



№4 (240), апрель 2023 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**



На наши журналы можно подписаться с любого месяца.

### 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», 2023



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### **Апрель ликует и звенит**

4

*О содержании сегодняшнего номера и начале подписки на журнал.*

### **Галина Казьмина Прощай, депрессия!**

5

*Светлана Белорыбкина, чей портрет вы видите на обложке журнала, рассказывает, как она сумела выйти из тяжёлого состояния, вызванного смертью мужа.*

### **Людмила Горяйнова Как повысить устойчивость к стрессам?**

10

*Для этого надо разумно использовать небольшие дозы стресс-факторов, которые тренируют нашу способность противостоять вредным воздействиям.*

### **Галина Сухарева Смех – вершина здоровья**

16

*Вы узнаете о методе «хохочущих фотографий» и упражнениях йоги смеха, благотворно влияющих на организм человека.*

### **Художник шутит**

23

*Страница юмора Адольфа Скотаренко.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

### **Лариса Геня Операция на сердце продлит жизнь**

24

*Людям, у кого с возрастом развивается стеноз устья аорты, могут помочь современные медицинские технологии.*

### **Алла Ветошкина Миома? Не следует паниковать**

29

*Врач-гинеколог развенчивает мифы, существующие вокруг этого заболевания, в том числе о возможности перерождения миомы в рак.*

### **Анна Кузьминская Когда пальцы хрустят...**

36

*Хруст и щёлканье пальцев – характерные признаки стенозирующего лигаментита, о лечении которого рассказывается в статье.*

Александр Григорьев **Пневмосклероз: надежда есть** 42

*Существуют методы, способные помочь пациентам даже при этом серьёзном заболевании лёгких.*

Александр Орлов **Синдром сухого глаза** 46

*Ощущение сухости и жжения в глазах наступает не только тех, кто подолгу сидит за компьютером. Как избавиться от неприятных симптомов?*

**Разминка для ума** 51

## ПИТАНИЕ

Алина Пустовойтова **Чем заменить молоко?** 52

*Врач-диетолог, рассказывая о полезнейших кисломолочных напитках, даёт простые рецепты их приготовления в домашних условиях.*

Галина Сухарева **Что диктует Весна** 56

*Продолжение серии статей, посвящённых традиционной китайской медицине и её подходам к питанию соответственно сезонам года.*

Вадим Кириллов **Полезные живые микробы** 62

*Известно, что при дисбактериозе эффективно принимать про- и пребиотики. Из статьи вы узнаете, какие из них нужно выбирать в разных случаях.*

Илья Бобин **Первоапрельское мороженое** 67

*Очередное стихотворение в нашей поэтической странице.*

## ДВИЖЕНИЕ

Анна Ефанова **Как мы создали группу здоровья** 68

*Опыт создания физкультурного коллектива в городском микрорайоне самими его жителями очень актуален для наших читателей.*

## ТВОРЧЕСТВО

Николай Пересадин **Технарь, влюблённый в медицину** 72

*Специалист, работавший над созданием промышленных технологий, по зову души занялся исследованием плаценты и разработал методы её использования в медицине и косметологии.*

**Уборка без хлопот** 80

*Полезные советы для домашних хозяек.*

