



№1 (201), январь 2020 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  
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**

© «60 лет – не возраст», 2020



# 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 Адини 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**

