



№ 08 (148), август, 2015 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. Сущёвский вал,
д. 5, стр. 15

Телефон/факс:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru
© «60 лет – не возраст», 2014

В НОМЕРЕ

Наталья Татарникова
Спартакиада пенсионеров России2

Анна Баринова
Как пережить кризис?6

Светлана Чечилова
«Три ступеньки» преодоления стресса12

Вадим Кириллов
Зачем диабетикам кальций?16

В курсе событий
Умный инсулин21

Наталья Головина
Узлы щитовидной железы22

Татьяна Агушина
Депрессия – прогноз оптимистический26

Разминка для ума33

Александр Рылов
Не отравитесь грибами!34

Дарья Павлова
Надоевшая мозоль40

Наш почтовый ящик
Опасна ли кровь доноров?46

Олег Горошин
Раджа-йога. Урок 8-й49

Галина Сухарева
Почти детективная история об иван-чае54

Читательский клуб
Средства от радикулита61

Татьяна Данилова
Юрист советует62

Лариса Догель
Сохраним привлекательность!64

Елена Прокофьева
Любовь совершает чудо70

Наталья Иванова
Изучаем Интернет73