



№12 (200), декабрь 2019 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  
Фото на 1-й обложке  
4-я обложка

**Борис Шенкман**  
**Валентина Ефимова**  
**Алла Юнина**  
**Татьяна Абрамова**  
**Евгений Никитин**  
**Сергей Сухарев**  
**Адольф Скотаренко**  
**Галина Сухарева**  
**Надежда Балахонова**

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», 2019



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Герман Арутюнов **Вселенная внутри нас** **4**  
*В каждом человеке теплится огонёк творчества. Как помочь ему разгореться, чтобы увидеть мир по-новому, во всём его многообразии?*

Марина Масляева **Надбавки и льготы в наступающем году** **9**  
*О них рассказывает председатель Комитета Совета Федерации по социальной политике Валерий Рязанский.*



## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Татьяна Абрамова **Уроки Амосова** **14**  
*Академик Амосов считал, что любой человек способен предупреждать болезни, используя природные резервы своего организма.*

Лариса Геня **Недетские пороки** **20**  
*Как сегодня лечат различные поражения сердечных клапанов? Рассказывает опытный кардиолог.*

Дина Балясова **Грыжа: от грудничка до старичка** **24**  
*Почему появляются пупочные и диафрагмальные грыжи? Когда можно ограничиться консервативным лечением, а когда необходима операция?*

Григорий Пятков **Причина атеросклероза – инфекции?** **30**  
*Если принять эту гипотезу, то инфаркт надо лечить антибиотиками! Насколько реально это?*

Разминка для ума **35**

Вадим Кириллов **Два полюса настроения** **36**  
*Биполярным расстройством страдают чаще активные, творческие люди. Подробнее об этом недуге и о том, как с ним справиться, рассказывает врач-психиатр.*

## Любовь Качалина **Йога для мозга**

42

*Упражнения, образно называемые йогой для мозга, развивают нервные связи и способствуют укреплению памяти.*



### ПИТАНИЕ

#### Герман Аруцев **Пить или не пить?**

46

*Энотерапия, одно из направлений безлекарственной медицины, занимается изучением полезных свойств вина. Что предлагают энотерапевты пожилым людям?*



### ПСИХОЛОГИЯ, КУЛЬТУРА

#### Игорь Антонов **Как вибрируют эмоции?**

52

*Есть гипотеза о том, что каждой эмоции присущи свои вибрации, и контролируя их частоты, человек может стать здоровее и счастливее.*

#### Людмила Лявданская **Последняя любовь**

58

*Эта история подтверждает, что «любви все возрасты покорны»...*

#### Юмор **Снеговички – на конкурс!**

62

#### Михаил Филонов **Талисман на счастье**

64

*Откуда пошла вера в то, что какой-то маленький предмет может оберегать человека? Какими бывают современные амулеты?*

#### Елена Прокофьева **Как создать новогоднее настроение**

69

*Чтобы встретить Новый год с радостью, надо к нему подготовиться. С помощью книг и подарков, сделанных своими руками.*

#### О чём мы писали в 2019 году

74

*Тематическое содержание журнала за весь год.*

#### Целебные рецепты **Калина – символ красоты и здоровья**

80