



Букет с конфетами

Цветы и конфеты всегда были универсальным подарком практически для любого случая жизни. У мастеров прикладного творчества возникла идея объединить их в одно целое – в «сладкий» букет, в результате чего получился новый тип подарка. Искусно сделанные из яркой гофрированной бумаги цветы будут радовать и удивлять своей необычностью, красотой и сладким вкусом, поскольку в сердцевине каждого из них находится конфета. О том, как сделать этот оригинальный подарок, читайте в номере.

16+

60 лет №9 сентябрь 2014
Не возраст
ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

**Пиелонефрит
у пожилых**

**Осторожно:
панариций**

**Уход за зрелой
кожей**

«Сладкий» букет



ISSN 1682-4229



14009



9 771682 422008



№ 9 (137), сентябрь, 2014 г.

Ежемесячное приложение
для пенсионеров
к журналу «Будь здоров!»

Выходит с января 2001 г.

Учредитель и издатель
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Валентина Ефимова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Редактор
Татьяна Яковлева

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Людмила Письман

Вёрстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Отдел рекламы
и распространения
Татьяна

Сыромятникова

Фото на обложке
Сергея Морсова

Адрес редакции:
127018 Москва,
ул. Суцёвский вал, д. 5,
строение 15

Телефон/факс:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru

© «60 лет – не возраст», 2014

В НОМЕРЕ

<i>Журнал для оптимистов</i>	2
Анна Самойлова <i>Увидеть выход из туннеля</i>	4
Вадим Кириллов <i>Третий пик пиелонефрита</i>	9
Александр Орлов <i>Укрепляем иммунитет</i>	16
Наш почтовый ящик <i>Осторожно: панариций</i>	22
Анна Кучанская <i>Спасительные точки</i>	26
Ольга Лукина <i>Как управлять своим гневом?</i>	29
Альберт Жарких <i>Тыква для мужчин</i>	34
Разминка для ума	39
Мария Федорина <i>Свет любви вне времени</i>	40
Читательский клуб <i>Как я снизила сахар крови</i>	43
Наталья Горская <i>Целебные проростки</i>	44
Михаил Сухоруков <i>Считаем свой доход</i>	48
Галина Сухарева <i>Вьетнамский цыгун</i>	50
Ирина Чудаева <i>Бархатный сезон на даче</i>	54
Александра Григорьева <i>Заморозка сохранит витамины</i>	58
Наталья Иванова <i>Как оформить текст?</i>	60
Людмила Мальцева <i>«Сладкий» букет</i>	66
Светлана Хованская <i>«Ловушки» для зрелой кожи</i>	70
Сергей Морсов <i>Третья охота</i>	75

Журнал ДЛЯ ОПТИМИСТОВ

Читатели иногда говорят нам: «Мне 75 лет, но я выписываю ваш журнал и пользуюсь его советами. Значит, и мои годы – не возраст?» Действительно, «60 лет» в нашем названии – условное обозначение рубежа выхода на пенсию мужчин. Более широкий смысл заложен в подзаголовке издания – «Журнал для тех, кто не хочет стареть». Этим мы хотим сказать, что наши публикации адресованы людям всех возрастов, которые стремятся сохранить физическое и душевное здоровье и прилагают к тому усилия. Иными словами, они вникают в рекомендации наших авторов по лечению и профилактике различных заболеваний и на этой основе выстраивают собственную программу поддержания здоровья.

Для того чтобы вооружить вас полезной информацией, в каждом нашем номере выступают опытные врачи-практики, кандидаты и доктора медицинских наук, которые рассказывают о том, как надо действовать, чтобы преодолеть болезнь или, в крайнем случае, без особых потерь для себя существовать с ней. Информировав о методах официальной медицины, они обязательно дают рекомендации по применению фитотерапии и иных способов нелекарственного лечения. И всегда говорят о мощном потенциале здорового образа жизни – дозированных физических нагрузках, правильном питании, закаливании и других природных методах. И такой подход сохранится всегда, ибо это кредо нашего журнала.

Поскольку физическое здоровье неразрывно связано с психоэмоциональной сферой, душевным состоянием человека, наш журнал постоянно пишет о необходимости формировать позитивное мышление. Статьи психологов о том, как гармонизировать своё внутреннее состояние и на этой основе строить общение с окружающим миром и людьми, так же регулярно будут публиковаться на наших страницах, как и материалы об увлечениях пожилых людей, которые развивают созидательное, оптимистическое мировосприятие, к чему мы постоянно призываем. Наш журнал не случайно называют «журналом для оптимистов».

По многочисленным просьбам читателей, мы уже несколько лет ведём тему повышения компьютерной грамотности пенсионеров. Не ошибёмся, если скажем, что такие «разжёвывающие» до тонкостей, понятные для пожилого человека разъяснения трудно,