



№ 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](mailto:zhurnal60let@yandex.ru)  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto: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 печально 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>Красавицы лилейники</i> .....	70
Наталья Иванова <i>Бесплатные программы для общения</i> .....	74
Это интересно <i>Найден древний микрочип?</i> .....	79