



№5 (193), май 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,  
тел. **(495)789-31-14**

# В номере:

Быть полезным читателям

4

*Идёт подписка на наши журналы на 2-е полугодие.  
Постарайтесь не пропустить её!*



## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Мечты о счастье**

5

*Что может сделать счастливым человека пожилого возраста? Как сохранить взаимопонимание с детьми? Как не дать порваться нити, связующей нас с миром?*

Галина Казьмина **Крылатый рыцарь неба**

10

*Герой Отечественной войны Пётр Вострухин прожил всего 22 года. Но на счету лётчика-аса оссталось 39 воздушных боёв и 19 сбитых самолётов противника. Его племянница О.С.Овчинникова создала музей его памяти.*



## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Людмила Горяйнова, Гуллия Пякшева

**Как сохранить лёгкие?**

16

*Коварство хронической обструктивной болезни лёгких в том, что она долго не проявляется серьёзными симптомами. Что нужно знать об этом тяжёлом заболевании, чтобы оно не развилось?*

Роман Турков **Недрагоценные камни**

22

*Продолжение темы о мочекаменной болезни. В этой статье – речь о том, как лечат недуг и как его не допустить.*

Марина Масляева **Что такое бурсит?**

28

*Это – воспалительное заболевание синовиальной сумки, или бursы. Оно чаще встречается у пожилых людей. О бурсите подробно рассказывает практикующий хирург.*

Разминка для ума

33

Лариса Геня **Чего не любит наше сердце**

34

*Опытный врач-кардиолог рассказывает о факторах риска заболеваний сердца. Тут и курение, и малоподвижный образ жизни, и лишний вес...*

Вадим Кириллов **Полимиялгия:**

**атака на мышцы**

38

*К сожалению, пусковые факторы этого заболевания неизвестны. Однако не вызывает сомнений аутоиммунный характер болезни, поэтому лечат её только ревматологи. И поддерживать состояние пациентов удаётся.*

## Наш почтовый ящик **Уход за ногами при сахарном диабете**

44

*Грозного осложнения диабета, синдрома диабетической стопы, можно избежать, выполняя ряд несложных, но обязательных правил.*



## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ПСИХОЛОГИЯ

### Галина Сухарева **Огонь: энергия решимости** 48

*Продолжаем изучать древнюю оздоровительную систему пяти первоэлементов, или стихий природы. В этой статье знакомимся с куэном Огня.*

### Сергей Белов **Дорога, которая вдохновляет** 54

*Сегодня всё больше пожилых людей стремятся путешествовать. Что нужно, чтобы поездки и походы были успешными, помогли укреплять физические и духовные силы? Об этом рассказывает бывалый путешественник, бывший геолог.*

### Наталья Каркачёва **Грядки – только для здоровья!**

60

*Чтобы открыть летний сезон без неприятных происшествий, полезно знать простейшие навыки скорой помощи и соблюдать меры предосторожности.*



## ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

### Татьяна Борисова **Собираем лечебные травы**

65

*Как правильно применять лекарственные растения? Для этого надо не только хорошо знать их полезные свойства, но и правильно собирать и заготавливать их.*

### Инна Курдакова **Полезный цикорий**

70

*Многие знают, что корни цикория имеют целебные свойства. Сейчас их перерабатывают, выпуская разные виды цикория: молотый, жидкий, концентрат. Какими свойствами обладают они?*



## КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ

### Елена Прокофьева **Счастье моё – книги**

74

*Автор постоянной рубрики рассказывает о наиболее понравившихся ей новинках книжных издательств.*

### Целебные рецепты **Японская айва**

80