



№ 06 (158), июнь, 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
Дарьи Митрофановой
со Спартакиады
пенсионеров России

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

Телефон/факс:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru
© «60 лет – не возраст», 2016

В НОМЕРЕ

Татьяна Абрамова <i>Жизнеутверждающие уроки</i>	2
Полина Иванова <i>Пензенские пенсионеры не скучают</i>	6
Лариса Геня <i>Хроническая сердечная недостаточность</i>	8
Вадим Кириллов <i>Бежим от инфаркта</i>	13
Максим Камаев <i>Новое про аскорбинку</i>	16
Галина Сухарева <i>Исцеляющие руки</i>	22
Наш почтовый ящик <i>Как лечить пародонит</i>	26
Разминка для ума	29
Арина Георгиева <i>Море в ванне</i>	30
Марина Поварская <i>Лён от ста болезней</i>	36
Читательский клуб <i>Средства от укусов комаров</i>	39
Сергей Белов <i>Девятый корпус</i>	40
В курсе событий <i>Слепой и безрукий посадили рощу</i>	45
Марина Масляева <i>Осторожно: магазин!</i>	46
Татьяна Агушина <i>«Гусиные лапки»: можно ли избавиться?</i>	50
Татьяна Данилова <i>Юрист советует</i>	54
Михаил Сухоруков <i>Если у банка отзывали лицензию</i>	56
Наталья Орлова <i>Счастье – в преодолении одиночества</i>	58
Елена Юдина <i>Жизненное кредо – любовь</i>	62
Лариса Геня <i>Нежный цветок колокольчик</i>	66
Елена Прокофьева <i>Добро пожаловать в сказку!</i>	70
Наталья Иванова <i>Разбираемся со смартфоном</i>	73
Это интересно <i>Удивительные мосты</i>	78