



№09 (185), сентябрь 2018 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
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

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

В номере:

Валентина Ефимова **Наш журнал – друг и помощник**

4

Размышления главного редактора о подписке на журнал.



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Долгожительство – это проявление воли**

6

Примеры знаменитых долгожителей показывают: только постоянная работа над собой делает человека физически и психически крепким и продлевает годы его жизни.

Рекорды пенсионеров **120 велосипедов и 4000 учеников**

11

Житель Рязани 68-летний Юрий Григорьевич Ильин 30 лет руководит велосипедным клубом.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Вадим Кириллов **Когда не хватает витамина B₁₂**

12

В пожилом возрасте причиной анемии часто становится дефицит витамина B₁₂. О диагностике и лечении этого вида анемии рассказал врач-гематолог Андрей Левкоев.

Валентина Яковенко **Осторожно: палочка Коха**

18

Заболееваемость туберкулёзом, всплеск которой в стране пришёлся на 1990-е годы, пока не удаётся серьёзно снизить. Поэтому каждый из нас должен знать об этом заболевании и соблюдать правила профилактики.

Дина Балясова **Воспаление затылочного нерва**

24

Если у вас появилась боль в области затылка, то вполне возможно, что это невралгия затылочного нерва. Как с ней справиться?

В курсе событий **Нанопена против шума**

29

О новых изобретениях, направленных на поддержание здоровья.

Дарья Петрова **Улыбка сердца**

30

По словам автора, её больное сердце стало улыбаться – в нём появилось ощущение комфорта после регулярных занятий лечебной гимнастикой.

Валентина Яраева **Курс на медицину будущего**

36

Рассказ о том, как уже известный читателям доктор Александр Шишонин развивает новое направление восстановительной медицины – термодинамическую медицину.

Разминка для ума

43

Лариса Геня **Доктор боярышник**

44

Учёные, исследовавшие действие боярышника, подтвердили, что его экстракт способствует укреплению сосудов и замедляет их старение.

Геннадий Тимофеев **Эффект Деда Мороза**

50

Автор статьи, врач ЛФК, делится своим опытом лечения суставов холодом в домашних условиях.

Наш почтовый ящик **Что делать, если обожглись на кухне?**

54

Травмы, связанные с ожогом на кухне, особенно часто случаются у пожилых людей с пониженным зрением, слабостью рук и нарушением координации движений.



ПИТАНИЕ

Альберт Жарких **Сколько воды пить?**

57

Рекомендации на сей счёт даются самые разные. Наш автор попытался обобщить и объяснить их.

Михаил Михайлов **Фасоль: едим и лечимся**

62

Фасоль можно найти на каждой кухне. Но многие ли знают о том, что она считается продуктом здоровья и долголетия?

Читательский клуб **Тыквенный суп**

67

Оригинальный рецепт полезного и вкусного супа из тыквы.



КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ

Елена Прокофьева **О влюблённых, демонах, реанимации и декабристах**

68

Очередной обзор самых интересных книг российских издательств.

Сергей Белов **Заповедь Гиппократы – «Не навреди!»**

72

Некоторые идеи отца медицины, подтверждённые современной наукой, позволяют по-новому взглянуть на профилактику и лечение болезней.

Это интересно **Разгаданный ребус Леонардо**

80

Найден самый ранний автопортрет Леонардо да Винчи. Экспертам удалось прочесть на нём зашифрованную подпись.