



ЗВЕРОБОЙ

Настой для укрепления иммунитета

Взять 3 ст. ложки измельченной сухой травы зверобоя.
Залить 1 л горячей воды, довести до кипения и снять с огня.
Настаивать 30 минут в теплом месте, процедить.
Пить как чай, добавив по вкусу сахар или мед.

О целебных свойствах зверобоя читайте в этом номере.

60 лет

№11 ноябрь 2010

не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

**Возраст
не по паспорту**

**Предупредим
туберкулез**

**Гимнастика
при артрозе**

**Найдите свой
аромат**



ISSN 1682-4229



10011



9 771682 422008

Дорогие друзья!

Напоминаем вам, что продолжается подписка на 2011 год.

Мы надеемся, что вы найдете время и возможность, чтобы оформить подписку на журналы «60 лет – не возраст» и «Будь здоров!».

Наши издания, как всегда, будут оставаться надежными помощниками для тех, кто хочет долгие годы поддерживать здоровье и сохранять оптимизм.

На журналы **«60 лет – не возраст»** и **«Будь здоров!»** можно подписаться в любом почтовом отделении страны по одному из двух каталогов.



Объединенный каталог

«Пресса России», том 1 (зеленый)

Подписные индексы:

«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 79922
«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 73035
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 44780
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 44785

Каталог «Почта России»

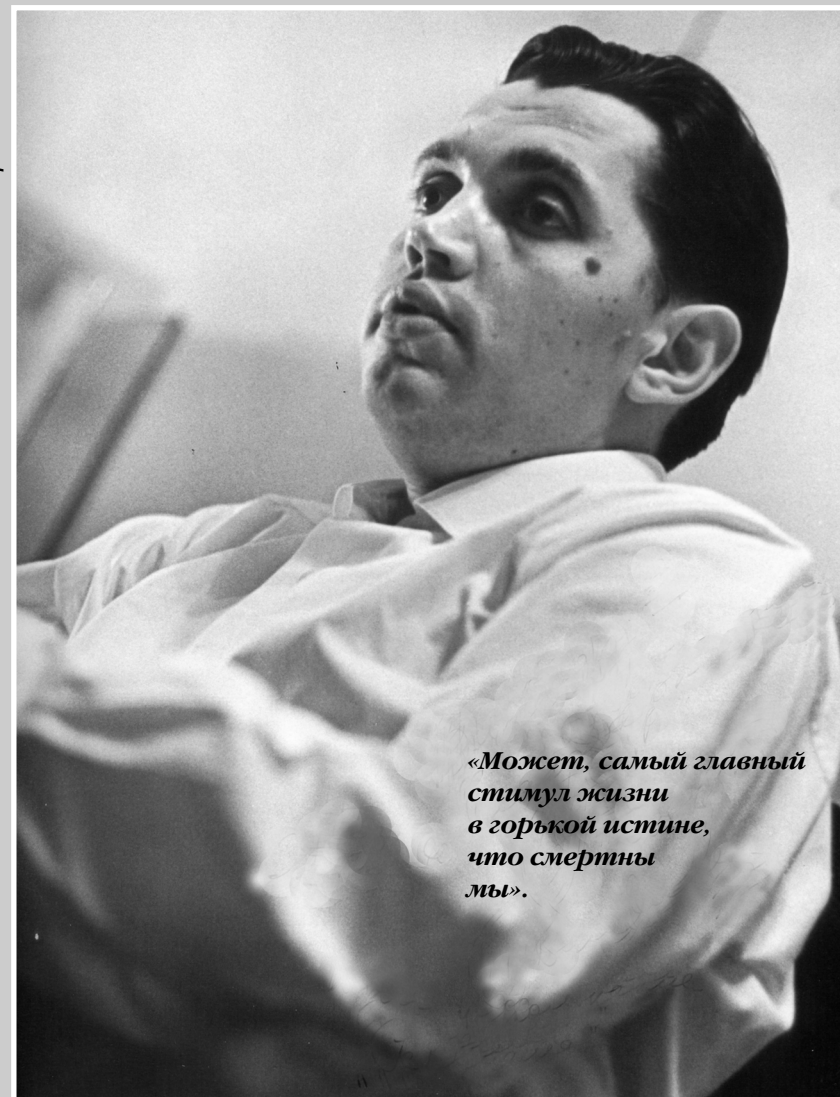
(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 99556
«60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 84332
«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 99555
«Будь здоров!» (12 месяцев)	– 84330



Фото Виктора Ахлomorphic



«Может, самый главный стимул жизни в горькой истине, что смертны мы».

Роберт Рождественский – поэт и публицист.

Был секретарем Союза писателей СССР, членом президиума Литфонда СССР, вице-президентом Европейского общества деятелей культуры. Лауреат премий Московского комсомола (1970 г.), им. Ленинского комсомола (1972 г.) и Государственной премии СССР (1979 г.). Награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, Октябрьской революции и «Знак Почета» (дважды)



№ 11 (91), ноябрь, 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 рекламы
и распространения
**Татьяна
Сыромятникова**

Телефон/факс:
(495) 988-41-82

Фото на обложке
**Светланы Сергеевой,
Сергея Яраева**

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

Телефон/факс:
(495) 988-41-82

Электронная почта:
60letnevozrast@akado.ru
budzdorov@msk.tsi.ru

© «60 лет – не возраст», 2010.

В НОМЕРЕ

Наталья Захарова <i>Продлите молодость</i>	2
<i>Путь к долголетию</i>	6
Валентина Яковенко <i>Заслон палочке Коха</i>	8
В курсе событий.....	15
Виталий Куковякин <i>От поста – к здоровому питанию</i> ...	16
Разминка для ума.....	23
<i>Как разобраться в лекарствах</i>	24
Александр Данилин <i>Красный воин и белая рать</i>	26
Приглашение к конкурсу <i>Смех – это молодость души!</i>	36
Игорь Кузнецов <i>Творог на нашем столе</i>	38
Виталий Румянцев <i>Школа дыхания</i>	42
Читательский клуб	47
Татьяна Прохорова <i>Артроз? Займитесь гимнастикой</i>	48
Ирина Орешникова <i>Найдите свой аромат</i>	52
Татьяна Юрьева <i>Горячие клавиши</i>	56
Инна Полякова <i>Долой пресную жизнь!</i>	58
Светлана Мусина <i>Целитель ран – зверобой</i>	61
Татьяна Леонович <i>Ворота зимы</i>	64
Александр Зубков <i>Планета по имени Андрей Белый</i>	69
Поэтическая страница <i>Роберт Рождественский</i>	77