



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Для здоровья и хорошего настроения 4
О публикациях нынешнего номера журнала.

Татьяна Абрамова **Весна. Предчувствие счастья** 5

С наступлением весны пробуждается не только природа – и человек ощущает стремление к обновлению.

Галина Сухарева **Слово славянки о «Слове...»** 10

Исследователь Людмила Туровская перевела с древнерусского языка поэму «Слово о полку Игореве» и разработала свою концепцию её авторства.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **Избежать инфаркта можно и нужно!** 16

Отвечая на очередной вопрос читателя, наш консультант рассказывает, почему инфаркт может возникнуть даже если у человека нет симптомов неблагополучия.

С праздником, дорогие женщины! 21
Страничка юмористических рисунков А.Скотаренко.

В курсе событий. Метод ранней диагностики гипертонии 22
Его разработали российские учёные в дружестве с датскими коллегами.

Александр Григорьев **Пневмосклероз: надежды и риски** 24
Заболевание, при котором здоровая лёгочная ткань заменяется соединительной. Почему оно развивается в пожилом возрасте?

Татьяна Борисова **«Куриная слепота», или гемералопия** 28
Оказывается, «куриная слепота» – не просто ироническое выражение, а название заболевания, при котором снижается зрение в сумерках

Вадим Кириллов **Дисбактериоз пожилых** 34
Каковы причины и последствия дисбактериоза, как его правильно лечить, какого рациона придерживаться, рассказывает врач-гастроэнтеролог.



СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Людмила Горяйнова **Хроническая болезнь почек** 38

Проблемы с почками часто обостряются из-за уменьшения числа их функциональных клеток – нефронов. Можно ли этому противостоять?

Александр Орлов **Доброкачественная, но небезопасная** 44

Гемангиома печени не перерождается в злокачественную опухоль. Тем не менее к этому новообразованию следует относиться с вниманием.

Разминка для ума 49

Дина Балясова **Поджелудочная может «обидеться...»** 50

В первой части статьи автор рассказала о панкреатите. А сейчас она разъясняет, какая диета необходима при этом заболевании.

Альберт Жарких **Хватает ли вам цинка?** 54

Содержание в организме микроэлемента, который поддерживает наш иммунитет, очень важно пополнять. Как это делать?

Наш почтовый ящик **Салициловая кислота не устарела** 58

Этим дешёвым средством можно с успехом пользоваться и сейчас.

ДВИЖЕНИЕ



Анна Ефанова **Занимайтесь без фанатизма!** 62

Чтобы предупредить ускоренное старение и болезни, безопаснее поддерживать здоровый образ жизни, чем прибегать к сомнительным методикам.

Галина Сухарева **Одно упражнение – много эффектов** 66

Простая поза стоя с поднятыми руками оказывает многостороннее положительное влияние на организм.

ТВОРЧЕСТВО



Илья Бобин **Весна – пора любви** 70

Поэтическая страница, посвящённая женщинам.

Николай Пересадин **Капитан звёздных морей** 72

Очередной рассказ в рубрике о долгожителях – о писателе-фантасте Евгении Войсунком.

Домашние хитрости **Антисептик – прекрасный очиститель** 80