



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»

№10 (198), октябрь 2019 года

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

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

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», «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,
тел. **(495)789-31-14**



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Галина Сухарева **Кто сказал, что любовь юным только?** 4

Простая человеческая история о том, что и после 60 лет можно обрести личное счастье...

Наталья Каркачёва **Целуйтесь на здоровье!** 7

Исследователи советуют: чтобы защитить сердце от инфаркта, не скутитесь на поцелуи!

Глеб Давыдов **Человек из дома вышел...** 10

Если с возрастом начинают одолевать болезни, не замыкайтесь в стенах квартиры. Находите в себе силы выходить на природу – это поможет укрепить здоровье.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Вадим Кириллов **Болезнь Бехтерева. Можно ли победить?** 16

Наблюдения опытного врача показывают: пациенты, ежедневно выполняющие физические упражнения, даже при этом тяжёлом заболевании избегают срацивания позвонков.

Владимир Гаврилов **Ох, уж эти «косточки»...** 22

В быту их считают отложением солей, а на самом деле это проявление комплексного заболевания – плоскостопия. Что делать при такой патологии?

Людмила Горяйнова **Стол и стул** 28

В заключительной части статьи мы подошли к главному вопросу: как и чем питаться пожилому человеку, чтобы поддерживать здоровье?

Разминка для ума 35

Лариса Геня **Инфаркт миокарда** 36

Консультант журнала рассказывает о симптомах и нетипичных проявлениях инфаркта, о доврачебной помощи больному, критериях диагностики и лечения.

Бросают курить сообща 42

В небольшом посёлке Пензенской области проводится эксперимент: жителям помогают бросить курить.

Людмила Лявданская **Что такое «выгорание»?** 44

Врач описывает одно из психоэмоциональных расстройств, связанное со стрессами и перенапряжением, – синдром эмоционального выгорания.

Александр Григорьев **Невроз: болезнь души и тела** 48

Видов неврозов множество, и часто они проявляются не только психоэмоциональными расстройствами, но и телесными недомоганиями.

Галина Сухарева **«Земное» дыхание** 54

Из статьи читатель узнает о «земном» и осознанном дыхании, а также о приёмах, помогающих избавиться от заложенности носа.

ПИТАНИЕ



Альберт Жарких **Творог полезен для всех** 58

Творог – один из самых любимых всеми кисломолочных продуктов. Но недобросовестные производители нередко подменяют его состав. Как не ошибиться в выборе?

КНИГИ, ПРИРОДА, ИСТОРИЯ



Елена Прокофьева **Соприкасаясь с прошлым** 64

Очередной обзор книг, выпущенных российскими издательствами.

Татьяна Абрамова **Собирательство – это здоровье** 68

Бывалый путешественник Владимир Супруненко рассказывает о том, чем может одарить человека лес. Это не только ягоды и грибы, но и незабываемые впечатления, и заряд бодрости и здоровья.

Инна Курдакова **Три королевы** 73

На примере судеб трёх королев автор статьи прослеживает, как менялись традиции воспитания и уклада жизни английских правительниц начиная с XVI века.

Целебные рецепты **Хороша «ёж-ягода»!** 80

Читайте, чем полезна ежевика.