



КРАСНЫЙ КЛЕВЕР

При гипертонии и атеросклерозе

Взять 1 ст. ложку измельченных цветков и травы красного клевера, залить 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 2 минуты, настоять в теплом месте 1 час.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

О лечебных свойствах клевера, а также о том, как приготовить из него полезные блюда, читайте в этом номере.

60 лет

№4 апрель 2010

Не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

Галина Меркина:
"Живите активно!"

**Почечная
недостаточность**

**Что поможет
суставам?**

**Загадки
сознания**



ISSN 1682-4229



9 771682 422008

10004



Не хотите болеть? Не хотите стареть?
Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,
целителей о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?

Читайте наши журналы!

**С 1 апреля начинается подписка
на II полугодие 2010 г. на журналы**

«60 лет – не возраст» и «Будь здоров!»

Вы можете подписаться на наши издания
в любом почтовом отделении страны



**Объединенный каталог
«Пресса России», том 1 (зеленый)**

Подписные индексы:

«60 лет – не возраст» – 79922
(6 месяцев)

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

«Будь здоров!» – 73035
(6 месяцев)

**Каталог «Почта России»
(сине-красно-белый)**

Подписные индексы:

«60 лет – не возраст» – 99556
(6 месяцев)

«Будь здоров!» – 99555
(6 месяцев)



Маленький житель большого мира

Фото Виктора Ахломова



№ 4 (84), апрель, 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
**Александра Ефимова,
Сергея Яраева**

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

Телефон/факс:
(495) 710-72-61

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

© «60 лет – не возраст», 2010.

В НОМЕРЕ

<i>Вечер в Доме ученых</i>	2
Татьяна Абрамова <i>80 лет – возраст для активной жизни</i>	6
В курсе событий.....	13
Ирина Алесковская <i>Чего недостает почкам?</i>	14
Галина Славова <i>Рецепты долголетия из Болгарии</i>	21
Виталий Куковякин <i>Живот формирует осанку</i>	26
Александр Данилин <i>Галактика на мизинце</i>	32
Разминка для ума	39
Марина Шуб <i>Аэробика для лица</i>	40
Алексей Михайлов <i>У вас отложение солей?</i>	44
Татьяна Клементьева <i>Новая «кремлевская таблетка»</i>	49
Татьяна Леонович <i>10 шагов к пробуждению сада</i>	54
Наш почтовый ящик <i>Вросший ноготь</i>	59
Татьяна Юрьева <i>Собачка, которая не лает</i>	62
Ирина Виноградова <i>Пасхальный стол</i>	64
Светлана Мусина <i>Волшебный трилистник</i>	68
Татьяна Умнова <i>Любовь и голуби</i>	72
Читательский клуб	78