60 лет не возраст

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 (190), февраль 2019 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**
4-я обложка	**Надежда Балахонова**

Адрес для писем: **127018 Москва, ул. Сущёвский 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**

© «60 лет – не возраст», 2019

В номере:



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Герман Арутюнов **Гимн жизни – песня** 4
Раньше песни пели все – на природе и дома, на праздники и в будни. А теперь песня уходит из нашей жизни, теперь мы поём всё реже. Почему? Своими размышлениями делится писатель-публицист.

Светлана Сергеева **Мне нет ещё и девяноста...** 10
Из рассказа нашего читателя о себе предстаёт трудолюбивый, энергичный человек, не потерявший чувство юмора...

Татьяна Абрамова **Стать территорией заботы** 14
Как будет развиваться гериатрическая служба страны? Об этом говорили участники Всероссийского форума «Россия – территория заботы».



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Вадим Кириллов **Здоровая жизнь при суставной боли** 18
Очень многие пожилые люди страдают от болей в суставах. Но нестероидные противовоспалительные препараты нельзя принимать постоянно. Что же делать? Читайте в статье.

В курсе событий **Впервые в России** 25
Уникальную операцию по трансплантации печени выполнили в НИИ им. Склифосовского.

Лариса Геня **Сердечная недостаточность** 26
С возрастом риск развития сердечной недостаточности увеличивается. Как избежать тяжёлых последствий этого заболевания?

Максим Зубчаков **Зачем вам этот геморрой?** 32
Часто люди, у которых появились симптомы геморроя, стесняются пойти к врачу, надеясь, что всё как-нибудь само рассосётся. Специалист убеждает, что такая позиция весьма опасна.

Татьяна Борисова **Появился тремор. Как помочь себе?** 38
Почему вдруг начали дрожать руки? Можно ли бороться с тремором самостоятельно? Об рассказывает опытный врач.

Разминка для ума **43**

Александр Григорьев **Зубная паста – не по рекламе** **44**

Ведомые рекламой, мы зачастую покупаем зубную пасту, которая нам мало подходит или, что ещё хуже, не подходит категорически. Как же её правильно выбирать?



ПСИХОЛОГИЯ

Галина Сухарева **Магия пяти первоэлементов** **48**

Первая статья нового цикла под рубрикой «Доступный цигун» объясняет мировоззренческие основы этой древней философско-оздоровительной системы.

Татьяна Абрамова **Искусство управлять собой** **54**

Чтобы сохранить здоровье, надо уметь управлять своими эмоциями. Психолог Инесса Ивановна Папикян рассказывает, как научиться этому.

Наталия Каркачёва **За что я люблю морковь** **59**

Многие народы и по сей день называют морковь королевой овощей. Не удивительно: этот корнеплод незаменим и в кулинарии, и в природной медицине.



КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ

Елена Прокофьева **Невозможное возможно** **64**

В очередной подборке автор рассматривает книги о любви, верности и отваге. О достижениях науки, чудесах и фантазиях...

Наталья Орлова **Зимние королевы и один король** **68**

Пример пенсионеров из Твери показывает, что творческое самовыражение может быть необычным, но в то же время и доступным каждому.

Ирина Лапшина **Вера Засулич. Кто она?** **72**

Имя этой революционерки связывают с террором. На самом деле она исповедовала другие взгляды и была очень скромным человеком.

Рецепты здоровья **Целебный чеснок** **80**