



### ЭХИНАЦЕЯ

*При простуде, воспалительных заболеваниях, язвах, экземе, после длительной болезни, операции или после приема курса антибиотиков*

Взять 3 свежих цветка или 2 ч. ложки измельченного корня или листьев эхинацеи, заварить 0,5 л кипятка и настоять 40 минут.

Пить по 1 стакану в день для профилактики и по 3 стакана - в начале любого заболевания.

*О лечебных свойствах эхинацеи читайте в этом номере.*

# 60 лет

№8 август 2010

## не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

**Велосипед –  
тренажер для сердца**

**Как сохранить  
память?**

**Очищение  
кишечника**

**Воображаемое  
тело**



ISSN 1682-4229



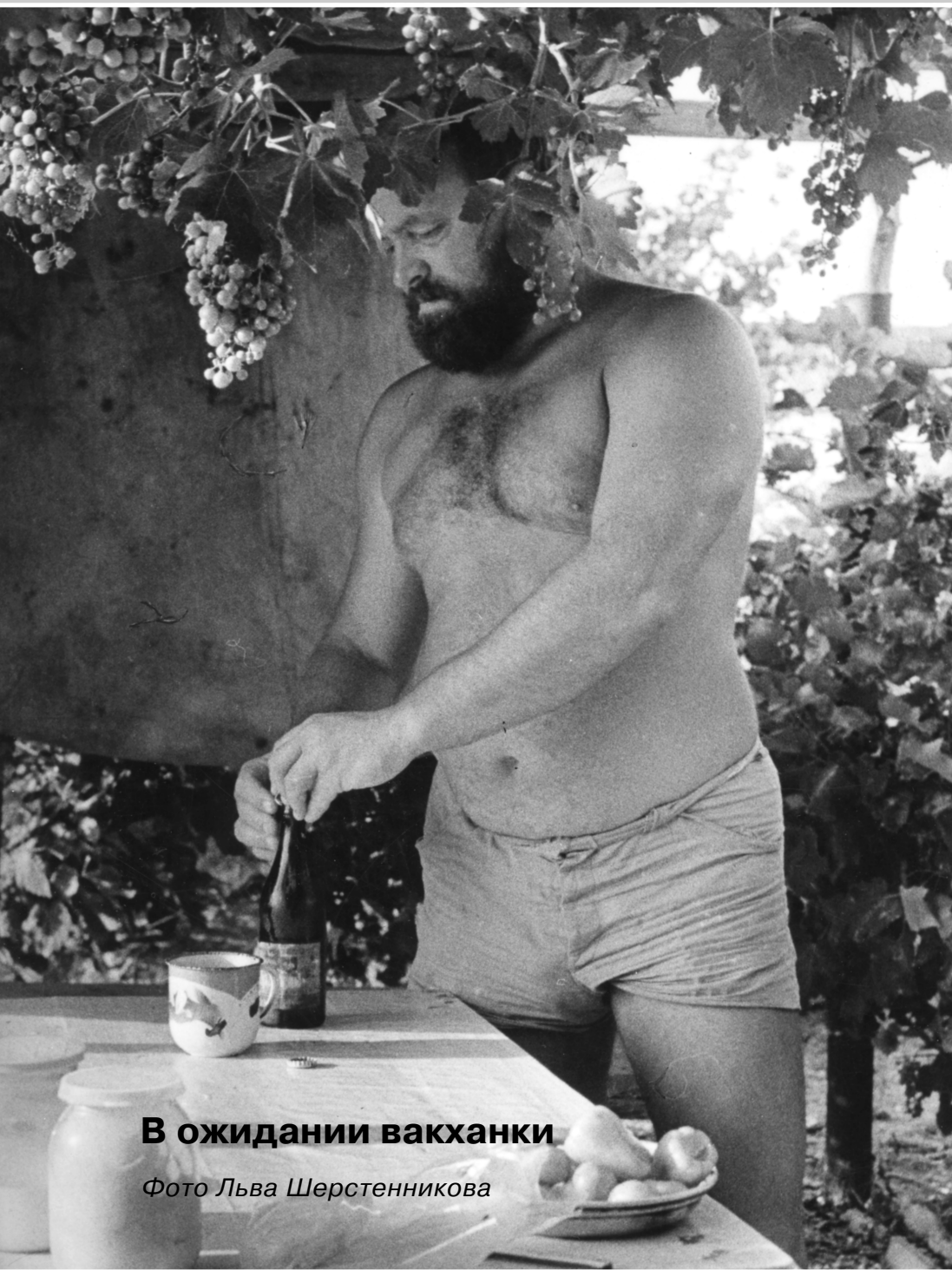
9 771682 422008

10008



>





## **В ожидании вакханки**

*Фото Льва Шерстенникова*

Фото Виктора Ахлмова



**Евгений Евтушенко** – автор более 130 поэтических книг и прозаических произведений, переведенных на 72 языка мира. Лауреат множества литературных премий, почетный член Американской академии искусств, действительный член Европейской академии искусств и наук. Известен также как актер, сценарист, режиссер, фотохудожник, общественный деятель.





**№ 8 (88), август, 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](mailto:60letnevozrast@akado.ru)  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «60 лет – не возраст», 2010.

## В НОМЕРЕ

Геннадий Михеев <i><b>Богини афрестлинга</b></i> .....	2
Август Ревзон <i><b>Бред сердца</b></i> .....	5
Дина Балясова <i><b>Сам себе лекарь</b></i> .....	10
В курсе событий .....	14
Александр Данилин <i><b>Воображаемое тело</b></i> .....	16
О подписке .....	23
Виктор Амосов <i><b>Как сохранить хорошую память?</b></i> .....	24
Виталий Румянцев <i><b>Школа дыхания</b></i> .....	30
Читательский клуб .....	36
Виталий Куковякин <i><b>Лечебный чайный пост</b></i> .....	38
Разминка для ума .....	46
Андрей Цицилин <i><b>Опасные двойники</b></i> .....	48
История в анекдотах .....	53
Лариса Павлова <i><b>Какого цвета гаспачо?</b></i> .....	54
Наш почтовый ящик <i><b>Осетрина «второй свежести»</b></i> .....	58
Татьяна Юрьева <i><b>Заходите к нам на форум!</b></i> .....	60
Светлана Мусина <i><b>Цветок прерий</b></i> .....	63
Татьяна Леонович <i><b>На закате лета</b></i> .....	67
Елена Прокофьева <i><b>«Не обещайте деве юной...»</b></i> .....	72
Поэтическая страница <i><b>Евгений Евтушенко</b></i> .....	75