



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»

№11 (187), ноябрь 2018 года

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

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru, akc.ru, podpiska.pochta.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», «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 помимо киосков можно купить ещё и в магазине
«Медицинская книга» по адресу: Комсомольский пр-т, д. 25, кор. 1,
тел. **(495) 789-31-14**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Галина Сухарева **Встал на крыло – и полетел...**

4

Инженер Андрей Медведев в 57 лет осуществил свою мечту – стал лётчиком.

Мария Сергачёва **Спартакиада пенсионеров 10**

Спортсмены-пенсионеры своим примером доказали, что активное долголетие возможно, а физкультура и здоровый образ жизни – его важнейшие факторы.

Примеры для подражания **86-летнего блогерша покоряет Сеть**

13

Блог Валентины Алексеевны Кулешовой «Записки бабушки» привлёк к себе 45 тысяч подписчиков.

Клара Кожнева **Пусть золотая пора жизни будет красивой!**

14

Обратная связь с читателем: жители города Балаково обсудили содержание нашего журнала.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня **Чем опасна мерцательная аритмия?**

16

Если в возрасте до 60 лет это заболевание встречается у 1% людей, то в более пожилом приступы мерцательной аритмии случаются уже у каждого десятого.

Ирина Казакова **Как сохранить сосуды мозга**

20

Комплекс нарушений кровоснабжения головного мозга в пожилом возрасте в неврогериатрии называют дисциркуляторной энцефалопатией. О ней и идёт речь в статье.

В курсе событий

26

Вадим Кириллов **Послеоперационная грыжа: что делать?**

28

Послеоперационные грыжи могут появиться у пациентов всех возрастов. Но у пожилых людей они встречаются чаще. О том, как их сегодня лечат, рассказывает статья.

Эльвира Фесенко **Когда больно наступать на пятку**

34

Острая боль в пятке у пожилых людей чаще всего обусловлена подошвенным фасциитом, или пяточной шпорой. Есть и другие подобные болезни. Как помочь себе в таких случаях?

Любовь Качалина **Можно ли лечиться содой?** 40

Продолжение разговора, начатого в предыдущем номере. Как естественным путём, с помощью питания, выровнять кислотно-щелочной баланс?

Разминка для ума 45

Герман Аруцев **Вегетарианство: за и против** 46

Как смотрят на вегетарианство учёные-медики? Насколько оно физиологично для организма? За счёт чего многие вегетарианцы чувствуют себя порой лучше мясоедов?



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Александр Григорьев **Скандинавская ходьба – спорт для всех** 52

Скандинавская ходьба помогает сбросить лишний вес, укрепить мышцы и сердечно-сосудистую систему. Как заниматься ею?



ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Татьяна Борисова **Лечимся грушей** 55

Эти плоды ценны не только вкусовыми качествами, но и целебными свойствами. Благодаря этому груши нашли применение и в официальной, и в народной медицине.

Читательский клуб **Любимый сельдерей** 60

Почему он полезен? Что можно приготовить из сельдерей?



ПСИХОЛОГИЯ

Анна Барина **Долой ложные тревоги!** 62

Чувство тревоги присуще человеку как временная реакция на повседневные стрессы. Но пожилые люди нередко продолжают тревожиться даже тогда, когда ситуация, вызывающая стресс, уже разрешилась...



КУЛЬТУРА. ИСТОРИЯ

Елена Клемм **Роковая Аврора** 69

Аврору Шернваль называли совершенством. Однако её жизнь омрачалась тяжёлыми утратами, и злые языки утверждали, что все любимые ею мужчины обречены на гибель.

Елена Прокофьева **От страшной реальности до сладкой сказки** 74

Очередной обзор самых интересных книг российских издательств.

Это интересно **Страшно красиво** 80

О странных приспособлениях для сохранения женской красоты.