



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Валентина Ефимова **Подписывайтесь в любое время. Но – по индексу** 4

Важная информация для читателей, желающих подписаться на наш журнал.

Татьяна Абрамова **Новые старшие** 6

В России вслед за странами Европы набирает силу движение «новые старшие». Это люди старше 60 лет, которые стремятся сделать свою жизнь более интересной и насыщенной. Какие возможности для этого есть у нас?



ЧТО ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Людмила Горяйнова **Фактор долгожительства – гормезис** 12

Это усиление защитных функций организма в ответ на небольшой стресс. Такой эффект дают закалывающие процедуры, двигательные нагрузки и ограничения в питании.

Галина Сухарева **Неунывающее племя** 18

Рассказ о семье пенсионеров, которые полноценно живут по принципу «новых старших».

Лариса Геня **Гипертония: показатели и стадии** 23

В статье сконцентрирована важная информация, касающаяся самого распространённого в нашей стране сердечно-сосудистого заболевания.

Вера Ветрова **Закат эры антибиотиков?** 28

Ситуацию с неправильным приёмом антибиотиков, а также с их неэффективностью в лечении многих заболеваний обсудили крупнейшие российские эксперты в этом вопросе.

Вадим Кириллов **Болезнь Льва Яшина** 34

Выдающегося вратаря унесла из жизни тяжёлая болезнь – облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей. Что предлагает медицина сегодня в лечении этого заболевания?

- Травы при атеросклерозе** 40
Советы по оздоровлению сосудов даёт народный целитель России Лев Сергеевич Яблочкин.
- Дина Балясова Что с прямой кишкой?** 42
Распространённые в пожилом возрасте трещины и воспаление в области ануса, как и полипы прямой кишки, можно лечить с помощью целебных растений.
- Александр Григорьев Посмотрите на свои ногти** 48
По форме, структуре и цвету ногтей можно предположить развитие того или иного заболевания.
- Разминка для ума** 51
- Валентина Ефимова Размышления о раке** 52
Разговор с Сергеем Беловым, который почти 5 лет назад перенёс тяжёлую онкологическую операцию.
- Николай Пересадин Великий Белый Доктор** 56
Альберт Швейцер, гуманист, врач, философ, музыкант, большую часть своей жизни посвятил бескорыстной помощи страждущим.
- КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО, ТРАДИЦИИ**
- Елена Вервицкая Не стесняйтесь благодарить** 62
Уроки вежливости от преподавателя этикета.
- Валерий Старцев «Тёмная ночь»** 65
История создания одной из любимейших песен народа.
- Елена Прокофьева Яркие книги** 70
Очередной обзор новинок книжных издательств для семейного чтения.
- Татьяна Абрамова Пятница, тринадцатое** 74
Почему так долго существует распространённое суеверие?
- Полезные советы Рассада на подоконнике** 80

