



№11 (235), ноябрь 2022 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  
Рисунки  
Фото на 1-й обложке

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



С 1 сентября в любом почтовом отделении  
можно оформить подписку на журналы

**«60 лет – не возраст»**

**«Будь здоров!»**

**«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»**

(подписные индексы размещены на 2-й стороне обложки)

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», 2022

# В номере:

## Ждём рисунки ваших внуков!

4

*О подписке на журнал и о конкурсе детских рисунков.*



## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### Ирина Лапшина **Успех определяется правильной целью**

6

*Психологи утверждают: пожилые люди, которые имеют программу действий на будущее, живут дальше.*

### Анна Ефанова **Приезжайте в наш Париж!**

9

*В челябинском селе под таким названием прошёл большой общероссийский физкультурный праздник.*

### Татьяна Абрамова **Хочу жить долго**

12

*Геронтологи вывели правила, определяющие пути полноценного долголетия. Читайте о них.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

### Олег Иванов **Ковид после ковида**

18

*Практикующий врач, давно внимательно наблюдающий за пациентами, болеющими коронавирусом, даёт рекомендации, как предупредить повторное заражение.*

### Людмила Горяйнова **Дискинезия жёлчного пузыря**

24

*В начальной стадии это заболевание можно лечить, используя немедикаментозные методы. О них рассказывается в статье.*

### Вадим Кириллов **Туберкулёз в пожилом возрасте**

30

*Врач-пульмонолог объясняет причины распространённости этой инфекции и даёт подробную консультацию о способах её лечения.*

### Людмила Лявданская **Удалять ли липому?**

36

*Статья, основанная на практике опытного врача, помогает читателю понять целесообразность такой операции.*

### Ирина Разумова **Тайны вилочковой железы**

41

*Маленький орган, а какую огромную роль он играет в организме! Узнайте, как заботиться о нём.*



## ДВИЖЕНИЕ, УПРАЖНЕНИЯ

Галина Казымина **Исцеляющие «ёжики»** 46

*Инженер Пётр Помозов изобрёл прибор, который, улучшая кровоток и лимфообращение, помогает улучшению состояния организма при различных заболеваниях.*

Татьяна Борисова **Правильное дыхание – залог здоровья** 52

*Врач Сергей Яковлев перспективу долголетия видит именно в умении правильно дышать. О том, как этому научиться, рассказывает статья.*

Галина Сухарева **Какова конституция вашего тела?** 56

*Ещё Гиппократ и другие врачи древности определяли типы темперамента человека. Современные учёные создали другие классификации индивидуальных особенностей организма.*

**Разминка для ума** 61



## ПИТАНИЕ

Альберт Жарких **Вкусовые добавки** 62

*Продолжаем знакомить вас с разными приправами. Сегодня рассказ об уксусе и соевом соусе.*



## ПСИХОЛОГИЯ, ТВОРЧЕСТВО

Надежда Балахонова **Надо жизнь благодарить** 66

*Стихи нашего автора-врача.*

Татьяна Абрамова **Неравные браки** 68

*Психолог объясняет, чем могут привлекать некоторых пожилых мужчин браки с молодыми женщинами и каковы подводные камни таких союзов.*

Николай Пересадин **Андрей Воробьев: концентрат человеколюбия** 73

*Известный учёный в области гематологии, прекрасный врач, душевный человек – таков портрет Андрея Ивановича Воробьева.*

Волoduшка Мартынова 80

*Растение, занесённое в Красную книгу.*