



№3 (227), март 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
Анна Барина

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***.

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», 2022



В номере:

Подписку оформить легче

4

Информация о новых условиях подписки.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Анна Баринова **Такая разная любовь**

5

Живёт в подмосковном посёлке обычная пенсионерка. Но как интересна её жизнь! Галина Деева успевает заниматься многим: она – поэтесса, художница, участница хора «Русские напевы»... Её фото с подругой вы видите на обложке.

Остерегайтесь хищников!

11

Не раз попадавшаяся на удочку мошенников читательница призывает всех пенсионеров проявлять бдительность.

Татьяна Абрамова **Как отодвинуть старость?**

12

Доктор медицинских наук Андрей Николаевич Ильницкий напоминает правила здорового долгожительства.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Лявданская **Полипы в кишечнике**

17

Почему они возникают, как их выявляют и лечат? А главное – как предупредить полипоз кишечника? Об этом читайте в статье.

Лариса Геня **Щитовидная железа и сердце**

22

Далеко не все знают о взаимосвязи работы этих двух органов. В то же время заболевания щитовидной железы могут очень влиять на состояние сердца.

Михаил Филонов **Целебные «мины» против ангины**

28

Автор, в своё время сам болевший ангиной, собрал рецепты для домашнего использования, которые помогают бороться с этим заболеванием.

Игорь Борщенко **Опасный и безопасный фитнес**

34

На этот раз темой статьи известного врача-нейрохирурга стала скандинавская ходьба. Подчёркивая её пользу, он описывает методику правильного хождения с палками.

Разминка для ума 39

3

Анастасия Дурова Что такое кератома? 40

Об этом доброкачественном образовании, возникающем чаще в пожилом возрасте, рассказывает врач-онкодерматолог.

Сергей Белов Истина в вине? 44

Доктор наук рассуждает о пользе вина, но лишь при потреблении его в небольшом количестве.

Наш почтовый ящик Яблоко в парафине: вредно или нет? 52

Врач-диетолог подробно отвечает на вопрос читательницы.



ПСИХОЛОГИЯ

Людмила Горяйнова Чудо любви 56

Трогательный случай неожиданного выздоровления тяжёлого больного. По мнению врача, решающую роль здесь сыграл мощный позитивный психологический настрой.

Валентина Русланова Дарение – это здорово! 62

Автор призывает использовать старые вещи и документы для изучения истории семьи, страны, а наиболее ценные дарить музеям, библиотекам.



ТВОРЧЕСТВО, КУЛЬТУРА

Надежда Балахонova Про птиц, кошек и прочие радости 66

Эту подборку стихов автор посвятила Дню кошек, отмечаемому 1 марта.

Инна Курдакова Николай и Елена Рерихи 68

Это был прочный союз двух любящих людей, объединённых глубокими взаимными чувствами и общими взглядами.

Николай Пересадин Ирина Антонова: траектория великой судьбы 72

Очередной очерк рубрики «Этюды о долгожителях» посвящён выдающемуся искусствоведу Ирине Антоновой, 52 года возглавлявшей Музей изобразительных искусств имени А.С.Пушкина.

Красная книга России Предвестники весны 80