



## 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»

№8 (172), август 2017 года

Генеральный директор

**Борис Шенкман**

Главный редактор

**Валентина Ефимова**

Редактор

**Алла Юнина**

Обозреватель

**Татьяна Абрамова**

Макет

**Евгения Никитина**

Вёрстка

**Сергея Сухарева**

Рисунки

**Адольфа Скотаренко**

Отдел рекламы  
и распространения

**Татьяна Сыромятникова**

Фото на обложке

**Галины Сухаревой**

Адрес для писем:

**127018 Москва,  
ул. Сущёвский 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](http://pressa-rf.ru)** и **[akc.ru](http://akc.ru)**

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка  
на сайте **[www.nasha-pressa.de](http://www.nasha-pressa.de)**

Электронная версия журналов – на сайте **[rucont.ru](http://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, 25,  
тел. (495) 789-31-14

© «60 лет – не возраст», 2017

# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



Татьяна Абрамова **Благодарность миру** 4

*Известный психолог Джо Витале разработал практику позитивной психологии – Благодарение. Согласно ей, если хотите улучшить свою судьбу, благодарите Вселенную как раз тогда, когда вам трудно...*

Мария Сергачёва **Пенсионеры-«киберспортсмены»** 8

*Как показал всероссийский компьютерный чемпионат пенсионеров, умение пожилых людей пользоваться современными технологиями, очень возросло!*



## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ.

Дина Балясова **Болезнь Паркинсона. Что делать?** 11

*В статье рассказывается о том, какую диету нужно поддерживать больным, какой двигательный режим соблюдать, а также какие лекарственные растения использовать для облегчения симптомов заболевания.*

Дарья Павлова **Если болят колени** 18

*Причинами болей в коленях часто являются суставной ревматизм и различные виды артритов. Помимо аптечных мазей и инъекций при этом полезно использовать средства народной медицины.*

Александр Григорьев **Искривление носовой перегородки** 22

*Из статьи можно узнать о причинах искривления, о том, чем оно чревато, а также как лечат такие состояния.*

Вадим Кириллов **Почему так сильно чешется?** 26

*Зуд служит симптомом не только кожных заболеваний, но и других патологий. Подробно об этом рассказывает врач-дерматолог Семён Павлович Рихтер.*



**Психологические загадки** 33

Валентина Яраева **«Секретная кнопка» гипертонии и инсульта** 34

*В медицинском центре «Медицина XXI века» используется эффективная технология лечения гипертонии. С её помощью тысячи пожилых людей восстанавливают своё здоровье.*

Марина Масляева **Тахикардия: норма или болезнь?** 40

*У каждого человека в определённые моменты жизни бывает учащённый пульс. Но важно знать, когда это проявление физиологии, а когда – симптом болезни.*

Альберт Жарких **Солнечный витамин** 44

*Перелом шейки бедра – одно из последствий нехватки витамина D. Как пополнять его содержание в организме, читайте в статье.*

### ДВИЖЕНИЕ, ГИМНАСТИКА

Елена Смирнова **Как я лечила перелом лучевой кисти** 49

*Читательница рассказывает об опыте использования лечебной гимнастики, которая помогла ей и может помочь другим людям после перелома.*

Галина Сухарева **Доступный цигун. Часть 7** 54

*В очередной статье, посвящённой системе «вьетнамский цигун», описываются техники, направленные на оздоровление энергетического меридиана Желудка и самого органа.*

### ПИТАНИЕ, ДОМАШНЯЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

Михаил Филонов **Кисельные секреты** 60

*Кисель очень почитался у наших предков. Особенно овсяной, гороховый, льняной. Об этих и других разновидностях исконно русского блюда рассказывается в статье.*

Читательский клуб **Летние омолаживающие маски** 65

### КУЛЬТУРА, ЦЕЛЕБНЫЙ САД

Елена Прокофьева **Чувства нежные** 66

*Ежемесячный обзор книг, выпущенных российскими издательствами*

Лариса Геня **Красавица-жимолость** 69

*Это растение имеет много видов. Как выращивать жимолость, чтобы наслаждаться красотой цветов и получать вкусные и полезные ягоды?*

Владимир Супруненко **Мое лечение – дорога** 74

*По мнению автора – путешественника и писателя, только дорога даёт здоровье и долголетие, и только движение служит самым действенным природным средством от любых болезней.*

Картины русских художников **«Вечер. Золотой Плёс»** 80

