



№6 (242), июнь 2023 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:

(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», 2023



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Идём в лето за здоровьем!

4

О новом номере журнала и подписке на него.

Валентина Ефимова **Эксперимент**

Михаила Панова

5

Рекорды 70-летнего экстремала нужно рассматривать не только как демонстрацию его силы воли и настойчивости, но и как показ физического потенциала человека в пожилом возрасте.

Валентин Петрушин Смысл жизни и путь к здоровью

12

Как жизненный опыт помогает нам правильно относиться к своему здоровью?



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горяйнова Ноги требуют уважения!

18

Одна из частых причин проблем с ногами – патологии сосудистой и нервной систем. Об этих заболеваниях читайте в статье.

Александр Орлов Рак простаты: как предупредить?

22

Чем раньше обнаружен рак, тем успешнее его лечение. Что делать, чтобы предупредить болезнь, рассказывает врач-уролог.

Лариса Геня Надо ли снижать холестерин? 28

Автор статьи, врач-кардиолог с большим опытом, убеждена, что помочь снизить липопротеины низкой плотности могут только статины.

Татьяна Абрамова Что такое «жёлтое пятно»?

33

В медицине возрастная дегенерация «жёлтого пятна», или макулы, называется «макулодистрофия». Эта патология может привести к потере зрения. Как её лечат, рассказывает врач.

Дина Балясова Возрастная бессонница 38

Почему в пожилом возрасте у людей нарушается сон? Что делать, чтобы наладить его?

ПСИХОЛОГИЯ. ЛИЧНЫЙ ОПЫТАнна Баринаова **Отставить тревогу!**

44

*Как научиться в наше сложное время меньше тревожиться? Советы даёт психолог.*Альберт Митрофанов **Мой настрой на здоровье**

50

*Читатель журнала, достигший 90 лет, делится своим опытом поддержания хорошего самочувствия.*Светлана Леснова **Эмигрировать в пожилом возрасте?**

53

Психолог рассматривает плюсы и минусы принятия такого серьёзного решения, как переезд в другую страну.ДВИЖЕНИЕ. МАССАЖАнна Ефанова **Лето в городе с пользой**

58

*Автор предлагает активным пенсионерам вспомнить своё детство и по возможности научить простым весёлым играм своих внуков.*Галина Сухарева **Волшебные точки стройности**

63

Воздействие на биологически активные точки может улучшить обмен веществ и снизить лишний вес.ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯЛюдмила Лявданская **От семи недугов**

68

*За счёт чего лук обладает целительными свойствами? Как лучшие их использовать?*СУДЬБЫ ЗНАМЕНИТЫХИнна Курдакова **Жорж Санд и Шопен**

72

*Несмотря на сильную несхожесть характеров и жизненных устремлений, роман этих знаменитых людей продолжался почти десять лет...*Домашние хитрости **Секреты для кухни**

80

Идём в лето за здоровьем!

Дорогие друзья, вот и пришло долгожданное лето! Время, когда сама природа преподносит массу возможностей для оздоровления с использованием двигательных нагрузок. Прогулки по парку, езда на велосипеде, плавание, работа на любимой даче, занятия на дворовых тренажёрах – список увлекательных и полезных дел для активных пенсионеров можно продолжать.

Но, конечно, далеко не каждый по состоянию здоровья может позволить себе такие нагрузки. Думая о том, как помочь таким читателям, мы публикуем статьи опытных специалистов, которые дают рекомендации по преодолению болезней и поддержанию физического и психологического тонуса.

Например, в сегодняшнем номере многим будет интересно прочитать статью врача Людмилы Горяиновой «Ноги требуют уважения!», рассказывающую о причинах болей в нижних конечностях. А в публикации «Возрастная бессонница» Дины Балясовой можно почерпнуть ценные советы по укреплению ночного сна.

Как всегда в нашем журнале, в этом номере значительное место отводится теме позитивной психологии. Доктор педагогических наук Валентин Петрушин в статье «Смысл жизни и путь к здоровью» объясняет, как сформировать то отношение к себе и к миру, которое будет способствовать долголетию. Живой пример правильного мышления – герой публикации «Эксперимент Михаила Панова». Так же, как и 90-летний читатель Альберт Митрофанов, который поддерживает себя, используя личную программу оздоровления.

Словом, в июньском номере есть что почитать. Хотя подписная кампания на печатные издания закончилась, вы всегда можете подписаться на «60 лет – не возраст» и другой журнал нашего издательства – «Будь здоров!» – на оставшиеся месяцы 2-го полугодия. Сделать это можно либо на почте, либо по интернету на сайтах ***podpiska.pochta.ru***, ***pressa-rf.ru*** и ***akc.ru*** – там поисковая система компьютера или смартфона сама найдёт нужный индекс издания.

Желаем вам, дорогие друзья, крепкого здоровья, позитивного настроения и хорошей летней погоды! ●

Эксперимент Михаила Панова

Валентина Ефимова

Имя этого человека занесено в Книгу рекордов России. В 63 года он совершил первый прыжок на резиновом канате с высоты 207 метров, а в день 70-летия сделал свой 600-й прыжок и продолжает наращивать их число. Но достижения Михаила – это не просто популяризация экстремального вида спорта. Его опыт может и должен быть использован для восстановления людей, имеющих проблемы со здоровьем



Радость испытаний и побед

Михаилу пришлось выводить себя из очень плохого состояния. Ему было сорок с небольшим, когда ему удалили желудок, что привело к клинической смерти. Возникла послеоперационная пневмония, начались приступы бронхиальной астмы. Мучили сильнейшие боли в спине и плече из-за межпозвоночных грыж и разрывов мышечных сухожилий. В такой ситуации ещё достаточно молодой мужчина мог превратиться в инвалида.

Но Михаил не захотел сдаваться. Решил: если он вышел из состояния клинической смерти, значит, надо бороться за жизнь. Стал пробовать различные физические нагрузки, мето-