



№11 (223), ноябрь 2021 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



30 ноября заканчивается подписка на журналы

«60 лет – не возраст»

«Будь здоров!»

«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»

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

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», 2021

В номере:

Успейте оформить подписку

4



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Галина Щапова **Моя любовь – велосипед** 5

Наша давняя читательница убеждает: тот, кто в пожилом возрасте ездит на велосипеде, реально продлевает свою жизнь.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **Жизнь после стентирования** 10

Наш постоянный консультант-кардиолог даёт подробные рекомендации, как полноценно жить со стентами.

Людмила Горяйнова **Контрактура
Дюпюитрена** 16

Эта болезнь чаще случается у тех, кто перенапрягает мышцы и сухожилия кисти монотонными движениями.

Вадим Кириллов **Тромбоз после
коронавируса** 20

Подробное описание проблем, которые могут возникнуть в результате перенесённой инфекции.

Татьяна Абрамова **Как сохранить зубы?** 26

Опытный стоматолог рассказывает, что нужно делать, чтобы избежать пародонтита.

Разминка для ума 31

Наталья Новикова **Непростое искусство
чистоты** 32

О том, как бабушкино хозяйственное мыло и хлебные корки помогут заменить гели и шампуни.



ПРИРОДНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Николай Пересадин **Мёд и травы лечат
сердце** 38

Доктор медицинских наук делится опытом использования продуктов пчеловодства в лечении кардиореспираторных заболеваний.

Галина Сухарева **Красота – на пяти китах** 44
Чтобы успешно корректировать ассиметрию лица, надо сначала справиться с ассиметрией тела.

Роман Поздникин **Секреты здорового сна** 50
Что поможет и легко заснуть, и крепко спать всю ночь? Читайте полезные советы тренера по суставной гимнастике.



ПСИХОЛОГИЯ

Анна Антонова **Так стоит ли обижаться?** 54
Психолог убеждает, что обиды, испытываемые многими пожилыми людьми, часто не имеют серьёзных оснований.

ЦЕЛЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ

Альберт Жарких **Ешь орехи не для потехи** 60
Потому что орехи – это продукт, очень полезный при многих заболеваниях.

Наталия Каркачёва **В огороде бузина? Вам повезло!** 64
Многие удивятся, узнав из статьи, сколько разнообразных достоинств у чёрной бузины.



ИСКУССТВО. КУЛЬТУРА

Стал поэтом и композитором в 60 лет 69
Читатель из Санкт-Петербурга знакомит со своей новой песней.

Галина Казьмина **Яблоки и писатели в Коломне** 70
В этом подмосковном городе ежегодно проходит книжный фестиваль «Антоновские яблоки».

Николай Пересадин **Леонид Леонов: созидание в творчестве** 72
Очередной герой рубрики «Этюды о долгожителях» – известный советский писатель.

Попробуйте приготовить Аллигаторова груша 80