



ЛОПУХ

При сахарном диабете 2-го типа

Смешать корни лопуха,
створки фасоли и листья черники в равных частях.
Залить 4 ст. ложки смеси 1 л воды, замачивать в течение ночи.
Утром прокипятить на медленном огне 5-7 минут,
после чего дать еще немного постоять.
Процедить, легко отжимая остаток,
и выпить весь отвар в течение дня за 6 приемов.

О лечебных свойствах лопуха читайте в этом номере.

60 лет

№10 октябрь 2010

не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

Программа «Антисмог»

Что есть
гипертонику?

Поможем
пояснице

Тренинг
Александра Данилина

ISSN 1682-4229



9 771682 422008

10010



>

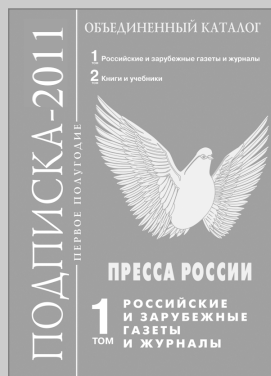
Дорогие друзья!

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



Белла Ахмадулина – лауреат Государственной премии СССР, Президентской премии России, Государственной премии России, независимой премии «Триумф», ряда международных поэтических премий. Награждена орденами Дружбы народов, «За заслуги перед Отечеством». Является почетным членом Американской академии искусств и литературы.



№ 10 (90), октябрь, 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. Суцеский вал, д. 5,
строение 15

Телефон/факс:
(495) 988-41-82

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

© «60 лет – не возраст», 2010.

В НОМЕРЕ

Валентина Ефимова <i>Расскажите о журнале</i>	2
Татьяна Абрамова <i>Пора учиться долголетию</i>	5
Татьяна Кравец <i>Давление и пища</i>	8
В курсе событий.....	15
Виталий Румянцев <i>Школа дыхания</i>	18
Август Ревзон <i>Охота за экстрасистолой</i>	23
Виталий Куковякин <i>Учимся культуре еды</i>	27
Наш почтовый ящик <i>Антиоксиданты против смога</i>	34
Разминка для ума.....	37
Александр Коршунов <i>Помогите пояснице</i>	38
Читательский клуб.....	42
Александр Данилин <i>Проникнуть в болезнь</i>	44
Ирина Алесковская <i>Целительница лягушка</i>	52
Татьяна Мосина <i>Липовый цвет</i>	56
Татьяна Леонович <i>Октябрьский сад</i>	61
Светлана Мусина <i>Трофей Наполеона</i>	66
Елена Чернышева <i>Талант сострадания</i>	71
Поэтическая страница <i>Белла Ахмадулина</i>	77