



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

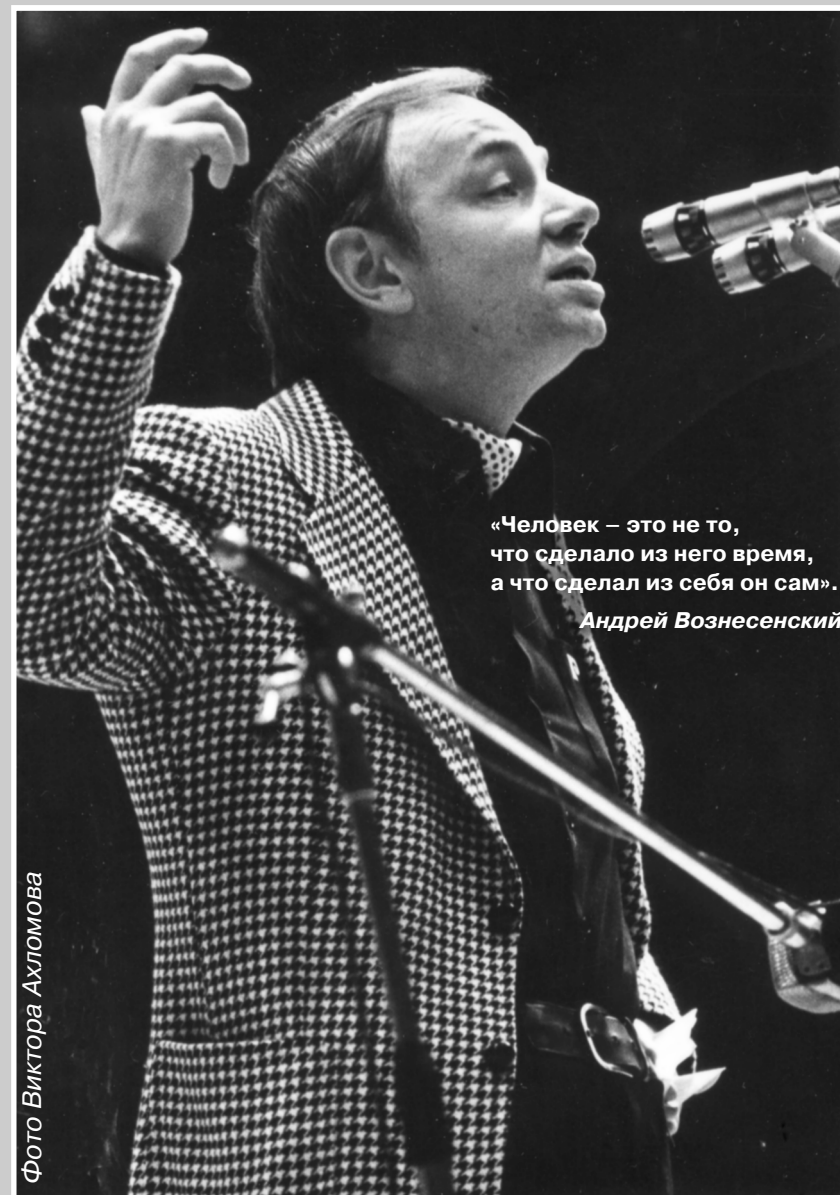


>



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 Ахлomorphic

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. 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
Человек-амфибия из Черкасс2

Александр Данилин
Улыбнитесь своему телу8

В курсе событий.....16

Виктор Амосов
Как сохранить хорошую память?19

Татьяна Кравец
Пицца для любви26

Альберт Жарких
В начале было яйцо32

Ирина Алесковская
Трафик внутри нас38

Август Ревзон
Упражнения в кровати46

Светлана Мусина
Лекарство за лабазом49

Виталий Куковякин
Первые шаги к здоровью54

Татьяна Леонович
Макушка лета62

Татьяна Юрьева
Послание Президенту67

Татьяна Умнова
Самое обыкновенное чудо70

Поэтическая страница
Андрей Вознесенский78