



№4 (252), апрель 2024 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
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
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

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

Здесь вы можете оформить подписку для своих родных и друзей,
живущих в других регионах

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

© «60 лет – не возраст», 2024



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Остаёмся в позитиве!

4

О сегодняшнем номере журнала и подписке на него.

Владимир Хан Слово, эмоция и здоровье: как они связаны?

5

Писатель размышляет о том, как могут влиять на наше самочувствие негативные эмоции и невзначай сказанные слова.

Людмила Лявданская Долгожительство и вера в Бога

10

Автор делится своим опытом обретения веры и считает, что она способствует поддержанию здоровья в пожилом возрасте.

Лариса Геня Что такое сострадание?

16

Способность к милосердию и состраданию к людям является одним из главных человеческих достоинств.



КАК ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Людмила Горяйнова Кардионевроз: причины и прогноз

20

В статье речь идёт о психогенной кардиалгии, когда человек жалуется на боль в сердце, но обследование этого не подтверждает.

Наталья Гончарова Тонзиллит – болезнь пожилых

25

Какие признаки этой болезни в старшем возрасте, как её лечить и предупреждать? Рассказывает опытный врач-отоларинголог.

Николай Пересадин Мёд и диабет: можно ли и сколько?

30

Специалист по природным методам лечения делится рекомендациями по применению апитерпии и продуктов пчеловодства.

Вадим Кириллов Красный лишай: как избавиться?

36

От этой неприятной болезни можно избавиться, если соблюдать все правила её терапии.

Разминка для ума

41

3

Галина Сухарева **Помог себе – помогаю людям**

42

Инженер Пётр Помозов, поддерживая здоровье своё и других людей, изобрёл целое семейство полезных тренажёров.

Людмила Фокина **Пенсионер с чашечкой кофе**

48

Врач-эндокринолог помогает разобраться – вредно или полезно кофе пожилому человеку.

ПСИХОЛОГИЯ



Татьяна Абрамова **Я и моя паника**

54

Наш обозреватель искренне делится личным опытом борьбы с паническим синдромом.

ПРИРОДНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ



Галина Сухарева **Тайна танцующих человечков**

60

Описание очередных трёх стоек системы цигун.

Инна Полякова **Весенние дары от усталости и хандры**

65

Весной природа усиливает целебные свойства лекарственных растений, так что нам важно использовать их в этот период.

ЮМОР

Галина Казьмина **Как вам эти шуточки?...**

70

В День смеха, традиционно отмечаемый 1 апреля, мы заглянули в юмористический журнал 19 века.

ДОЛГОЖИТЕЛИ



Николай Пересадин **Песня длиною в жизнь**

73

Очередной очерк в рубрике «Этюды о долгожителях» – о поэте-песеннике Сергее Островом.

Шедевры мировой живописи **Каспар Давид «Странник над морем тумана»**

80