



В НОМЕРЕ

№ 11 (163), ноябрь, 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 **Марины Морозовой**

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

Андрей Чирков <i>Наш Билал в 10-й десяток вбежал!</i>	2
Марина Поварская <i>Поликлиника с доставкой на дом</i>	5
Наталья Скутина <i>Помощники в красных галстуках</i>	10
Марина Масляева <i>Как избежать осенней простуды?</i>	12
Елена Дегтярёва <i>Мужчины, берегите себя!</i>	18
Анна Антонова <i>Позаботимся о своих ступнях</i>	24
Анна Кузьминская <i>Еда для ваших ушей</i>	30
Альберт Жарких <i>Какой хлеб нам нужен?</i>	36
Ольга Лукина <i>Моем фрукты правильно</i>	40
В курсе событий <i>Пенсионер стал студентом в 89 лет</i>	43
Наш почтовый ящик <i>Чем заменяют сахар?</i>	44
Разминка для ума	49
Елена Конькова <i>Коза-кортилица</i>	50
Читательский клуб <i>Кефир и гречка для очищения организма</i>	55
Елена Прокофьева <i>Книги для серьёзных людей</i>	56
Лариса Геня <i>Монарда – душистое украшение сада</i>	59
Наталья Каркачёва <i>Калина красная</i>	62
Елена Чайковская <i>Самая красивая</i>	67
Галина Казьмина <i>Прекрасного след</i>	72
Наталья Иванова <i>Изучаем иностранный со смартфоном</i>	75