



№ 12 (164), декабрь, 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 Жукова**

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

В НОМЕРЕ

Сергей Белов Психология благополучного старения	2
Юлия Коледа Праздник здорового образа жизни	7
Лариса Геня Калий и магний – помощники сердца	10
Татьяна Абрамова Основа долголетия – здоровье мышц	14
Объявление о встрече в Доме учёных	21
Марина Масляева Гинеколог советует	22
В курсе событий Адреса добра в Ельце	27
Наталья Орлова Пусть радость украшает нашу жизнь!	28
Дарья Павлова Хотите выглядеть моложе?	31
Наш почтовый ящик Артроз коленного сустава	36
Вадим Кириллов Рак желудка меняет «лицо»	40
Разминка для ума	45
Марина Поварская Как найти хорошую сиделку?	46
Максим Камаев Новый год шагает по планете	51
Надежда Балахонова Подарок Петушку	56
Елена Прокофьева И снова Новый год!	58
Лариса Геня Можжевелики – старожилы Земли	61
Валерий Старцев «Утомлённое солнце...»	64
Иван Хотеев Кроссворды – гимнастика для ума ...	68
Домашние хитрости Зубная паста – не только для зубов	73
О чём мы писали в 2016 году	74