



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»

№2 (202), февраль 2020 года

Генеральный директор **Борис Шенкман**
Главный редактор **Валентина Ефимова**
Редактор **Алла Юнина**
Обозреватель **Татьяна Абрамова**
Макет **Евгений Никитин**
Вёрстка **Сергей Сухарев**
Рисунки **Адольф Скотаренко**
Фото на 1-й обложке **Галина Сухарева**

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**

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», «ВКонтакте» 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

Людмила Лявданская **Болезнь – это урок?** 4

Когда кого-то настигает серьёзная болезнь, он задумывается: почему она возникла? Из-за поражения инфекцией, травмы, вследствие вредных привычек? Автор статьи, врач с большим опытом, предлагает поразмышлять об этом с других позиций.

Марина Масляева **Высокотехнологичная помощь** 9

С 2014 года в базовую программу обязательного медицинского страхования (ОМС) включены методы высокотехнологичной медицинской помощи. Что нового добавлено в эту программу? Как получить такую помощь?



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Людмила Горайнова **Лечится ли полинейропатия?** 14

Множественное поражение периферических нервов, называемое полинейропатией, – заболевание, которое требует серьёзного лечения. Но не надо сбрасывать со счёта и простую гимнастику.

Григорий Пятков **Язвенная болезнь** 20

Продолжая разговор об этом заболевании, начатый в январском номере, врач-гастроэнтеролог рассказывает о его диагностике, лечении и профилактике.

Татьяна Абрамова **Чтобы ноги не уставали** 26

Как помочь пожилым людям, постоянно ощущающим боль и тяжесть в ногах? Советы даёт ортопед, кандидат медицинских наук Сергей Макеев.

Вадим Кириллов **Всё о гепатите В** 32

Вирусный гепатит В – одно из распространённых заболеваний печени. Если оно приобретает хронический характер, то может привести к тяжёлым поражениям органа. Как избежать этого? Как выявить и лечить болезнь?

В курсе событий **Управляется силой взгляда** 39

Учёные научно-исследовательского центра «Курчатовский институт» создали проект уникальной роботизированной инвалидной коляски, которая управляется силой взгляда.

- Наш почтовый ящик **Лазерная коррекция зрения** 40
По просьбе читательницы рассказываем об этом современном высокотехнологичном методе исправления зрения.
- Михаил Филонов **Травы, полезные для мужчин** 42
Как показывает практика, большую помощь в преодолении простатита и аденомы предстательной железы может оказать фитотерапия.
- Разминка для ума 47
- ОСНОВЫ ДОЛГОЛЕТИЯ**
- Николай Пересадин **Фёдор Углов: ему и века было мало...** 48
Фёдор Углов вошёл в Книгу рекордов Гиннеса как самый пожилой в мире оперирующий хирург. Что помогло ему прожить почти до 104 лет?
- Марина Кузнецова **Займёмся нейробикой?** 54
Чтобы как можно дольше сохранять память, необходимо постоянно тренировать мозг. В этом поможет и специальная пальчиковая гимнастика.
- Галина Сухарева **Настроимся на мышечную радость** 58
Исследования учёных выявили, что даже самые маленькие мышцы имеют свои рецепторы в головном мозге. Это объясняет, почему мысленными упражнениями можно влиять на функции органов движения.
- Поединки хоров пенсионеров **Песни о любви** 63
- Наталья Каркачёва **Как в старину лечились солью** 64
Многие из наших бабушек лечились простыми, проверенными временем средствами. Одно из этих чудесных средств – обыкновенная поваренная соль. Рецепты с её использованием вполне подходят и нам.
- НАСТРОЕНИЕ**
- Глеб Давыдов **Не ищите пиратские клады** 68
Автор считает, что гипертрофированная любовь некоторых людей к бесплатному «сыру» – одно из проявлений лени, мешающей думать, анализировать и ощущать радость жизни.
- Юмор **Конкурс снеговичков** 73
- Елена Прокофьева **Не для всех?** 74
Очередной обзор лучших книг российских издательств.
- Полезные советы **Как ухаживать за кожей зимой?** 80

