



### КАЛЕНДУЛА

*При гипертонии, некоторых видах аритмии сердца, бессоннице, а также как желчегонное средство*

Взять 20 г цветов календулы, залить в стеклянной посуде 100 мл 70%-ного спирта, поставить в темное место, настоять 2 недели, профильтровать.  
Принимать по 20-30 капель 3 раза в день в течение 3 недель.  
После 5-7 дней перерыва курс повторить.

*О других целебных свойствах календулы читайте в этом номере.*

# 60 лет

№12 декабрь 2010

## не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

**Николай Дроздов:**  
секреты  
здоровой жизни

**Диабет любит**  
женщин?

**Когда не хватает**  
желчи

ISSN 1682-4229



9 771682 422008

10012



>



*Радостного вам настроения,  
семейного благополучия  
и крепкого здоровья  
в новом году!*



Фото Сергея Яраева

Фото Виктора Ахлomorphic



*Я не разбойник, и не апостол.  
И для меня, конечно,  
тоже всё не просто.*

**Юлий Ким** – поэт, бард, драматург.  
Член Союза кинематографистов СССР,  
Союза писателей, Пен-клуба.  
Лауреат премии «Золотой Остап»  
и Российской Государственной премии  
им. Булата Окуджавы.





№ 12 (92), декабрь, 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  
**Сергея Яраева**

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

Телефон/факс:  
(495) 988-41-82

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

Наш журнал в 2011 году.....	2
Валентина Ефимова <b>Николай Дроздов: «Радоваться каждой минуте»</b> .....	4
Александр Рылов <b>Почему диабет любит женщин?</b> .....	11
В курсе событий.....	16
Людмила Горяйнова <b>Когда не хватает хорошей желчи</b> .....	18
Валентина Яраева <b>Такая домашняя библиотека</b> .....	24
Виталий Румянцев <b>Школа дыхания</b> .....	26
Виталий Куковякин <b>Возвращение здоровья...</b> .....	32
Август Ревзон <b>Трусца с лыжными палками</b> .....	39
Александр Данилин <b>Создавайте свое будущее</b> .....	42
Альберт Каукин <b>Этот сказочный лес</b> .....	50
Светлана Мусина <b>Золото Марии</b> .....	54
Разминка для ума.....	57
Татьяна Леонович <b>Снег в саду – урожай в году</b> .....	58
Галина Снитовская <b>«Вся моя жизнь – в России»</b> .....	62
Лариса Павлова <b>Пылающее вино</b> .....	69
Содержание журнала за 2010 год .....	72
Поэтическая страница <b>Юлий Ким</b> .....	78