

60 лет №9 сентябрь 2010
не возраст
ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

Лыжи – летом и зимой

Уроки жары

Хлеб
как лекарство

Настройте
сердце
на любовь

ЦИКОРИЙ

*При заболеваниях печени
и желчнокаменной болезни*

Настой корней: 1 ст. ложку
измельченных корней залить 0,5 л кипятка,
настоять 2-3 часа в теплом месте,
процедить, отжать. Принимать по 0,5 стакана
3-4 раза в день за 30 минут до еды.

*О лечебных свойствах цикория
читайте в этом номере.*

ISSN 1682-4229



9 771682 422008

10009



>

Дорогие друзья!

Напоминаем вам, что с 1 сентября начинается подписная кампания 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» – 79922
(6 месяцев)

«Будь здоров!» – 73035
(6 месяцев)

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

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

Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

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

«60 лет – не возраст» – 84332
(12 месяцев)

«Будь здоров!» – 99555
(6 месяцев)

«Будь здоров!» – 84330
(12 месяцев)



Фото Виктора Ахлomorphic



«Умирать не страшно —
страшно не жить».

Буллат Окуджава.
Из интервью 1994 г.

Буллат Окуджава – поэт, прозаик, композитор, сценарист. Один из наиболее ярких представителей жанра авторской песни 50-70-х годов. Написал около двухсот авторских и эстрадных песен. Автор ряда исторических романов. Лауреат Государственной премии СССР 1991 года и премии «Русский Букер» (1994).



№ 9 (89), сентябрь, 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. Суцеский вал, д. 5,
строение 15

Телефон/факс:
(495) 710-72-61

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

© «60 лет – не возраст», 2010.

В НОМЕРЕ

Валентина Ефимова <i>Идти и не сдаваться</i>	2
Людмила Горяйнова <i>Уроки жары</i>	6
Елена Потявина <i>Как укрепить иммунитет?</i>	11
В курсе событий.....	15
Виталий Румянцев <i>Школа дыхания</i>	16
Виталий Куковякин <i>Оживляем живот</i>	21
Надежда Федорова <i>Целебный хлеб «Добрый»</i>	27
Читательский клуб.....	32
Александр Данилин <i>Волшебное зеркало</i>	34
Ирина Криксунова <i>Вас ожидает счастье</i>	40
Август Ревзон <i>Бред сердца</i>	44
Дина Балясова <i>Сам себе лекарь</i>	47
Разминка для ума.....	53
Альберт Жарких <i>Вы любите жареное?</i>	54
Светлана Мусина <i>Царь-корень</i>	58
Андрей Цицилин <i>Опасные двойники</i>	61
Татьяна Леонович <i>Сентябрь на даче</i>	66
Галина Снитовская <i>Все на свете движется любовью</i>	70
Поэтическая страница <i>Булат Окуджава</i>	76