



## РОМАШКА

*При ревматизме и подагре*

Боль в суставах можно снять горячими компрессами из цветков ромашки и черной бузины.

Подготовить сложенную в 3-4 слоя марлевую салфетку нужного размера.

Смешать равное количество цветков ромашки и цветков бузины и положить на расправленную салфетку.

Концы ее плотно завязать в узелок – так, чтобы цветки не высыпались.

У вас получится мягкая травяная подушечка.

*О том, как использовать травяную подушечку для компресса на суставы, и о других полезных рецептах на основе ромашки читайте в этом номере.*



# 60 лет

№2 февраль 2010

## не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

**Я – оптимистка**

**Что любят глаза?**

**Кошка  
для сердечника**

**Морской коньяк**

ISSN 1682-4229

10002



9 771682 422008



**А это – твой папа!**

*Фото Сергея Яраева*



**Стирка в ручном режиме**

*Фото Геннадия Михеева*







№ 2 (82), февраль, 2010 г.

Ежемесячное  
приложение к журналу  
«Будь здоров!»  
для пенсионеров

Выходит с января 2001 г.

Учредитель и издатель  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Валентина Ефимова**

Зам. главного редактора  
**Алла Юнина**

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Научный консультант  
**Татьяна Сахарчук, к.м.н.**

Редактор  
**Елена Травникова**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Отдел распространения  
**Татьяна  
Сыромятникова**

Фото на обложке  
**Сергея Яраева**

Адрес редакции:  
127018 Москва,  
ул. Суцковский вал, д. 5,  
строение 15

Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[60letnevozrast@akado.ru](mailto:60letnevozrast@akado.ru)  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «60 лет – не возраст», 2010.

## В НОМЕРЕ

Валентина Ефимова <b><i>Будем оптимистами!</i></b> .....	2
Геннадий Михеев <b><i>В гостях у бабушки Лиды</i></b> .....	4
Татьяна Кравец <b><i>Глаза и пища</i></b> .....	8
В курсе событий.....	16
Валерий Муравьев <b><i>Гриб здоровья – шии-таке</i></b> .....	18
Татьяна Сахарчук <b><i>Женская проблема</i></b> .....	24
Кристина Сандалова <b><i>Тренируем суставы</i></b> .....	30
Виталий Куковякин <b><i>Оздоровление по Майфу</i></b> .....	35
Читательский клуб .....	43
Наш почтовый ящик <b><i>Осторожно – гололед!</i></b> .....	44
Людмила Кириллова <b><i>Пушистый лекарь</i></b> .....	46
Светлана Мусина <b><i>Цветок солнца</i></b> .....	52
Дина Балясова <b><i>Как избавиться от гречки?</i></b> .....	56
Разминка для ума .....	61
Татьяна Княжева <b><i>Морской коньяк</i></b> .....	62
Лариса Павлова <b><i>Уха марсельских рыбаков</i></b> .....	68
Александр Зубков <b><i>Сладкоголосая птица Феникс</i></b> .....	73