

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№3 (297), март, 2018 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Иван Мамичев
Наталья Архипова

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Татьяны Нестеровой

Отдел
распространения
Татьяна Сыромятникова

Адрес для писем:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2018 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Анна Барина Красива всегда и везде	3
Дина Балясова Так ли уж безобиден дисбактериоз?	7
Ирина Мамичева Открытая реанимация становится возможной	13
Татьяна Абрамова Позвоночные страдания	17
<i>Лента новостей</i>	24
Светлана Чечилова Новая страница в лечении рака легкого	26
<i>Женский вопрос</i> Марина Масляева Воспаление придатков. Виноват ли холод?	32
Елена Сундукова На сухом глазу	37
Татьяна Агушина Записки про изголовье	42
Людмила Письман Универсальный дизайн: не утопия, а реальность	47
Елена Сундукова Сердце: магия магния и колдовство калия	55
Татьяна Агушина Здоровые советы	59
Татьяна Абрамова Наш ребенок – только первый!	64
Галина Иваницкая Дар грейпфрута	70
Александр Белый Мир уцелел, потому что смеялся	76
<i>Без подробностей</i>	78
Ирина Орловская Неудержимые. Покой им только снится	80
<i>Проверка интеллекта</i>	85
Наталья Каркачева Лавр благородный	86
<i>Люди и животные</i> Елена Борисова Дай лапу, друг!	91

«60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

Читайте в №3 журнала «60 лет – не возраст»

- Общеизвестно, что высокий уровень холестерина в крови является основным фактором риска формирования атеросклероза, а значит, и его тяжелых осложнений, в том числе инфаркта миокарда и инсульта. Обычно повышение по-

казателей холестерина связывают с пожилым возрастом, неправильным питанием, ожирением. Но зачастую это имеет генетический характер. Кандидат медицинских наук Лариса Геня в статье **«Высокий холестерин – по наследству?»** рассказывает о семейной гиперхолестеринемии.

- Несмотря на бытующее мнение о возрастных изменениях в процессе мышления и умственной деятельности, большинство исследователей полагает, что при нормальном старении интеллект человека не снижается. Доктор медицинских наук, психиатр и психотерапевт Татьяна Зозуля в статье **«Развиваем ум и память»** дает советы, как сохранить в пожилом возрасте активную умственную деятельность, способствующую продлению полноценной жизни.

- В статье **«Отчего голова болит»** врач Вадим Кириллов, рассказывая об особенностях и характере болевых синдромов, останавливается на головной боли, возникающей при хронической ишемии мозга и характерной именно для пожилых пациентов. Автор дает практические рекомендации.

- Как часто женщины в возрасте за 60, еще полные сил и желания трудиться, слышат от взрослых детей либо от супруга: «Хватит работать! Пора заняться домом, дачей и внуками». Психолог Анна Антонова в статье **«Эти нелегкие женские роли»** опровергает эту точку зрения.