



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»

№9 (197), сентябрь 2019 года

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**

© «60 лет – не возраст», 2019

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?

Наталья 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