



№4 (204), апрель 2020 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/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», 2020



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Стратегия успешного старения**

5

На прошедшей в этом году ассамблее «Здоровая Москва» не только были представлены разные направления современной медицины, но и обсуждалось формирование в обществе нового отношения к старению.

Татьяна Кузнецова **Умение не сдаваться**

10

Впечатляющие примеры того, как выдающиеся люди преодолевали сложные препятствия на своём пути, благодаря чему и совершили открытия, стали творцами.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **Такие разные сердца**

14

Различия в организмах мужчины и женщины проявляются в характере течения одних и тех же болезней. Наш консультант кардиолог Лариса Геня подробно рассказывает об этом на примере сердечных заболеваний.

В курсе событий **Первый в мире безопасный анальгетик**

19

Уникальный препарат от боли создали томские учёные.

Василий Комаров **Так ли безобиден насморк?**

20

Опытный терапевт рассказывает об этом распространённом недуге и его правильном лечении.

Вадим Кириллов **Травма позвоночника. Что делать?**

26

О предпосылках, диагностике, первой помощи и способах лечения травм позвоночника, а также об успехах и проблемах спинальной хирургии рассказывает в статье врач-нейрохирург.

Марина Масляева **7 вопросов 70-летним**

32

Врачи-гериатры разработали скрининговую шкалу для пожилых людей, которая поможет им разобраться в симптомах имеющихся у них заболеваний.

Михаил Михайлов **Как я лечил свой кашель**

38

Автор делится рецептами, которые не раз помогали ему избавиться от этого неприятного проявления ОРЗ.

Разминка для ума 43

Любовь Качалина **Домашняя зубная паста** 44

Лучше самостоятельно делать зубную пасту на основе натуральных компонентов, чем пользоваться дешёвыми покупными пастами, которые могут содержать вредные вещества.

Татьяна Борисова **Мой лекарь – огурец** 50

Оказывается, этот распространённый овощ замечательно помогает нормализовать кислотно-щелочное равновесие в организме. И не только его.

Галина Сухарева **Займёмся фитболом?** 54

Статья о пользе упражнений на гимнастическом мяче и о том, как их выполнять.

В курсе событий **Физкультура спасает от деменции** 59

Всемирная организация здравоохранения рекомендует людям старше 65 лет заниматься физкультурой не менее 150 минут в неделю.



РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЖИЗНИ

Евгений Беликов **Как стать счастливым?** 60

Автор статьи нашёл свой путь к тому, чтобы обрести уверенность в житейских бурях и почувствовать себя счастливым.

Галина Сухарева **О гусях, болтунах и микробах** 63

Шумиха, поднявшаяся вокруг нового типа коронавируса, вредит обществу не меньше, чем сами патогенные микробы.

Николай Пересадин **Николай Морозов, победитель времени** 68

Этот удивительный человек прошёл длинный жизненный путь – от народовольца, узника Шлиссельбургской крепости до почётного члена Академии наук СССР. Он был серьёзным учёным, полиглотом. И ещё – долгожителем.

Инна Курдакова **Искусство красивой речи** 74

Правильная и выразительная речь, большой запас слов, чёткая дикция – свидетельства культуры человека. Их можно совершенствовать в любом возрасте.

Полезные советы **Многоликий хлоргексидин** 80