



В НОМЕРЕ

№ 08 (160), август, 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 **Сергея Яраева**

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

Олег Горошин <i>Будем великодушными!</i>	2
Галина Гашунина <i>94 года – не возраст!</i>	6
Лариса Геня <i>Нарушения сердечного ритма</i>	10
В курсе событий <i>Лекции в Ботаническом саду</i>	15
Вадим Кириллов <i>Депрессия после инсульта</i>	16
Дина Балясова <i>Как снять отёки?</i>	22
Марина Масляева <i>Гуляем по лесу правильно</i>	26
Григорий Мальцев <i>Винювата домашняя пыль</i>	31
Александр Григорьев <i>Хорошее молоко – какое?</i>	34
Михаил Филонов <i>Опасные укусы</i>	38
Елена Прокофьева <i>Вот и август...</i>	42
Разминка для ума	45
Михаил Сухоруков <i>Обеспеченная старость в обмен на квартиру</i>	46
Татьяна Данилова <i>Юрист советует</i>	48
Наталья Орлова <i>Достойны ли мы достойной старости?</i>	50
Елена Чайковская <i>«Я тебя никогда не покину...»</i>	54
Лариса Геня <i>Такие разные ромашки</i>	57
Валерий Старцев <i>«Бесаме мучо»</i>	62
Наталья Каркачёва <i>«Царский скипетр»</i>	66
«Киберпенсионеры» из Саратова	69
Владимир и Юрий Супруненко <i>Шолоховский родник</i>	70
Наталья Иванова <i>Знакомьтесь: планшет</i>	74