



№ 4 (144), апрель, 2015 г.

Ежемесячное приложение
для пенсионеров
к журналу «Будь здоров!»

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

Редактор
Татьяна Яковлева

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Отдел рекламы
и распространения
**Татьяна
Сыромятникова**

Фото на обложке
Александра Гурьянова

Адрес редакции:
127018 Москва,
ул. Суцёвский вал, д. 5,
строение 15

Телефон/факс:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru
© «60 лет – не возраст», 2014

В НОМЕРЕ

Валентина Ефимова <i>Поможем друг другу</i>	2
Ирина Лапшина <i>Не бойтесь мечтать!</i>	4
Марина Романова <i>Этот непростой артроз</i>	9
В курсе событий.....	14, 43
Нина Дмитриева <i>Язва желудка: как избежать обострений?</i>	16
Разминка для ума.....	21
Август Ревзон <i>Бег на месте, боли убирающий</i>	22
Наш почтовый ящик <i>AGE-вредители – что это такое?</i>	26
Олег Горошин <i>Раджа-йога. Урок 4-й</i>	28
Сергей Макеев <i>Медитация для беспокойных людей</i>	32
Юрий Прокопенко <i>Секс после шестидесяти</i>	38
Вадим Кириллов <i>Сметана – гордость русской кухни</i>	44
Людмила Кашина <i>Ода луку</i>	50
Дина Балясова <i>Посадите кизил</i>	52
Читательский клуб.....	55
Михаил Сухоруков <i>Пенсионер – акционер</i>	56
Михаил Михайлов <i>Как лечатся животные?</i>	58
Елена Прокофьева <i>Детективы для мужчин и женщин</i>	62
Наталья Иванова <i>Элементы Рабочего стола</i>	66
Домашние хитрости.....	72
Елена Прокофьева <i>Красная Императрица Китая</i>	73