



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 Горайнова **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