



№8 (196), август 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**  
**Галина Сухарева**  
**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**, **akc.ru** и **podpiska.pochta.ru**

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 можно купить ещё и в магазине  
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1,  
тел. **(495) 789-31-14**



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Людмила Кириллова **Наденьте розовые очки!** 4

*Врач убеждает, что для повышения эмоционального тонуса и общего состояния здоровья надо научиться отвлекаться от своих проблем и видеть мир в розовом цвете.*

Добрые вести **Компьютерное многоборье на Вятке**

10

*В Кирове успешно прошёл IX Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров.*

Татьяна Абрамова **Каков путь к долголетию?** 12

*Рассказ о том, что обсуждали участники Всероссийского конгресса по геронтологии и гериатрии.*



## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Вадим Кириллов **Панкреатит: грозен, но предсказуем**

16

*Воспаление поджелудочной железы может привести к тяжёлым осложнениям. Но их, как и обострений самого заболевания, можно избежать, если соблюдать правила терапии и придерживаться диеты.*

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

22

*Наш консультант отвечает на вопрос читательницы, которую беспокоит возможное развитие стенокардии. Разъяснение опытного кардиолога будет полезно многим.*

Дина Балясова **Жизнь с ревматоидным артритом**

26

*Продолжаем отвечать на вопросы читателей, которых волнует проблема ревматоидного артрита. В предлагаемой статье речь идёт о помощи себе нелекарственными методами.*

Дарья Павлова **Куда исчезли запахи?**

32

*С возрастом у многих снижается обоняние. Почему это происходит, как этому противостоять и как восстановить способность воспринимать запахи?*

Разминка для ума

37

Людмила Горяйнова **Стол и стул**

38

*По качеству процесса пищеварения на каждом его этапе, от приёма пищи до выведения переработанных продуктов, можно судить не только о болезнях желудочно-кишечного тракта, но и о здоровье человека в целом.*

## Татьяна Борисова **Зевать полезно для здоровья**

44

*Учёные доказали, что зевота возникает не только от желания спать – она помогает снижать уровень стресса. Вот почему в ряде оздоровительных и лечебных программ используется техника «активного зевания».*



## ПИТАНИЕ

### Альберт Жарких **Полезное масло**

48

*Сливочное масло считается источником вредного холестерина и насыщенных жиров, а значит, продуктом нежелательным для пожилых людей. Наш автор, кандидат химических наук, с этим не согласен.*

### Наталия Каркачёва **У ягоды-малины летом именины**

54

*Все знают, что при простуде полезен чай с малиной. Но малина не только поддерживает здоровье, но и помогает сохранять красоту. В статье даны проверенные косметические рецепты.*

### В курсе событий **Шрам будет незаметен**

59

*Тюменские врачи сделали редкую операцию пенсионерке.*



## ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ ЛЕЧЕНИЯ

### Галина Сухарева **Медитация пяти стихий**

60

*Предлагаемая медитация на пяти первоэлементах-стихиях – очень редкая, действенная и в то же время простая и доступная оздоровительная техника.*

### Глеб Давыдов **Солнцу навстречу**

65

*В последнее время часто говорится о вреде солнечных лучей. Автор статьи считает, что такая категоричность порождает солнцезобой и тем самым вредит здоровью людей.*

### Александр Григорьев **Вазелин – дружок старинный**

71

*Средство, созданное на основе нефтепродуктов ещё в XIX веке, не потеряло и сегодня своих полезных свойств.*

### Елена Вервицкая **Учитесь элегантно!**

74

*С помощью одежды, открывающей миру нашу индивидуальность, женщина любого возраста может стать неповторимой и привлекательной.*

### Целебные рецепты **Трава буквица**

80