



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»

№12 (212), декабрь 2020 года

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/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 6 месяцев)	– 79922
«Будь здоров!» (на 6 месяцев)	– 73035
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!» (на 6 месяцев)	– 44780

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.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», «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 можно купить ещё и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1,
тел. **(495) 789-31-14**

В номере:

О нашем журнале 4



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Глеб Давыдов **Новогодние пожелания** 5

В момент прихода Нового года люди думают о своих сокровенных желаниях. Какое оно у очень многих людей?

В курсе событий **Стаж хирурга – больше 80 лет** 11

Таков стаж хирурга Фёдора Коваля из города Славянска-на-Кубани



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горяйнова **Если у вас ОРВИ...** 12

Зимой все мы обычно чаще болеем ОРВИ и гриппом. Но нынешний эпидсезон, проходящий на фоне пандемии коронавируса, заставляет особенно вдумчиво относиться к простудным заболеваниям. Что имеет в виду?

Николай Костылев **Как успокоить ноги?** 18

Опытный врач-невролог рассказывает о заболевании, которое ещё не так давно рассматривалось как субъективные возрастные ощущения, а теперь внесено в Международную классификацию болезней.

Лариса Геня **Вы нам писали...** 24

Наш консультант отвечает на очередную подборку писем читателей по проблемам сердечно-сосудистых расстройств.

В курсе событий **Биоразлагаемый костный имплантат** 29

Его изобрели учёные национального технологического университета «МИСиС».

Вадим Кириллов **Что поможет при бессоннице?** 30

В статье рассматриваются самые разные средства от инсомнии, начиная от лекарственных растений и заканчивая современными инновационными препаратами.

Марина Масляева **Ревматоидный артрит: выявить и лечить!** 36

Как это делать, рассказывает самый знающий эту проблему учёный – академик РАН, главный внештатный специалист-ревматолог Минздрава РФ Евгений Насонов.



УПРАЖНЕНИЯ

Татьяна Абрамова **Зачем вам два подбородка?** 41

Врач-дерматолог Екатерина Лебедевченко даёт рекомендации, как уменьшить столь неприятный для женщин возрастной дефект.

Галина Сухарева **Ещё два целительных звука** 46

Завершение описания комплекса звуковой гимнастики для внутренних органов по системе цигун.

Разминка для ума 51



ЧИТАТЕЛЬСКИЙ КЛУБ

Лидия Жаворонкова **И кормильцем стал мне клещ...** 52

Давняя читательница журнала с юмором рассказывает о житейских неурядицах.

Наталья Каркачёва **Как мы лечимся дубом** 54

Автор статьи, жительницы Кубани, накопила много рецептов домашней фитотерапии. В очередной статье она рассказывает о своей «дубовой» аптеке.

Читательский клуб **Что я делаю при насморке** 60

А это ещё одна заметка с описанием собственного опыта поддержания здоровья.



ИСТОРИЯ, ТРАДИЦИИ

Николай Пересадин **Дмитрий Лихачев – совесть нации** 62

Очередной очерк в рубрику о знаменитых долгожителях, которую с начала года ведёт профессор, доктор медицинских наук Николай Пересадин.

Лидия Михайлова **Новый год: история с украшением** 68

Есть семейные традиции, которые неотъемлемы от истории страны. История ёлочных украшений – тому один из живых примеров.

О чём мы писали в 2020 году 74

Публикации журнала по темам.

Дачные советы **Что доделать в декабре** 80