



№7 (243), июль 2023 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:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru



На наши журналы можно подписаться с любого
месяца.

Подписные индексы

«60 лет – не возраст»	– ПН079
«Будь здоров!»	– ПН078
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»	– ПН080

Можно также подписаться по интернету – на сайтах **podpiska.pochta.ru**,
pressa-rf.ru и **akc.ru**.

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

© «60 лет – не возраст», 2023



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Верхушка лета – время для оздоровления 4

О содержании нынешнего номера и подписке на журнал.

Татьяна Абрамова Мы забыли слово «старость» 5

Клубы долголетия и другие бесплатные творческие объединения пенсионеров помогают им стать увереннее в себе, радостнее и здоровее.

Наталья Лебедева И пусть неудачник плачет! 10

Психолог даёт советы, как спокойно относиться к неудачам и строить конструктивную программу достижения успехов.

Герман Арутюнов Театр живописи галантного века 16

Художник Виталий Ермолаев показывает, насколько интересным и важным для нас может быть давно минувший восемнадцатый век.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня Мерцательная аритмия 21

В чём причины этой распространённой болезни пожилого возраста? Как её лечат врачи и какой образ жизни должны поддерживать пациенты?

Дина Балясова Возрастная бессонница 26

Для восстановления нормального сна успешно применяются лекарственные растения. Узнайте из публикации о полезных рецептах фитотерапии.

Людмила Горяйнова Ноги требуют уважения! 30

Продолжение статьи о болезнях ног различной этиологии. В этой части вы узнаете о заболеваниях, вызванных нарушениями обменного характера.

Елена Ковченко Нестероидные противовоспалительные: как лучше принимать? 36

Врач-ревматолог даёт квалифицированные рекомендации по правильному использованию болеутоляющих средств.

Разминка для ума 41

Людмила Горяйнова Полипы жёлчного пузыря 42

Все знают о камнях в жёлчном пузыре. А что такое полипы этого органа? Почему они появляются, как с ними бороться?

Людмила Фокина **Почему после 60 растёт слой жира?**

48

Таким вопросом задаются все женщины, которые всю жизнь были изящными, а в пожилом возрасте стали полнеть. Врач разъясняет причину этого явления и даёт свои советы.



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Александр Рылов **О чём рассказывает анализ крови?**

54

Эту статью надо обязательно сохранить, чтобы использовать при каждом прохождении общего анализа крови, ведь здесь расшифровываются его современные обозначения.

Галина Сухарева **Волшебные точки стройности**

60

Применение метода акупунктуры может помочь как в борьбе с лишним весом, так и в оздоровлении организма в целом.

ПСИХОЛОГИЯ

Лариса Геня **Со мною бабушка моя...**

64

Врач, наблюдая взаимосвязь болезней пациентов и характера их семейных взаимоотношений, решила высказать своё мнение по поводу бабушек и внуков.



ПИТАНИЕ

Галина Сухарева **Как питаться летом**

68

Специалисты традиционной китайской медицины считают, что наше питание должно согласовываться с природными ритмами. Какой же рацион предпочтителен летом?

Красота из отходов

71

Хорошая идея мастерицы прикладного творчества – использовать полиэтиленовые пакеты!



ТВОРЧЕСТВО

Николай Пересадин **Архитектор своей судьбы**

73

Очерк об известном кинорежиссёре Игоре Масленникове, снявшем сериал о Шерлоке Холмсе и докторе Ватсоне, фильм «Зимняя вишня» и другие любимые нами картины.

Продукты, не любящие холодильник

80

Полезная информация на заметку домашним хозяйкам.