



№3 (191), март 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 Балахонova**

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», «В контакте» 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**

© «60 лет – не возраст», 2019



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Валентина Ковшова **Мне ещё всё интересно!** 4

*Наша 81-летняя читательница рассказывает о своём опыте оздоровления – о подходах к питанию, а закаливании и двигательных нагрузках, о своих увлечениях.*

Рекорды пенсионеров **Прыгнул с 233 метров**

8

*Бывший моряк 75-летний житель Петрозаводска Николай Михайлович Межнин увлекается таким экстремальным развлечением, как прыжки с большой высоты.*

Инна Курдакова **Исцеляющая сила разума** 10

*У всех бывают периоды неудач и сопутствующих им мрачных мыслей. Чтобы спастись от них, постарайтесь вспомнить лучшие моменты своей жизни...*



## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

Вадим Кириллов **Лекарство: до еды или после?**

15

*Мы порой не обращаем внимания на рекомендации врача, в какое время принимать назначенный препарат, невнимательно читаем его инструкцию. И напрасно – чтобы лекарство действовало, его надо принимать точно в определённое время.*

Максим Зубчаков **Зачем вам этот геморрой?**

22

*В прошлом номере автор статьи Максим Валерьевич Зубчаков подробно рассказал о причинах развития и течении геморроя. Сегодня он продолжает эту тему, описывая методы лечения заболевания.*

Марина Масляева **Рак простаты: новое в лечении**

28

*О новых подходах в лечении заболевания рассказывает заведующий отделением Медицинского радиологического научного центра им. А.Ф.Цыба, доктор медицинских наук Валерий Крылов.*

Лариса Геня **Королевская болезнь подагра**

34

*Подагра, сопровождающаяся сильными болями в суставах, неприятна сама по себе. Но кроме этого она ещё провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Об этом рассказывает наш врач-консультант.*

**Татьяна Борисова Почему пожилые  
плохо спят?**

39

*На этот вопрос отвечает кандидат медицинских наук, руководитель Центра медицины сна Медицинского научно-образовательного центра МГУ им. Ломоносова Александр Калинин.*

**Михаил Филонов Герпес простой,  
но зловередный**

44

*Вирус герпеса, в быту называемый лихорадкой, очень распространён, избежать заражения бывает трудно, но в наших силах успешно ему противостоять. Автор статьи делится своим опытом борьбы с коварным вирусом с помощью средств народной медицины.*

**Нина Дмитриева Как избавиться от кашля?**

48

*Кашель часто сопровождает простуду, является симптомом бронхита и воспаления лёгких. Справиться с ним помогает фитотерапия, которая прекрасно дополняет медикаментозное лечение.*

**Разминка для ума**

53

**ПИТАНИЕ**

**Татьяна Абрамова Продукты против  
старения**

54

*Американский нутрициолог Николас Перриконе разработал диету против старения. Предлагаем познакомиться с ней и узнать, на какие продукты следует обратить особое внимание.*

**ПСИХОЛОГИЯ, КУЛЬТУРА**

**Галина Сухарева Самый загадочный  
первозлемент**

59

*Продолжаем знакомство с системой цигун-кхиконг. Вы познакомитесь с «куэном Воды» — комплексом упражнений, позволяющим сбалансировать энергию этой стихии в нашем теле.*

**Марина Фёдорова Ориентируемся  
по запаху**

64

*Изучение свойств запахов и самой способности человека воспринимать их представляет огромный интерес не только для науки. Возможности влиять на настроение людей, воздействуя на них различными запахами, используются и в коммерческих целях.*

**Елена Прокофьева Весеннее пробуждение**

70

*Очередной обзор наиболее интересных книг российских издательств.*

**Валерий Старцев «Голубка»**

74

*Эта песня, написанная испанским композитором Себастьяном Ирадьером в середине позапрошлого века, уже больше 150 лет триумфально шествует по миру.*

**Целебные рецепты Закупоренное в бутылке  
лето**

80

*Рецепт вина из одуванчиков.*

