



№12 (248), декабрь 2023 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
Вёрстка
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
Галина Сухарева

Адрес для писем:

**127018 Москва,
ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15**

Телефон:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru



На наши журналы можно подписаться с любого
месяца.

Подписные индексы

«60 лет – не возраст»	– ПН079
«Будь здоров!»	– ПН078
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»	– ПН080

Можно также подписаться по интернету – на сайтах ***podpiska.pochta.ru***,
pressa-rf.ru и ***akc.ru***.

Электронная версия журналов – на сайте ***rucont.ru***

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»**
в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте».
Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях,
делитесь своим опытом оздоровления!

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», 2023



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

С наступающим!

4

Пожелания читателям перед праздником.

Ольга Коршунова Пусть нас радость ждёт за поворотом!

5

Советы психолога, как настроить себя на позитив в праздничные дни. Да и не только в праздник - предлагаемые рекомендации будут полезны в любое время года.

Галина Сухарева Добрый мир «Кукольной слободы»

10

Супруги Горбуновы, чьё фото вы видите на обложке журнала, увлекаются прикладным творчеством. В своём доме они создали музей, где представлено 280 тряпичных кукол.

Анна Ефанова Устроим снежный праздник!

16

Автор статьи предлагает читателям вспомнить детство с весёлыми зимними играми и призывает организовать их вместе с детьми в новогодние каникулы.

Надежда Балахонova Новогодний забег обещаний

21

Такой весёлый забег с целью популяризации здорового образа жизни проводится в нашей стране с 2015 года.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня Подводные рифы Новогодья

24

Врач напоминает, как избежать накопления лишних килограммов в праздничные дни.

Людмила Горяйнова Что такое этническая болезнь

29

Это заболевание, которое относится к редким, в последнее время становится более распространённым.

Вадим Кириллов Почему диабет «любит» женщин?

34

Речь идёт о пожилых женщинах. Период менопаузы опасен развитием сахарного диабета. Как предупредить болезнь, рассказывает врач-эндокринолог.

Максим Камаев **Глаукома: что делать?** 40

Это опасное заболевание, которое без лечения приводит к слепоте, может наступить внезапно. Как его выявить и какими методами лечить, читайте в статье.

Разминка для ума 47

ПИТАНИЕ



Михаил Окунев **Питание и долгожительство** 48

Исследователи придерживаются мнения, что строгие пищевые ограничения в пожилом возрасте способствуют поддержанию здоровья и достижению долголетия.

Наш почтовый ящик **Гипервитаминоз** 54

Доказано, что здоровый рацион должен содержать необходимое количество витаминов. Но в то же время избыток этих полезных веществ может навредить.

Людмила Лявданская **Полюбите артишок** 58

Это растение не только вкусно и питательно, но и содержит массу целебных веществ.

ДВИЖЕНИЕ



Галина Сухарева **Упражнения для осанки... сидя** 63

Простая и очень полезная для спины растяжка, которую можно выполнять на работе, дома, в парке.

Анна Ефанова **Готовимся к гололёду** 66

Чтобы предупредить падения, чреватые травмами, очень важно выполнять упражнения, тренирующие равновесие и функции вестибулярного аппарата.

ТВОРЧЕСТВО



Галина Казьмина **Солнечный оберег** 70

В старину перед Новым годом было принято вешать в доме такой оберег из соломы. Его можно сделать своими руками.

О чём мы писали в 2023 году 74

Содержание за год с указанием авторов и тем публикаций поможет легко найти любую из них.

Поэтическая страница

Оксана Дзюба **А помнишь, как пахли мокрые варежки с батареи?** 80