



№5 (229), май 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



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:

Давайте держаться вместе!

4

О подписке на журнал.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Галина Сухарева **Обещанное бессмертие**

5

Герой очерка, чья фото помещено на обложке журнала, видит бессмертие человека в продолжении рода и в памяти потомков.

Валентин Петрушин **Мелодии для вашего здоровья**

10

В моменты тревоги действенным средством снятия нервного напряжения может стать музыка.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **Атеросклероз: «ржавчина» на сосудах**

16

Тема, которая неизменно волнует читателя. Ведь, к сожалению, радикальных методов лечения этой болезни пока не придумано.

Людмила Горяйнова **Гепатит от лекарств**

22

Пожилему человеку, имеющему не одно хроническое заболевание, приходится принимать немало лекарств. Среди них есть вредные для печени. Что делать, как защитить этот орган?

Татьяна Абрамова **Здоров ли ваш язык?**

28

Мы порой бездумно травмируем язык жёсткой пищей. Из-за-этого могут возникнуть воспаления на его поверхности.

Игорь Борщенко **Опасный и безопасный фитнес**

34

В этой главе врач-нейрохирург объясняет правильное выполнение упражнений на разгибание, а также известной «планки» в разных её видах.

Вадим Кириллов **Третий пик пиелонефрита**

40

Специалисты определяют три пика возникновения этой болезни на разных этапах жизни человека. И третий – в пожилом возрасте, со всей присущей ему спецификой.

Разминка для ума 45

3

Людмила Горяйнова **Бронхиальная астма** 46

Какие препараты используют для купирования приступов астмы? Какие есть немедикаментозные методы, рецепты фитотерапии? Об этом узнаете из статьи.

Наш почтовый ящик **Полиурия, или ночные позывы** 52

По просьбе читателя врач отвечает на вопрос, который часто задают пожилые люди. Ведь ночные позывы в туалет беспокоят многих.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Елена Кириллова **Работаем пальчиками!** 57

Гимнастика для пальцев помогает поддерживать работу головного мозга.



ПСИХОЛОГИЯ, ТВОРЧЕСТВО

Елена Ломскова **Одиночество в браке: есть ли выход?** 60

Ситуация в пожилом возрасте нередкая. Психолог советует, как выйти из неё и обрести спокойную и дружную атмосферу в семье.

Надежда Балахонова **Движеньё света и добра движенье** 66

Стихи нашего постоянного автора.

Николай Пересадин **Повелительница нейроцитов** 68

Рассказ об известном микробиологе Рите Леви-Монтальчини, ярко прожившей больше 103 лет.



ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Иван Хотеев **Ландышевые секреты** 74

Легенды о весеннем душистом цветке и рецепты его использования с лечебной целью.

Цветок, рождённый любовью 80

Венерин башмачок – только одно из названий этого красивого цветка, занесённого в Красную книгу России.