



КРАПИВА

При остром гастрите

Взять в равных количествах лист крапивы,
лист подорожника, траву зверобоя, цветки ромашки аптечной.
4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте.
Пить по 1 стакану до 1,5 л в день в течение 7-10 дней.

*О других рецептах с использованием крапивы
читайте в этом номере.*



60 лет не возраст

№5 май 2010

ЖУРНАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ СТАРЕТЬ

У кого грудь колесом?

Пища для ума

Деликатная
проблема

Ваша дача в мае

ISSN 1682-4229

10005



9 771682 422008

Не хотите болеть? Не хотите стареть?
Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,
целителей о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?

Читайте наши журналы!

**31 мая заканчивается подписка
на 6 месяцев 2010 г. на журналы**

«60 лет – не возраст» и «Будь здоров!»

Вы можете подписаться на наши издания
в любом почтовом отделении страны



**Объединенный каталог
«Пресса России», том 1 (зеленый)**

Подписные индексы:

«60 лет – не возраст» – 79922
(6 месяцев)

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

«Будь здоров!» – 73035
(6 месяцев)

**Каталог «Почта России»
(сине-красно-белый)**

Подписные индексы:

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

«Будь здоров!» – 99555
(6 месяцев)



Дневной дозор

Фото Геннадия Михеева



№ 5 (85), май, 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. Суцьевский 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

Сергей Яраев <i>Помогает воинская закалка</i>	4
Читательский клуб	7
Виталий Куковякин <i>Широкая грудь – богатырское здоровье?</i>	8
В курсе событий	14
Валентина Ефимова <i>Не сдаваться возрасту!</i>	16
Разминка для ума	19
Александр Данилин <i>Создадим образ здоровья</i>	20
Нина Синькова <i>Как я вылечила перелом</i>	28
Август Ревзон <i>Кроль в ванне</i>	32
Татьяна Кравец <i>Пицца для ума</i>	36
Маниш Пател <i>Деликатная проблема</i>	43
Читательский клуб	49
Марина Шуб <i>Аэробика для лица</i>	50
Наш почтовый ящик	54
Светлана Мусина <i>Жгучее лекарство</i>	56
Татьяна Леонович <i>Май – горячая пора</i>	60
Ирина Чудаева <i>Овощ на десерт</i>	66
Татьяна Юрьева <i>Разговор с Яндексом</i>	72
Елена Прокофьева <i>Красная королева</i>	74