



№1 (189), январь 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
Отдел рекламы
и распространения
Фото на 1-й обложке
4-я обложка

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Евгений Никитин
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко

Татьяна Сыромятникова
Сергей Яраев
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



Подписные индексы в каталоге «Пресса России», т.1 (зелёного цвета):

«60 лет – не возраст» (на любой срок)	– 99556
«Будь здоров!» (на любой срок)	– 99555
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!» (на любой срок)	– 44780

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru**, **akc.ru** и **podpiska.pochta.ru**

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», «В контакте» 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 можно купить ещё и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1,
тел. **(495) 789-31-14**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Целительные дневники** 4

Происходящие вокруг нас события быстро стираются из памяти, забываются интересные идеи и факты. Чтобы этого не происходило, есть простое средство – дневник. Делая в нём записи, вы сможете поддерживать свою память и своё настроение.

Мария Сергачёва **Песни, не ушедшие на пенсию** 9

III общенациональный конкурс «Поединки хоров» среди людей старшего возраста показал: секрет неувядаемой молодости – это способность к творчеству.

Светлана Сергеева **Какова модель долголетия?** 12

Семинар экспертов России и Японии по лечению заболеваний пожилых людей стал одним из важных событий в рамках обмена информацией и опытом медиков обеих стран.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Татьяна Борисова **Зимой можно не болеть** 18

Многие пожилые люди зимой по несколько раз болеют простудными заболеваниями. Как избежать этого и поддержать организм в холодное время, рассказывает опытный терапевт Ирина Григорьевна Панченкова.

В курсе событий **Чтобы победить болезнь Альцгеймера** 25

Информация об открытиях медиков, исследующих это заболевание.

Лариса Геня **Почему возникают отёки?** 26

Причин отёков немало. Тут и нарушения обмена веществ, инфекционные и соматические болезни, аллергические реакции и воспалительные процессы. Наш консультант-кардиолог рассказывает об этом подробнее.

Любовь Качалина **Укрепляем бронхи и лёгкие** 30

После перенесённых острых респираторных заболеваний, а тем более бронхита или воспаления лёгких, в дополнение к назначенным лекарствам и физиотерапевтическим процедурам очень полезно выполнять дыхательные упражнения.

Дина Балясова Если дома вы одни	34
<i>Как помочь себе в критический момент, если вы живёте одни? Как правильно выходить из сложной ситуации при резком ухудшении самочувствия?</i>	
Наталья Симкина Как избежать хронического тонзиллита	41
<i>Переносить ангину на ногах весьма опасно. О том, как отличить её от других острых респираторных заболеваний и как лечить острый тонзиллит, рассказывает врач-отоларинголог.</i>	
Разминка для ума	45
Вадим Кириллов Чем болеет паразитовидка?	46
<i>Паразитовидные железы в популярных изданиях почему-то обходят вниманием. Между тем от их работы во многом зависит состояние костной системы. Что бывает, если эти крохотные железы заболели?</i>	
Михаил Михайлов Если хочешь похудеть	52
<i>В статье собраны сведения о самых впечатляющих исследованиях по проблеме избыточного веса, которые проводили в последнее время ведущие диетологи разных стран мира.</i>	
Владимир Супруненко Мои мысли о еде	58
<i>Автор, писатель и путешественник, предлагает сверстникам-пенсионерам по-новому взглянуть на своё питание и этим, возможно, даже упростить себе жизнь.</i>	
Читательский клуб Вырастил дед репку...	63
<i>Речь о том, что самый популярный в Древней Руси корнеплод сегодня недооценён.</i>	
Елена Прокофьева Радостный январь	64
<i>Обзор самых привлекательных и интересных новинок российских книжных издательств.</i>	
Инна Курдакова Китайская азбука здоровья	68
<i>Древнекитайские медики и философы справедливо полагают, что главное условие здоровья и долголетия – внутренняя гармония.</i>	
Галина Щапова Моё путешествие в Дулёво	71
<i>Иногда пожилой человек не знает, чем ему заполнить своё время, и от этого ему становится грустно. Поездки и экскурсии – отличный выход из такой ситуации. Автор предлагает поехать в Ликино-Дулёво и насладиться красотой творений из фарфора.</i>	
Кедровое масло	77
Рецепты здоровья	80