



№6 (230), июнь 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:

Много полезных советов

4

Они содержатся в каждом номере нашего журнала, на который можно подписаться.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Геннадий Евсеев **Умейте бороться за жизнь** 5

Что заставляет страждущих от хронических недугов пожилых людей бороться за своё здоровье и радоваться жизни? Об этом рассуждает врач, работающий в городской больнице.

Галина Сухарева **Небесные руны Марии** 11

Рассказ о простой русской женщине, к которой приходят стихи...

Анна Ефанова **Как сохранить душевное равновесие** 15

Наша читательница находит его в занятиях физкультурой с пожилыми людьми, для которых она создала группу здоровья.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **Первая помощь при стенокардии** 19

Врач-кардиолог рассказывает о свойствах и правилах приёма известного препарата, используемого для снятия коронарных спазмов, — нитроглицерина.

Людмила Лявданская **Мой опыт лечения омикрона** 24

Врач подробно описывает картину своего заболевания коронавирусной инфекцией и ход проведённого лечения.

Вадим Кириллов **Что такое дуоденит?** 30

В публикуемой статье даётся подробное разъяснение причин воспаления двенадцатиперстной кишки и методов его лечения.

Игорь Борщенко **Опасный и безопасный фитнес** 36

Заключительная часть публикаций известного врача-нейрохирурга по правильному выполнению упражнений для позвоночника.

Людмила Лявданская **Киста копчика** 42
Причины этого заболевания до конца неизвестны, но многие специалисты связывают его с атаксизмом человека – хвостом, который когда-то был у наших далёких предков.

Наш почтовый ящик «**Золотой стандарт**» 47
при аденоме
Так называют щадящую операцию удаления гиперплазии простаты.



ПРИРОДНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
 Максим Камаев **И аллергия отступит...** 50
Автор, сам болеющий поллинозом, собрал проверенные советы народной медицины по лечению этого заболевания.

Разминка для ума 55

Мария Васякина **Утро с тибетской гимнастикой** 56
Упражнения этого комплекса направлены на оздоровление эндокринной системы.

Елена Ломскова **Раскрась своё имя** 60
Специалисты по цветотерапии считают, что буквы тоже имеют цветовые значения.

Наталья Михайлова **Буквица всегда пригодится** 66
Растение буквица – это настоящая кладовая целебных веществ, помогающих при различных болезнях.



ТВОРЧЕСТВО
 Надежда Балахонова **Дачная природа вдохновляет** 70
Стихи о летней природе и даче.

Инна Курдакова **Камилла Клодель – муза Родена** 72
Судьба оказалась жестокой к этой талантливой женщине...

Красная книга России **Символ чистоты** 80
Так называют прекрасный цветок лотоса.