



№10 (198), октябрь 2019 года

## 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»

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...*

Наталия 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.*