



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»

№07 (183), июль 2018 года

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Макет
Вёрстка
Рисунки
Отдел рекламы
и распространения
Фото на 1-й обложке
4-я обложка

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

Татьяна Сыромятникова
Галина Сухарева
Надежда Балахонova

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 любой срок) | – 99556 |
| «Будь здоров!» (на любой срок) | – 99555 |
| «60 лет – не возраст» + «Будь здоров!» (на любой срок) | – 44780 |

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru**, **akc.ru** и **podpiska.pochta.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», «В контакте» 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:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Ольга Разумовская Женщина, которой интересно жить **4**

Пример Клары Антоновны Кожневой из города Балаково показывает: серебряный возраст может быть ярким, интересным и красивым.

Алина Михайлова Возраст как искусство **7**

А эта публикация даёт представление о том, что думают о пожилом возрасте молодые литераторы.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Геня Атипичный инфаркт миокарда **12**

Бывает, что при инфаркте у человека возникают нетипичные симптомы, напоминающие признаки патологий других органов. О том, как отличать их, рассказывает опытный кардиолог.

Дина Балясова Летние проблемы почек **18**

Для сохранения здоровья почек даже в жаркие летние месяцы не следует долго стоять на ветру, сидеть на скамейках с металлическими сиденьями, попадать под дождь... Какие ещё советы даёт специалист?

В курсе событий Съезд геронтологов и гериатров **22**

Он показал, что гериатрическая помощь пожилым пациентам у нас начала развиваться.

Вадим Кириллов Боли в лице – от чего? **24**

Лицевые боли могут возникать как вследствие поражения нервных волокон, так и в результате заболеваний органов, не относящихся к нервной системе. Как их распознают и лечат?

Татьяна Абрамова Кишечник на запоре **30**

Пожилые люди часто жалуются на запоры. Советы о том, как наладить работу кишечника, даёт терапевт Светлана Жданец.

Марина Масляева Круги под глазами **36**

Тёмные круги под глазами многие воспринимают как косметический дефект. Но они могут быть также и симптомом различных заболеваний.

Психологические загадки **41**

Нина Дмитриева Полезные чаи дома
и на даче

42

Травяные чаи бывают тонизирующими и успокаивающими, возбуждающими и снотворными, расслабляющими, помогающими в лечении разных заболеваний. Поэтому и пить их надо в разное время – утром или вечером.

В курсе событий Диагноз ставит
суперкомпьютер

46

Информация о новых технологиях российской медицины.

Альберт Жарких Разгадана ли тайна
атеросклероза?

48

Все знают, что один из главных факторов риска развития атеросклероза – повышенный уровень липопротеидов низкой плотности. Но существуют и другие гипотезы возникновения «заболевания века». Их обобщил наш автор.

Наш почтовый ящик Нестареющий лекарь
грелка

55

При всей известности этого старого проверенного средства полезно знать особенности разных грелок: резиновых, электрических, солевых...

ПСИХОЛОГИЯ

Татьяна Зозуля Как преодолеть чувство
одиночества?

58

В пожилом возрасте чувство одиночества ощущается наиболее остро. Психотерапевт Татьяна Викторовна Зозуля рассматривает эту проблему с научной точки зрения.

ТВОРЧЕСТВО, ИСТОРИЯ

Елена Прокофьева Полное погружение

64

Ведущая рубрики на сей раз собрала для обзора серьёзные книги, требующие от читателя полного погружения в процесс чтения.

Инна Курдакова Рядом с гением

68

В том, что Лев Толстой незадолго перед смертью ушёл из дома, многие винили его жену Софью Андреевну. Но эта женщина была главной помощницей великого писателя во всём. А ещё – матерью его 13 детей...

Сергей Белов Асклепion: опыт античного
врачевания

73

С позиций современных представлений о медицине интересно знать о том, какой она была в древние времена.

Это интересно Самое доброе существо
на планете

80

Зовут его капибара, и живёт оно в Латинской Америке...

