



№8 (232), август 2022 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  
Вёрстка  
Рисунки  
Фото на 1-й обложке

**Борис Шенкман**  
**Валентина Ефимова**  
**Алла Юнина**  
**Татьяна Абрамова**  
**Сергей Сухарев**  
**Адольф Скотаренко**  
**Галина Сухарева**

Адрес для писем:

**127018 Москва,  
ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15**

Телефон:

**(495) 788-30-12**

Электронная почта:

**zhurnal60let@yandex.ru**  
**budzdorov2@yandex.ru**



### Подписные индексы

«60 лет – не возраст»	– ПН079
«Будь здоров!»	– ПН078
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»	– ПН080

Можно также подписаться по интернету – на сайтах ***podpiska.pochta.ru***, ***pressa-rf.ru*** и ***akc.ru***.

Электронная версия журналов – на сайте ***rucont.ru***

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»** в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте». Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях, делитесь своим опытом оздоровления!

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**

© «60 лет – не возраст», 2022

# В номере:

## О здоровье суставов и не только

4

*Информация о темах этого номера и о том, как подписаться на журнал.*



## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### Татьяна Абрамова **Я мыслю – значит, я живу** 5

*Комментарий нашего обозревателя о посещении VI Герiatricкого конгресса.*

### Галина Щапова **Мои шаги к здоровью** 10

*Читательница и давний автор журнала делится личным опытом своего противостояния стрессам.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

### Татьяна Борисова **Движение без боли** 14

*Советы по предупреждению боли в суставах и мышцах даёт врач-ортопед, кандидат медицинских наук Сергей Макеев.*

### Лариса Геня **Омега-3 и наше сердце** 19

*Ведущая рубрики «Приёмная кардиолога» отвечает на вопрос читателей о жирах, полезных для сердца и сосудов.*

### Людмила Горяйнова **Что такое невроты?** 24

*Из статьи вы узнаете о причинах, разновидностях невротозов, а также о том, как ослабить их проявления.*

### Наш почтовый ящик **Мифы о паразитах** 28

*Проблема глистных инвазий обросла различными домыслами. Врач разъясняет, какие из бытующих мнений ложные.*

### Разминка для ума 31

### Анна Ефанова **Приседания и «шалтай-болтай»** 32

*Руководитель школы здоровья для пенсионеров рассказывает, какие упражнения помогают участникам её группы.*

## ТЕРАПИЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

### Ирина Лапшина **Глина не устарела** 36

*Такое природное средство, как глина, используется для лечения с давних времён. И никто не мешает использовать его в домашних условиях и сейчас.*

**Наталья Каркачёва Барбарис: и вкусно, и полезно**

41

*Эту ягоду с приятным кислым вкусом, действительно, стоит использовать не только как приправу к блюдам, но и как лечебное средство.*

**Галина Сухарева Упражнения в межсезонье**

46

*Интересующиеся древневосточными оздоровительными методиками узнают из этой статьи, как в период перехода от лета к осени укреплять селезёнку и желудок.*



**ПИТАНИЕ**

**Степан Бочаров Лучшее блюдо – каша**

52

*Трудно найти человека, не знающего, как варить каши. Однако статья дополнит ваши знания сведениями о том, какая из круп полезнее при различных заболеваниях.*

**Александр Григорьев Так победили вегетарианцы или нет?**

57

*Учёные провели исследования, показывающие, что мясо, особенно красное, не является хорошим продуктом, а уж сосиски и колбасы – тем более. Однако не всё так однозначно...*



**ПСИХОЛОГИЯ, ТВОРЧЕСТВО**

**Анна Барина «А я хочу работать!»**

60

*Советы психолога женщинам, которые хотят и продолжают работать. Как меньше уставать и сохранять душевное спокойствие?*

**Надежда Балахонова Щедрый август**

66

*Стихотворное творчество нашего автора.*

**Глеб Давыдов Дачные войны**

68

*Дачи люди приобретают для отдыха. Но в некоторых садовых товариществах разгораются нешуточные страсти. Как установить мир между соседями?*

**Николай Пересадин Создатель «Овода»**

73

*Очередной очерк в рубрике «Этюды о долгожителях» посвящён Этель Лилиан Войнич – писательнице, литературоведу, музыканту.*

**И красота, и польза**

80

*О растении, занесённом в Красную книгу России – бубенчике лилиелистом.*