



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»

№12 (188), декабрь 2018 года

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Макет
Вёрстка
Рисунки
Отдел рекламы
и распространения
Фото на 1-й обложке
4-я обложка

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Евгений Никитин
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко

Татьяна Сыромятникова
Галина Сухарева
Надежда Балахонова

Адрес для писем:

**127018 Москва,
ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15**

Телефон/факс:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru



Подписные индексы в каталоге «Пресса России», т.1 (зелёного цвета):

«60 лет – не возраст» (на любой срок)	– 99556
«Будь здоров!» (на любой срок)	– 99555
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!» (на любой срок)	– 44780

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

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», «В контакте» и «Фейсбук».
Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях,
делитесь своим опытом оздоровления!

Информацию о статьях, публикуемых в наших журналах, также можно получить
на информационном сайте **<http://bzzhurnal.wix.com/budzdorov>**

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**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Светлана Соколова **Создадим настроение радости!**

4

Можно ли создать себе хорошее, праздничное настроение, когда накопилась масса разных проблем? Психолог убеждает, что это реально, и даёт свои советы.

В курсе событий **Старейший житель планеты**

8

Таковым является житель горного Джейфрахского района Ингушетии. Это Аппаз Илиев, которому в марте этого года исполнилось 122 года.

Глеб Давыдов **Никогда не сдавайтесь болезни!**

10

С возрастом многих из нас начинают одолевать болезни. Не давайте им волю, сопротивляйтесь. Автор, спортсмен, путешественник и публицист, убеждает, что лучшее средство сопротивления недугам – движение.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Вадим Кириллов **Зима губам не нравится**

16

В холодное время у некоторых людей, особенно пожилых, в уголках рта появляются трещинки, а на губах – пузырьки или язвочки. О том, как их предупредить и лечить, рассказывает врач.

В курсе событий **Учёные, которым удалось перехитрить рак**

22

Двум учёным в этом году присуждены звания нобелевских лауреатов за создание революционной методики иммунотерапии раковых заболеваний.

Гуллия Пякшева **Что такое метаболический синдром?**

24

Диагноз «метаболический синдром» становится всё более распространённым. Семейный врач московской городской поликлиники №46 рассказывает об этой весьма сложной патологии.

Александр Григорьев **Разурчался мой живот**

30

Если газообразование в кишечнике усилилось и начало беспокоить, это сигнал о нарушениях в желудочно-кишечном тракте или желчевыводящих путях.

Дина Балясова **Поддержим нашу печень**

34

Что мы должны делать, чтобы сберечь свою печень? Что оказывает на неё вредное воздействие и какие продукты для печени полезны?

Любовь Качалина **Полезные растяжки** 40

Упражнения на растяжение мышц – один из лучших видов физкультуры в пожилом возрасте. Предлагаем освоить самые эффективные растяжки.

Разминка для ума 45



ПИТАНИЕ

Татьяна Абрамова **Новогодний стол без оливье 46**

Одним из факторов долголетия японцев считается их здоровое питание. Новогодний стол у них также представлен полезными блюдами.

Лев Осин **Как выбрать торт к празднику** 50

У кондитеров сегодня есть возможность не только удлинять сроки хранения продукции, но и улучшить её вкус и вид с помощью различных добавок, не всегда безвредных для здоровья. Как в таких условиях найти качественный торт?

Герман Аруцев **Вегетарианство: за и против** 54

Продолжая начатый в прошлом номере разговор о плюсах и минусах вегетарианства, автор рассказывает, какая диета наиболее целесообразна в пожилом возрасте.



КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ

Елена Черкашина **Василий Качалов и Нина Литовцева: любить до безумия...** 59

В начале прошлого века театральный актёр Василий Иванович Качалов был кумиром тысяч россиян. В него влюблялось множество женщин, и он сам был не чужд увлечений. Но великая любовь в его жизни была одна – к жене Нине.

Елена Прокофьева **Счастье декабря** 64

Книжный обзор этого месяца полностью посвящён семейному чтению. Благо среди новинок есть что выбрать!

Елена Вервицкая **Сетевой этикет** 68

Сравнительно недавно возникший сетевой этикет устанавливает правила поведения между пользователями электронной почты.

О чём мы писали в 2018 году 72

Подробный перечень наших публикаций по темам

Это интересно **Два Новых года** 80

В некоторых республиках нашей страны Новый год встречают не только в ночь на 1 января, но и в соответствии со своими национальными традициями.