



№01 (177), январь 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  
Отдел рекламы  
и распространения  
Фото на 1-й обложке  
4-я обложка

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

**Татьяна Сыромятникова**  
**Юрий Зубков**  
**Надежда Балахонова**

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](http://pressa-rf.ru)** и **[akc.ru](http://akc.ru)**

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка  
на сайте **[www.nasha-pressa.de](http://www.nasha-pressa.de)**

Электронная версия журналов – на сайте **[rucont.ru](http://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, 25,  
тел. **(495) 789-31-14**

© «60 лет – не возраст», 2018



# В номере:

Валентина Ефимова **С Новым вас!** 4

*Колонка главного редактора*

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Счастливый человек. Кто он?** 6

*СобираТЕЛЬНЫЙ портрет человека, который ощущает себя счастливым, возможно, идеален. Но это не означает, что не надо стремиться быть на него похожим...*

Герман Арутюнов **Старые письма** 10

*Старые письма – это хранилища доброты и мудрости, это магия соединения прошлого и будущего. Как печально, что мы перестали писать письма рукой на бумаге!*

Светлана Сергеева **Плюсы зрелого возраста** 14

*О проведении VII международного форума-выставки «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста» в московском «Экспоцентре» на Красной Пресне*



## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Лариса Никитина **Защитим «щит» организма** 19

*Врач-эндокринолог подробно рассказывает о болезнях щитовидной железы в пожилом возрасте и их лечении. В частности, речь идёт о тиреотоксикозе, гипертиреозе и гипотиреозе*

Вадим Кириллов **Боли в спине – отчего?** 24

*Статья даёт представление о болях в спине разного характера и разной направленности, разъясняет отличие вертеброгенных болей от тех, что связаны с патологиями внутренних органов*

Татьяна Борисова **Искусство падать в гололёд** 30

*Врач-ортопед знакомит читателей с простыми правилами безопасности, соблюдение которых поможет предотвратить падения, и даёт советы по лечению простых травм*

Татьяна Иванова **Укрепляем сосуды мозга** 36

*Врач рассказывает о лекарственных растениях, которые препятствуют тромбообразованию, улучшают кровоток в сосудах и укрепляют их стенки*

Наш почтовый ящик **Фарингит: симптом «пустого глотка»** 40

*Каковы симптомы фарингита? Чем он отличается от ангины? Как с ним справиться? Об этом читайте в статье*

Марина Масляева **Мы с тобой одной крови...** 44

*О донорстве рассказывает главный врач ФГБУ «Центр крови» Федерального медико-биологического агентства» (ФМБА России) София Голосова*

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Примеры для подражания **Отличнику ГТО – 89 лет** 49

Леонтий Ещенко **Курс – на 100 лет!** 50

*Автор статьи, 84-летний читатель нашего журнала, рассказывает о своём опыте поддержания здоровья*

Читательский клуб **Гимнастика за компьютером** 54

*Какую разминку делать, чтобы не устать во время работы за компьютером?*

ПСИХОЛОГИЯ

Ирина Лапшина **Как защититься от стресса?** 56

*Психолог предлагает доступные методики релаксации, помогающие восстановить спокойствие и уравновешенное состояние*

**Психологические загадки** 61

СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ. ТРАДИЦИИ

Елена Прокофьева **О праздничном, о земном и о небесном** 62

*Очередной обзор книжных новинок российских издательств*

Елена Черкашина **Сладости на Рождество** 66

*Пряники, варенье, пастила – не просто распространённые лакомства. Они имеют долгую и интересную историю*

Галина Казьмина **Каллиграфия, или здоровье на кончике пера** 71

*Умение писать чётко, ровно и красиво – не только искусство, но и возможность совершенствовать мелкую моторику, улучшить работу мозга*

Валерий Привалихин **Свои вещи в доме** 74

*Если вам приходится переезжать на другое место жительства, не выбрасывайте старые вещи! Почему? Почтайте размышления автора статьи на эту тему*

**Почему мы так говорим?** 80

*Из истории образных выражений русского языка*



# С НОВЫМ вас!

Бесспорно, Новый год – один из самых любимых праздников людей разных возрастов и национальностей. Волнующий момент перехода одного года в другой, миг особого ощущения движения времени. У молодого человека он вызывает предчувствие радостей, надежду на счастливое будущее. У людей зрелого возраста надежды на будущее обычно бывают связаны с благополучием детей и внуков. Но, думается, что нам не стоит замыкаться исключительно на ожиданиях семейных радостей, ибо чем больше разносторонних увлечений у бабушек и дедушек, чем шире взгляд на жизнь и чем естественнее они отзываются на её изменения, тем интереснее они становятся для своих внуков.

Психологи подчёркивают, что умение сопротивляться старению зависит от того, насколько способен человек подмечать и принимать новое. Давайте вспомним привычный образ пожилого человека времён нашей молодости: бабушки, сидящие у подъезда на скамеечках, дедушки, стучащие в домино... И сравним с сегодняшними пенсионерами со смартфонами, планшетами и скандинавскими палками, которых уже не заставить сидеть на скамеечках.

Таков и наш читатель – человек, который, вникая в советы знающих специалистов, чьи статьи постоянно публикуются в журнале, хорошо понимает, что главное – это позитивный настрой, вера в природный потенциал своего организма. Известно, что клетки всех органов человека постоянно обновляются. Но если думать о том, что в возрасте «дожития» всё должно непременно стареть и увядать, то никакого обновления не будет видно.

Ничто так не влияет на наше самоощущение, как мысли. Говорят, что старение – это самоисполняющееся пророчество. Потому и мысли о дряхлении нужно навсегда изгнать из своего сознания даже в 70, 80 и более лет, заменив их представлением, что вы навсегда останетесь активным и жизнерадост-

ным. И стараться быть таким на деле, нагружая свои мышцы движением, мозг – тренировкой мышления, а эмоции – увлекательным досугом. В конце концов это здорово – где-нибудь к ста годам уйти из жизни не инвалидом и в здравом уме, не доставляя тем самым серьёзных трудностей близким по уходу за вами.

Я вспоминаю давнюю встречу нашей редакции и авторов с читателями, где выступала одна из первых энтузиастов природного оздоровления в стране, член редколлегии журнала Галина Сергеевна Шаталова, которой в ту пору было 86 лет. Она с молодой подвижностью демонстрировала упражнения, рекомендуемые пожилым людям, и призывала всех не стареть телом и душой. «Вы знаете, друзья, – говорила она с улыбкой, – я каждое утро с восторгом принимаю наступающий день, который принесёт мне что-то новое. Как же здорово и интересно жить на свете!» Эта замечательная женщина своим примером показала нам, что интерес к новому и оптимизм могут и должны быть основополагающими качествами человека до последних дней жизни.

В силах каждого из нас видеть мир положительным. Но для этого нужно контролировать свои эмоции – не предаваться унынию, не жаловаться, не вести разговоры о болезнях, не раздражаться по пустякам, не таить обиды. Чтобы отвлекаться от проблем, найдите дело по душе, стремитесь расширить круг общения, но только не с пессимистами. Старайтесь использовать главное лекарство от негатива – юмор. Смейтесь проблемам в лицо. Помните, что не было бы счастья, так несчастье помогает, – во всём есть смысл, Бог не даёт испытаний просто так.

Учёные доказали, что наше самочувствие и способность настраиваться на позитив напрямую зависит от уровня серотонина в головном мозге. Его можно отлично повысить с помощью физических нагрузок на свежем воздухе. Особенно в холодное время года, как сейчас. Так что больше гуляйте, ходите на лыжах, идите на природу! Любуйтесь зимою, прекрасной в своём снежном великолепии. Кстати, кто сохраняет способность видеть прекрасное, говорил писатель Франц Кафка, тот не стареет.

С Новым годом и всем новым и прекрасным в вашей жизни, дорогие друзья! ●