



№10 (258), октябрь 2024 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
Редакторы

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Ольга Коршунова
Ксения Алишейхова
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
Галины Сухаревой

Обозреватель
Вёрстка
Фото на 1-й обложке

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**

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **podpiska.pochta.ru**, **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» 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 помимо киосков можно купить ещё
и в магазине «Медицинская книга» по адресу: Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1
тел. **(495) 789-31-14**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Подписка на журнал продолжается 4

Татьяна Абрамова Дружба – превыше всего 5

Настоящая дружба – это искусство. И чтобы отношения с друзьями поддерживали ваше настроение и здоровье, их надо правильно строить.

Галина Казьмина Творческое приключение 10

Под руководством художников-профессионалов пенсионеры-любители живописи сумели развить свои творческие способности.

Мария Леонова Хобби помогает не стареть 16

Геронтологи единодушны в том, что увлечения пожилых людей поднимают им настроение, отвлекают от переживаний, связанных с болезнями.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Раиса Осоцкая Недуги обостряются осенью 18

Как предупредить или хотя бы ослабить обострение хронических болезней на стыке сезонов? Советы даёт опытный врач.

Людмила Горяйнова Кашель и одышка?

Не пропустите плеврит!

24

На начальные признаки плеврита часто не обращают внимания, списывая их на обычную простуду. Но это может привести к серьёзным осложнениям.

Татьяна Абрамова Заботимся о своих сосудах

30

Опытный врач Ирина Разумова даёт советы, как сохранить здоровье кровеносных сосудов.

В курсе событий Новая кожа

35

Новое достижение Санкт-петербургских учёных-медиков.

Наш почтовый ящик Как правильно полоскать горло?

36

Оказывается, это очень важно: и чем полоскать, и как. Есть тонкости даже в самом процессе полоскания.

Вадим Кириллов **«Капкан» для ноги** 40

Такое название подагре дали древние греки. Почему её долго считали «королевской» болезнью?



ГИМНАСТИКА. ДВИЖЕНИЕ

Анна Ефанова **Лучший способ похудеть** 46

Инструктор по физической культуре убеждает, что этот способ – не таблетки, а упражнения и правильное питание.

Разминка для ума 51

Марина Доброрадных **Фитнес... для лица** 52

Об упражнениях, способствующих восстановлению тонуса лицевых мышц и приданию коже упругости, рассказывает преподаватель фитнеса.

Читательский клуб **Картофель и желатин для красоты** 57

Продолжение темы женской красоты.



ПИТАНИЕ

Дмитрий Зимин **Целебная ягода актинидия** 58

Знаменитый учёный-селекционер И.В.Мичурин считал актинидию «самой вкусной ягодой». Узнайте, как её выращивать.

Игорь Кузнецов **Баклажанная радуга** 64

Баклажаны удивительно полезны: они благотворно воздействуют на печень, выводят из организма соли мочевой кислоты, препятствуют развитию атеросклероза...



ПСИХОЛОГИЯ

Лариса Геня **Учитесь ценить себя** 69

Есть люди, которые всю жизнь живут с заниженной самооценкой. Им сложно возражать другим людям, им кажется, что они всегда не правы... Как с этим бороться?

Николай Пересадин **Профессор Брехман: знаток женшени и валеолог** 72

Яркий учёный-фармаколог, вложивший много сил в исследование адаптогенов и разработку препаратов на их основе, стал ещё создателем нового направления в медицине – валеологии.

Шедевры мировой живописи **«Пир Валтасара»** 80

Рассказываем о шедевре Рембрандта.