



### ТАВОЛГА

*Настой для снятия боли при различных артритах и миозитах*

Смешать цветки таволги – 4 части,  
листья крапивы, цветки бузины черной и коры ивы белой – по 2 части,  
цветки календулы и василька синего – по 1 части.  
1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа.  
Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа в горячем виде.  
При резких болях можно выпивать по полстакана.

*О целебных свойствах таволги читайте в этом номере.*



# 60 лет

№7 июль 2010

## не возраст

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

**Человек-амфибия**

**В начале  
было яйцо**

**Пища  
для любви**

**Макушка  
лета**

ISSN 1682-4229



9 771682 422008



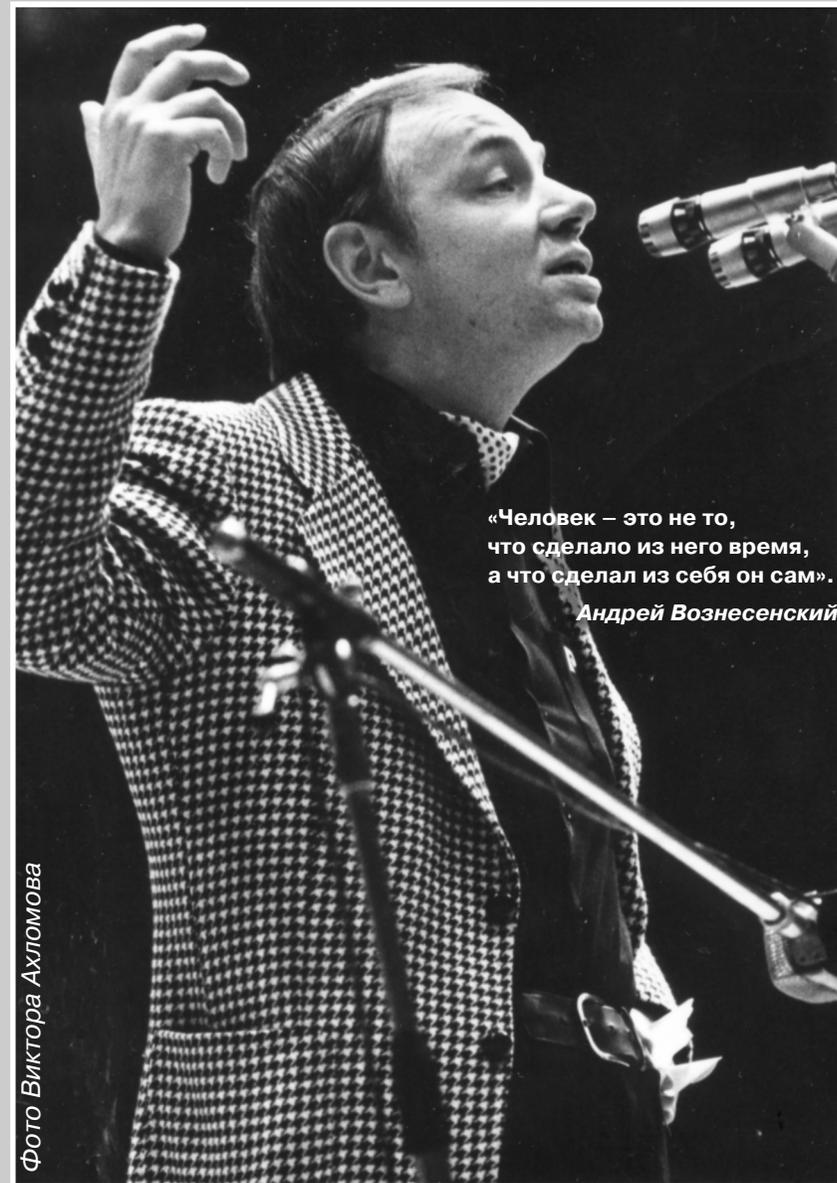
10007

>



## Бабушка спешит на свидание

Фото Николая Титова



«Человек – это не то,  
что сделало из него время,  
а что сделал из себя он сам».

Андрей Вознесенский

Фото Виктора Ахломова

**Андрей Вознесенский** был почетным членом десяти академий мира: Российской академии образования, Американской академии литературы и искусства, Баварской академии искусств, Парижской академии братьев Гонкур, Европейской академии поэзии и других; получил Государственную премию СССР 1978 года за сборник «Витражных дел мастер», дважды удостоивался престижных американских премий. На Парижском фестивале «Триумф» в 1996 Андрей Вознесенский был назван «самым великим поэтом современности». Награжден орденами «Трудового Красного Знамени» и «За заслуги перед Отечеством»



№ 7 (87), июль, 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. Суцневский вал, д. 5,  
строение 15

Телефон/факс:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[60letnevozrast@akado.ru](mailto:60letnevozrast@akado.ru)  
[budzdorov@mnsk.tsi.ru](mailto:budzdorov@mnsk.tsi.ru)

© «60 лет – не возраст», 2010.

## В НОМЕРЕ

|  |    |
|--|----|
| Валентина Ефимова<br><i>Человек-амфибия из Черкасс</i> ..... | 2  |
| Александр Данилин<br><i>Улыбнитесь своему телу</i> .....     | 8  |
| В курсе событий.....   | 16 |
| Виктор Амосов<br><i>Как сохранить хорошую память?</i> .....  | 19 |
| Татьяна Кравец<br><i>Пицца для любви</i> .....               | 26 |
| Альберт Жарких<br><i>В начале было яйцо</i> .....            | 32 |
| Ирина Алесковская<br><i>Трафик внутри нас</i> .....          | 38 |
| Август Ревзон<br><i>Упражнения в кровати</i> .....           | 46 |
| Светлана Мусина<br><i>Лекарство за лабазом</i> .....         | 49 |
| Виталий Куковякин<br><i>Первые шаги к здоровью</i> .....     | 54 |
| Татьяна Леонович<br><i>Макушка лета</i> .....                | 62 |
| Татьяна Юрьева<br><i>Послание Президенту</i> .....           | 67 |
| Татьяна Умнова<br><i>Самое обыкновенное чудо</i> .....       | 70 |
| Поэтическая страница<br><i>Андрей Вознесенский</i> .....     | 78 |