



№ 10 (162), октябрь, 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
Андрея Высоколова

Адрес редакции:
127018 Москва,
ул. Сущёвский 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>Умейте радоваться жизни!</i>	2
В курсе событий <i>Пенсионер стал студентом в 89 лет</i>	7
Вадим Кириллов <i>Фибромиалгия, или «у меня болит везде»</i>	8
Марина Масляева <i>Знайте о гепатитах, действуйте без промедления!</i>	14
Наш почтовый ящик <i>Грозит ли вам диабет?</i>	20
Лариса Геня <i>Отвечаем на ваши вопросы.</i>	22
Альберт Жарких <i>Какой хлеб нам нужен?</i>	27
Юрий Прокопенко <i>Проблемы зрелого мужчины</i>	32
Марина Поварская <i>Сухая кожа на локтях</i>	38
Валентина Ковшова <i>«Диета» на валике, или лежу и худею</i>	42
Наталья Юрина <i>«Я счастлива тем, что живу, как хочу»</i>	46
Разминка для ума	51
Читательский клуб <i>Доктор из Бугульмы спасает людей</i>	52
Наталья Орлова <i>«Любовь нечаянно нагрянет...»</i>	55
Елена Прокофьева <i>Сплошные тайны!</i>	60
Галина Снитовская <i>«Тройная радуга» романсов</i>	63
Михаил Сухоруков <i>Как поменять изделие без изъянов?</i>	68
Лариса Геня <i>Красавцы лилейники</i>	70
Наталья Иванова <i>Бесплатные программы для общения</i>	74
Это интересно <i>Найден древний микрочип?</i>	79