

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№1 (295), январь, 2018 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Иван Мамичев
Наталья Архипова

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Ларисы Петровой

Отдел
распространения
Татьяна Сыромятникова

Адрес для писем:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2018 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Надежда Муравьева Тайна русского слова	3
Елена Сундукова Сеньор Апчи	9
Дина Балясова Забывшие болезни возвращаются	13
Марина Масляева Выбираем тонометр	19
<i>Лента новостей</i>	24
Татьяна Абрамова Болезнь с секретом	26
<i>Женский вопрос</i> Александр Рылов Все возрасты женской мигрени	30
Светлана Чечилова Я не трус, но я боюсь	35
Светлана Полтева Под градусом	41
Татьяна Абрамова Жизнь как стресс	46
Наталья Каркачева Айва для нашего здоровья	54
Юлия Кириллова Искусство траволечения	60
Людмила Полонская Семейные традиции – путь к гармонии	65
<i>Без подробностей</i>	72
Татьяна Агушина Головокружение не от успехов	74
<i>Народные промыслы</i> Галина Щапова Путешествие за чудом	77
Михаил Филонов Необычные свадьбы	82
<i>Проверка интеллекта</i>	89
<i>Люди и животные</i> Ирина Мамичева Как я полюбила большую собаку	90

«60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

Читайте в №1 журнала «60 лет – не возраст»

- Из-за экологического загрязнения, особенно в больших городах, приходится говорить о росте расстройств функций щитовидной железы, которая считается дирижером всего организма. У пожилых людей заболевания проявляются в нетипичной, скрытой форме. Как разобраться в симптомах болезней щитовидки? Как от них избавиться? Об этом в статье **«Защитим «щит» организма»** рассказывает врач-эндокринолог Лариса Никитина.

• Боль в спине – самая частая причина обращения к неврологу. Терапевт должен первым определить, у какого пациента боль вертеброгенная, то есть «позвоночная», которая лечится у невролога. А есть еще специфическая боль, обусловленная поражением различных внутренних органов, что может быть очень опасно. Ее должны лечить разные специалисты в зависимости от заболевания. Подробно читайте об этом в статье **«Боли в спине – отчего?»**

• Каждый год возникновение гололеда становится «открытием» для наших коммунальных служб, что заставляет граждан на собственном опыте изучать законы скольжения и притяжения. Для большинства пожилых людей такая погода, увы, становится препятствием для прогулок. Между тем соблюдение простых и проверенных временем правил безопасности помогает избежать травм в период гололедицы. В статье **«Искусство падать в гололед»** опытный врач-ортопед, кандидат медицинских наук Сергей Макеев рассказывает, как человеку старшего возраста уберечься от неприятностей в неблагоприятную погоду.

• Раньше люди перед Новым годом писали родным и друзьям письма, посылали поздравительные открытки. Сейчас мы стали обходиться короткими смс-ками и электронными открытками с заранее написанными кем-то словами. В них мало души, они не могут быть памятью рода. Чтобы не становиться похожими на судно без руля и ветрил, влекомое разными течениями, надо хранить старые письма и писать новые... Об этом в статье **«Старые письма»** размышляет писатель Герман Арутюнов.

**Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,
целителей о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?**

**В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
разных лет можно найти описания
оригинальных методик оздоровления и рецепты,
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно приобрести в киосках печати, а в Москве еще и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д.25 ☎ (495) 789-31-14

Перечень журналов в редакции:

«Будь здоров!»

№1-12 за 2012 г.; №1-12 за 2013 г.; №1-12 за 2014 г.;
№1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.; №1-12 за 2017 г.; №1 за 2018 г.

«60 лет – не возраст»

№1, 3-12 за 2012 г.; №1-6, 8-12 за 2013 г.;
№2-3, 11-12 за 2014 г.; №1,3 -12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;
№1-12 за 2017 г.; №1 за 2018 г.

Следите за выходом наших журналов на страничке «Будь здоров!»
в соцсетях: «Одноклассники», «В Контакте», «Фейсбук»

В следующем НОВОЕ О КАШЛЕ
номере: ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ИНТУИЦИЯ

ТЕРАПИЯ МУЖЕСТВОМ

ВОЛШЕБНАЯ ЛЕНТА

Материалы, помеченные знаком □, печатаются на правах рекламы.
Содержащаяся в рекламных статьях информация может не совпадать
с мнением редакции.

Подписано к печати 30.11.17. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 86880 экз. Заказ № 3204

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (Email) – sales@tverpk.ru

