



№8 (256), август 2024 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  
Редакторы

Обозреватель  
Вёрстка  
Фото на 1-й обложке

**Борис Шенкман**  
**Валентина Ефимова**  
**Ольга Коршунова,**  
**Ксения Алишейхова**  
**Татьяна Абрамова**  
**Сергей Сухарев**  
**Светланы Лесновой**

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**

Подписаться на наши журналы через интернет можно  
на сайтах **podpiska.pochta.ru**, **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» 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 помимо киосков можно купить ещё  
и в магазине «Медицинская книга» по адресу: Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1  
тел. **(495) 789-31-14**



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### **Полезные советы в каждом номере** 4

*О публикациях нынешнего номера и подписке на журнал.*

### **Марина Доброрадных Давайте будем гибкими!** 5

*Кандидат педагогических наук, работающая с пожилыми людьми, даёт советы, как настроить себя на позитивное восприятие мира.*

### **Светлана Леснова Волшебная сила путешествий** 10

*Из этой статьи вы узнаете о герое сегодняшней обложки – замечательном 83-летнем человеке, увлечённом путешествиями.*

### **Анна Ефанова Мой лучший собеседник** 16

*Таковыми наша активная читательница считает наши журналы, на которые регулярно подписывается.*

### **Добрые вести «Поезда здоровья»** 19

*Передвижные медицинские амбулатории работают в Нижегородской области.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

### **Леонид Панич Первый гериатр** 20

*Наш читатель из Санкт-Петербурга рассказал о замечательном докторе Э.С.Пушиковой, которая открыла первый в стране гериатрический центр.*

### **Вадим Кириллов Подводные камни гепатита В** 24

*Узнайте о рисках, симптомах, лечении и профилактике этой инфекции.*

### **Станислав Орешкин Если в глаз попала соринка** 30

*Очень полезные практические советы для пожилого человека по охране органа зрения.*

### **Людмила Горяйнова Современный взгляд на псориаз** 35

*В этой части статьи даны конкретные рекомендации по лечению псориаза.*

## Михаил Окунев **Почему кишечник ленится?** 40

*Запор – бич современного человека, особенно пожилого. Можно ли улучшить моторику кишечника? Читайте в статье.*

## Николай Пересадин **Целительная «живая игла»** 46

*Интересный экскурс в историю гирудотерапии и возможности её применения в наше время.*

## Александр Григорьев **Если вас укусила собака** 52

*Небесполезные советы в ситуации, когда животное проявило агрессию.*

## **Разминка для ума** 55

### ТРАДИЦИИ

## Галина Казьмина **Таинственная сила рушника** 56

*Чтобы не растерять лучшие духовные качества, присущие нашему народу, надо сохранять традиции и обряды предыдущих поколений.*

### УВЛЕЧЕНИЯ ПЕНСИОНЕРОВ

## Дмитрий Зимин **Посадите жимолость на даче!** 61

*Советы садоводам-любителям даёт специалист, кандидат биологических наук.*

## Галина Сухарева **Платизма – мышца молодости** 66

*Эту мышцу очень полезно тренировать для снятия головной боли и поддержания овала лица.*



### ПСИХОЛОГИЯ

## Алина Ручьёва **Лекарство от возраста** 70

*В ЦМД «Северное Тушино» организован совместный проект нашего журнала и Московского долголетия.*

## Лариса Геня **Страсти почти по Шекспиру** 74

*Вечная тема – взаимопонимание отцов и детей. Как она должна рассматриваться в наши дни?*

## Шедевры мировой живописи **«Подсолнухи»** 80

*Рассказ о картине Ван Гог, помещённой на задней обложке журнала.*