



№ 07 (159), июль, 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](mailto:zhurnal60let@yandex.ru)  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)  
© «60 лет – не возраст», 2016

## В НОМЕРЕ

|  |    |
|--|----|
| Елена Гончаревич<br><i>Коллекция для души,<br/>или антикварный роман</i> ..... | 2  |
| В курсе событий<br><i>Шахматный поединок<br/>пенсионеров</i> .....             | 7  |
| Марина Масляева<br><i>Как перенести жару</i> .....                             | 8  |
| Лариса Геня<br><i>Пропал митрального клапана</i> .....                         | 14 |
| Наш почтовый ящик<br><i>Грызги межспонзвонковых дисков</i> .....               | 20 |
| Любовь Качалина<br><i>«Крокодил» против болей в спине</i> .....                | 24 |
| Сергей Белов<br><i>Девятый корпус</i> .....                                    | 28 |
| Разминка для ума .....   | 33 |
| Наталья Орлова<br><i>«Бионический» человек</i> .....                           | 34 |
| Читательский клуб .....  | 39 |
| Дарья Павлова<br><i>Как справиться с себореей</i> .....                        | 40 |
| Владимир Белянкин<br><i>Нашатырь в кармане</i> .....                           | 46 |
| Елена Чернышёва<br><i>Банка варенья против старенья</i> .....                  | 48 |
| Герман Арутюнов<br><i>Ночь на Ивана Купала</i> .....                           | 52 |
| Татьяна Данилова<br><i>Юрист советует</i> .....                                | 60 |
| Михаил Сухоруков<br><i>Чем опасны<br/>финансовые пирамиды?</i> .....           | 62 |
| Лариса Вовк<br><i>Великие «старухи»<br/>великого театра</i> .....              | 64 |
| Лариса Геня<br><i>Многолетники, растущие в тени</i> .....                      | 70 |
| Наталья Иванова<br><i>Полезные приложения<br/>для смартфона</i> .....          | 74 |