



## В НОМЕРЕ

№ 01 (153), январь, 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 **Александра Антонова**

Адрес редакции:  
127018 Москва,  
ул. Сушёвский 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

Лариса Ситник <i>Бабушка на вершине Килиманджаро</i> ..2	
Валентина Ефимова <i>Зрелый возраст: всё больше плюсов</i> .....5	
Александр Рылов <i>Болят спина? Найти причину!</i> .....10	
Лариса Геня <i>Стенны: кому и когда их ставят?</i> .....16	
Сергей Макеев <i>Страхуемся от падений</i> .....20	
Нина Залесских <i>Чай от простуды</i> .....26	
Галина Гашунина <i>Найти свой путь к долголетию</i> .....28	
Светлана Чечилова <i>Секреты феноменальной памяти</i> .....34	
Разминка для ума .....39	
Александр Орлов <i>Правильно ли мы их едим?</i> .....40	
Читательский клуб <i>Красный нос</i> .....45	
Елена Прокофьева <i>Сплошное удовольствие</i> .....46	
Татьяна Яковлева <i>День рождения открытки</i> .....49	
Татьяна Данилова <i>Юрист советует</i> .....54	
Михаил Сухоруков <i>Как грамотно дать деньги в долг?</i> .....56	
Наталья Каркачёва <i>Цветы, дарящие гармонию</i> .....58	
Ирина Лапшина <i>Лучезарная Барбара</i> .....64	
Лариса Геня <i>Лучшая изгородь – живая</i> .....68	
Наталья Иванова <i>Учимся платить он-лайн</i> .....73	
Это интересно <i>Умные дельфины</i> .....78	