



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»

№1 (201), январь 2020 года

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Макет
Вёрстка
Рисунки
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Евгений Никитин
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 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**

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

Татьяна Абрамова **Исцеляющая доброта** 4

Исследованиями установлено: подводя итог прожитым годам, люди сожалеют не о том, что не сумели накопить много денег, а о том, что получали мало радости от жизни и мало тепла отдавали близким...

Татьяна Борисова **Возраст диктует новые правила** 9

Участники дискуссии, развернувшейся на научной конференции по проблемам старения, подчёркивали: в пожилом возрасте, заботясь о своём здоровье, человек должен руководствоваться правилом «золотой середины».

Галина Сухарева **Старость меня дома не застанет** 14

Герой этого очерка, чьё фото вы видите на обложке, привык путешествовать по разным странам. Но не на самолёте или круизном теплоходе, а на «УАЗике».

Татьяна Абрамова **Радуга на страже здоровья** 19

Метод «индивидуальной кодировки цвета», разработанный исследователем Валерием Кулешовым, возможно, позволит в качестве эффективного лекарства применять преобладающий для человека цвет.



СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Григорий Пятков **Язвенная болезнь** 26

Это одно из самых распространённых хронических заболеваний пищеварительного тракта. Отчего оно возникает, как лечится, рассказывает врач-гастроэнтеролог.

Татьяна Борисова **Фрукты против запора** 30

Опытный врач объясняет, как наладить стул пожилому человеку самым простым и безопасным способом. Но какие фрукты и как нужно употреблять?

Светлана Чечилова **Как сохранить своё сердце?** 35

Доктор медицинских наук Евгений Аверин задаёт читателям несколько вопросов-загадок, проверяющих их понимание норм здорового образа жизни, и даёт свои разъяснения.

Вадим Кириллов Плеврит: воспаление лёгочной оболочки 40

Это распространённое заболевание лёгких, которое в пожилом возрасте ранее было почти неизлечимым, сегодня поддаётся терапии. С помощью каких методов?

Альберт Жарких Насыщенные жиры: тревога отменяется? 46

Автор статьи, кандидат химических наук, пытается убедить читателей в том, что животные жиры не являются виновниками ожирения и атеросклероза.

Разминка для ума 51

ПСИХОЛОГИЯ

Николай Пересадин Трудолюбие и безмятежность духа 52

Великий ирландский драматург и романист Джордж Бернард Шоу прожил яркую и долгую жизнь. Врач, исследующий проблемы геронтологии, рассказывает, что способствовало долголетию писателя.

Маргарита Кузнецова Что такое когнитив? 58

Реально ли укрепить память в пожилом возрасте и как этого достичь? Ответы на эти вопросы даёт специалист по проблемам сохранения памяти.

Глеб Давыдов Выздоровлявай, ты нам нужен! 62

Издавна существует добрый обычай – навещать заболевшего человека. Но бывает, что после ухода визитёров больному становится хуже. Почему это случается? Какие ошибки совершают посетители?

Юмор Врачи и пациенты 67

ИСТОРИЯ. КУЛЬТУРА

Елена Черкашина Новогодний подарок для Адины 68

Эта волнующая история повествует о трагической судьбе младшей из дочерей императора Николая I – Александре Николаевне.

Читательский клуб Мой муж – мой спаситель 73

Читательница делится сокровенными чувствами и стихами, посвящёнными мужу.

Елена Прокофьева Тихий месяц 74

Очередной обзор самых интересных новинок российских книжных издательств.

Полезные советы Как сделать подошву нескользкой? 80