



№9 (197), сентябрь 2019 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  
4-я обложка

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

Подписаться на наши журналы через интернет можно  
на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.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», «ВКонтакте» 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,  
тел. **(495)789-31-14**

# В номере:

Валентина Ефимова **Дорогие друзья,  
здравствуйте!**

4

*Приветствие главного редактора с напоминанием  
о начале подписной кампании.*



## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Глеб Давыдов **Зачем вам нужен негатив?**

5

*Негативная информация, транслируемая по  
телевизору, заставляет пожилых людей волноваться.  
Автор призывает их заняться более полезным делом.*

Марина Масляева **Эргокомната: помощь  
после инсульта**

9

*Такие эргокомнаты помогают решить одну из самых  
главных задач реабилитации – восстановление  
бытовых навыков пациента.*



## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Татьяна Борисова **Главный витамин  
долгожителей**

14

*Учёные доказывают: для обеспечения здорового  
долголетия человека очень важен витамин D.*

Лариса Геня **Чтобы «жаба» не сжимала**

18

*Как вести себя в момент приступа стенокардии?  
Какие препараты принимать для недопущения  
приступов? Читайте в статье.*

В курсе событий **Почему кусают комары?**

23

Людмила Горяйнова **Стол и стул**

24

*Продолжаем тему физиологии пищеварения. Что  
такое микробиом и почему его называют новым  
органом человека? Как при различных болезнях  
меняется характер фекалий?*

Наталя Клепикова **Ключ к хорошему  
здоровью**

30

*Если кислотно-щелочной баланс организма в норме,  
то даже в преклонном возрасте можно чувствовать  
себя прекрасно. Что для этого нужно делать?*

Татьяна Абрамова **Как сохранить ясный ум**

36

*В чём причина ухудшения мыслительных  
способностей и памяти у пожилых людей? Как  
противостоять этому процессу?*

Галина Сухарева **Лучшее средство от всех болезней**

42

*Таковым в системе восточной медицины считается правильное дыхание. Осваиваем его.*



ПИТАНИЕ

Ирина Суровцева **Тибетский молочный гриб** 46

*Тибетский молочный гриб, или кефирный грибок, обладает целебными свойствами. Применяйте его с пользой для здоровья.*

Разминка для ума

51

Альберт Жарких **Сметана: исконно русский продукт** 52

*Раньше сметану готовили с помощью закваски исключительно из сливок. Но сегодня стандарты разрешают добавлять в неё более дешёвые компоненты. Как же выбрать хорошую сметану?*



КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ

Инна Курдакова **Сотовый телефон: помощник или помеха?** 58

*Современные средства коммуникации привнесли в нашу жизнь много удобств и в то же время в чём-то обеднили её.*

Герман Аруцев **Основатель медицинской генетики** 61

*Рассказ об академике АМН СССР Сергее Николаевиче Давиденкове, впервые применившем идеи генетики в лечении заболеваний нервной системы.*

Елена Прокофьева **Книги, которые обсуждают** 66

*На сей раз автор выбрала для обзора те книги, которые назвали лучшими литературные критики.*

**Улыбнитесь!** 71

*Страничка юмористических рисунков.*

Ирина Лапшина **Моцарт. История болезни** 72

*Человечество не перестает задаваться вопросом, почему композитор прожил всего 35 лет.*

Целебные рецепты **«Ешь хрен едуч и будешь живуч»** 80