

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№02 (309), февраль, 2019 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Иван Мамичев
Наталья Архипова

Верстка
Сергея Сухарева

Фото на обложке
Геннадия Михеева

Адрес для писем:
Москва 127018
Суцевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2019 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Михаил Филонов Эти милые хрюшки	3
Ирина Мамичева Выдержат ли плечи?	10
Дарья Павлова Все тайны витамина D	16
<i>Лента новостей</i>	22
Светлана Чечилова Мифы о диабете	24
Елена Сундукова Как избежать приступа мигрени	29
Вадим Кириллов Себорейный дерматит: избегайте стрессов! ..	32
Светлана Чечилова Коклюш: нужна повторная ревакцинация	38
Светлана Чечилова Сезон простуд продолжается	43
Елена Борисова ОМС против инсульта	46
Людмила Полонская Не опускайте руки!	48
<i>Технологии и инновации</i>	56
<i>Женский вопрос</i> Светлана Чечилова Когда аист не хочет прилетать	60
Анна Барина Формула жизненного успеха	65
<i>Без подробностей</i>	72
Татьяна Абрамова Полезные напитки для зимы	74
Елена Бурухина Осторожно: опасные отходы!	81
<i>Проверка интеллекта</i>	87
<i>Проба пера</i> Светлана Гришанова Все дело в чакрах	88

«60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

Читайте в №2 журнала «60 лет – не возраст»

- Чтобы снять боль в суставах и уменьшить воспаление, врачи назначают нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) и хондропротекторы. Но эти средства не влияют на разрушительный процесс в тканях сустава. В то же время все специалисты безоговорочно

признают, что есть правила, которые помогают ослабить мучительные симптомы при артритах и артрозах. Это соблюдение диеты, главная цель которой – избежать накопления лишних килограммов; двигательная активность и ношение ортопедических средств, укрепляющих и согревающих ткани сустава. Подробно эти меры описываются в статье **«Здоровая жизнь при суставных болях»**.

- Об этом распространенном заболевании шутят: «Ни самому посмотреть, ни людям показать!» Действительно, геморроидальные узлы в прямой кишке – явление нередкое, но с этой патологией к специалистам в силу деликатности проблемы обращаются немногие. А она, к сожалению, может привести к осложнениям – тромбозу, кровотечениям и другим неприятностям. Врач-проктолог Максим Зубчаков в статье **«Зачем вам этот геморрой?»** подробно рассказывает об этом заболевании и убеждает пациентов не надеяться на то, что узел «как-нибудь рассосется».

- Зубную пасту все покупают регулярно. Но мало кто задумывается, что выбирать следует ее не по рекламе, а с учетом веществ, входящих в состав пасты. Потому что они могут не подходить вашим зубам и даже вредить им. Читайте о том, каковы критерии правильного выбора пасты, в статье **«Зубная паста – не по рекламе»**.

- Пожилые люди нередко страдают от несправедливости и непонимания со стороны окружающих. Не нашедшие выхода эмоции накапливаются и в дальнейшем будут провоцировать обострение хронических недугов и поднимать давление. Как выйти из круга негативных эмоций? В статье **«Искусство управлять собой»** об этом рассказывает опытный психолог Инесса Папикян.

**Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,
целителей о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?**

**В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
разных лет можно найти описания
оригинальных методик оздоровления и рецепты,
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно приобрести в киосках печати, а в Москве еще и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д.25, кор.1
☎ (495) 789-31-14

Перечень журналов в редакции:

«Будь здоров!»

№1-12 за 2014 г.; №1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;
№1-12 за 2017 г.; №1-12 за 2018 г.; № 1-2 за 2019 г.

«60 лет – не возраст»

№1-3, 11-12 за 2014 г.; №1,3 -12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;
№1-12 за 2017 г.; №1-12 за 2018 г.; № 1-2 за 2019 г.

Следите за выходом наших журналов на страничке «Будь здоров!»
в соцсетях: «Одноклассники», «В Контакте», «Фейсбук»

В следующем номере:

ПОБЕЖДАЕМ ТРАНСПОРТНЫЕ ФОБИИ

КАК БОРОТЬСЯ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

ЧТО ТАКОЕ ПАНАРИЦИЙ

ВСЕ ПРАЗДНИКИ МАРТА

Материалы, помеченные знаком □, печатаются на правах рекламы.
Содержащаяся в рекламных статьях информация может не совпадать
с мнением редакции.

Подписано к печати 30.12.2018. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 85880 экз. Заказ № 4085

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (Email) – sales@tverpk.ru

