



№5 (217), май 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/факс:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.ru**

Здесь вы можете оформить подписку для своих родных и друзей,
живущих в других регионах

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

© «60 лет – не возраст», 2021



В номере:

Чтобы читать журнал **4**

Информация о подписной кампании

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Юлия Стоянова **Расскажу о своей бабушке** **5**

В семье Стояновых берегут память о тех, кто завоевал Победу.

Галина Сухарева **Надо быть примером...** **8**

Участник боевых событий в Афганистане Александр Пикунов и сегодня показывает пример стойкости, жизнелюбия и высокой ответственности.

Александр Пикунов **Вольная армейская
разминка** **12**

Простой, но очень эффективный гимнастический комплекс поможет многим поддерживать свой физический тонус.

Лидия Кириллова **Самонастрой на здоровье** **16**

Внушение того, что состояние вашего организма улучшается, способствует реальному улучшению здоровья. На это направлен метод аутогенной тренировки.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горяйнова **Ковид после ковида** **20**

Почему у многих людей, перенёсших коронавирусную инфекцию, возникает целый ряд осложнений, а в некоторых случаях они заболевают повторно? Узнайте, что говорят исследователи.

Владимир Поспелов **Как защититься
от тромбоза?** **26**

Врач даёт советы по снижению сгущения крови с помощью медикаментов и фитотерапии.

Наш почтовый ящик **Высокое нижнее
давление** **32**

На что указывает высокое диастолическое давление? Как упредить его повышение?

Дина Балясова **Ишиас – не для нас** 36

Как лечить воспаление седалищного нерва методами природной медицины?

Лариса Геня **Такой незаменимый кальций** 42

Зачем нужен этот макроэлемент организму, и как повысить его содержание?

Вадим Кириллов **Опасен ли обморок?** 46

Знать это небесполезно, потому что некоторые обмороки не представляют опасности для здоровья, а другие указывают на развитие тяжёлых заболеваний.

Валентина Рыбчинская **Простая дыхательная гимнастика** 52

Мастер спорта по спортивной гимнастике рассказывает об упражнениях, которые полезны пожилым людям.



ПИТАНИЕ

Александр Рылеев **Ешьте отруби на здоровье!** 54

Важно при этом знать – как правильно употреблять отруби и кому они принесут пользу.

Наталия Каркачёва **Топинамбур и накормит, и исцелит** 58

Ещё один очень полезный продукт, особенно для людей с сахарным диабетом.

Разминка для ума 63



ДВИЖЕНИЕ, ТВОРЧЕСТВО

Геннадий Михайлов **Нескучный бег** 64

Читатель придумал, как совмещать бег с интересным занятием, а именно – с учёбой...

Людмила Лявданская **Спасает творчество** 66

При каких заболеваниях рисование, лепка, танцы и другие виды арт-терапии окажут лечебный эффект?

Тест на внимательность **Найдите различия** 71

Николай Пересадин **Учёный, педагог, труженик** 72

Очередной герой рубрики «Этюды о долгожителях» – выдающийся учёный-химик Николай Зелинский.

Попробуйте приготовить **Молодо-зелено** 80