



№12 (236), декабрь 2022 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», 2022



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### **С наступающим Новым годом!** 4

*Размышления редактора с пожеланиями читателям.*

### Татьяна Максимова **Секреты долголетия, или привет с Сахалина!** 6

*Путешествия и впечатления от знакомства с новыми местами реально помогают продлить полноценную жизнь.*

### Наталия Каркачёва **Мой новогодний ритуал** 10

*В каждой семье есть свои добрые традиции встречи Нового года. Автор рассказывает, как проходит это событие в её семье.*

### Мария Сергачёва **Спартакиада пенсионеров** 15

*Такие соревнования – настоящий праздник спорта активных и неутомимых пожилых людей.*

### Татьяна Абрамова **Будем спокойнее!** 18

*В наши дни волнений и тревог очень важно владеть методиками преодоления стресса.*

### **Движение – это радость!** 23

*Страничка юмористических рисунков.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

### Татьяна Борисова **Скрытая пневмония** 24

*Как вовремя распознать начинающееся воспаление лёгких, если оно протекает без выраженных симптомов?*

### Людмила Горяйнова **Дискинезия жёлчного пузыря** 30

*Что делать, если дискинезия осложнилась болезнями жёлчного пузыря?*

### Вадим Кириллов **Когда не хватает железа** 36

*В статье рассказано, как лечить железодефицитную анемию – самый распространённый вид анемии у пожилых людей?*