано, что люди, к которым ласково прикасаются их близкие, не только становятся спокойнее, но и меньше болеют, у них крепче иммунитет. Причём не только маленькие дети или молодые супруги, но и пожилые люди...

Галина Сухарева **Мелодия для скрипки и флейты**

10

Людмила Михайловна Акейникова, которую вы видите с внучкой на обложке журнала, более 30 лет работает в составе симфонического оркестра. Она по опыту знает, насколько велико благотворное влияние музыки.



МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ

Мария Никонова **Вирус глазами Геннадия Онищенко**

14

Полагаем, читателям будет интересно, что по поводу всех проблем, связанных с коронавирусом, думает человек, долгое время занимавший пост Главного санврача страны.

Марина Масляева **Если кровь сгущается**

20

Насколько опасно в пожилом возрасте повышение вязкости крови? Как корректируют такое состояние? На эти и другие вопросы отвечает врач-кардиолог, кандидат медицинских наук Денис Соколов.

Неунывающий мастер карикатуры

25

Нашему художнику, ветерану спорта Адольфу Скотаренко – 80 лет!



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Вадим Кириллов **Как предотвратить хрупкость костей?**

26

В последние десятилетия, когда число пожилых людей растёт, тема остеопороза приобретает особую важность. Каждому из нас надо знать и факторы риска, и признаки, и методы лечения заболевания.

Лариса Геня **Когда и как болит сердце** 32
Боли в груди могут быть и не связаны с нарушениями в работе сердца. Как понять, когда надо обратиться к кардиологу, а когда – к гастроэнтерологу?

Разминка для ума 37

Людмила Горайнова **Герпес – наш спутник?** 38
Действительно, так можно сказать, ведь этот вирус очень давно живёт с человеком. И проявляется он не только в виде пузырьковых высыпаний на губах, но и в форме весьма серьёзных заболеваний.

Дина Балясова **Камни в жёлчном пузыре** 44
Операцию по удалению жёлчного пузыря из-за того, что он был полон камней, переносят многие люди. А можно ли избежать такого исхода и предупредить образование камней?



ОЗДОРОВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Галина Сухарева **Исцеляющий звук для печени** 49

Продолжаем знакомить читателей с упражнениями звуковой гимнастики по системе цигун. Сегодня вы узнаете, какой звук и какие движения полезны для печени.

Татьяна Абрамова **В поисках магния** 54
Нарушения в работе сердца, нервной системы, расстройства кишечника, судороги в ногах и масса других неприятных явлений могут быть связаны всего лишь с дефицитом в организме этого минерала...

Альберт Жарких **Дары южных широт** 58
Продолжаем рассказ о полезных свойствах тропических фруктов. Сегодня вы узнаете подробности об ананасах и бананах.



ИСТОРИЯ, ЛЕЧЕБНЫЙ САД, ИСКУССТВО

Николай Пересадин **Сомерсет Моэм: джентльмен-трудоголик** 62
Жизнь этого человека была связана и с медициной, и с внешней разведкой, и с путешествиями. Но при всех своих занятиях он оставался писателем...

Наталья Каркачёва **Пряный аромат Прованса** 68
Наша автор делится опытом выращивания и применения в кулинарии и домашнем лечении полезной пряности – розмарина.

Елена Юдина **Звёзды Анны Герман** 73
Невероятная слава певицы Анны Герман, в том числе в нашей стране, была не только заслуженной, но и страданной...

Советы дачникам 80