



## В НОМЕРЕ

№ 04 (156), апрель, 2016 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**

Вёрстка **Галины Немтиновой**

Рисунки **Адольфа Скотаренко**

Отдел рекламы и распространения **Татьяна Сыромятникова**

Фото на обложке **Галины Сухаревой**

Адрес редакции:  
127018 Москва,  
ул. Сущёвский вал,  
д. 5, стр. 15

Телефон/факс:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[zhurnal60let@yandex.ru](mailto:zhurnal60let@yandex.ru)  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)  
© «60 лет – не возраст», 2016

Валентина Ефимова <b>Здоровье, настроение, польза</b> .....	2
Светлана Сергеева <b>Вечер в Доме учёных</b> .....	4
Тамара Фёдорова <b>«Серебряные волонтеры»</b> .....	6
Галина Сухарева <b>Поделись улыбкою своей...</b> .....	9
Лариса Геня <b>Атеросклероз: факторы риска</b> .....	14
Дина Балясова <b>Как улучшить мозговое кровообращение</b> .....	20
Галина Агафонова <b>Деликатная проблема</b> .....	26
Юлия Тагали <b>Танец против болезни Паркинсона</b> .....	31
Михаил Михайлов <b>Зарядка для ушей</b> .....	36
Наш почтовый ящик <b>Можно ли избежать обморока?</b> .....	40
Сергей Белов <b>Девятый корпус</b> .....	44
Елена Прокофьева <b>Спутники весенних вечеров</b> .....	48
Разминка для ума .....	51
Сергей Белков <b>Страшилки про «химическую еду»</b> .....	52
Михаил Сухоруков <b>Доходы от сдачи жилья в аренду</b> .....	56
Наталья Орлова <b>У женщин свои секреты</b> .....	58
Ирина Лапшина <b>Вокруг широкого пасхального стола</b> .....	63
Лариса Геня <b>Альпийская горка</b> .....	68
Наталья Иванова <b>Приложение для смартфона</b> .....	73
Это интересно <b>Замерзающие лягушки</b> .....	78