



В номере:

Полезные статьи, важные темы

4

О публикациях этого номера и подписке на журнал.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Татьяна Абрамова **Любовь – всё что нам нужно**

5

Наш обозреватель рассуждает о главной человеческой ценности, помогающей человеку жить.

Татьяна Абрамова **Идеи ЗОЖ вдохновляют**

10

Форум Клуба лидеров индустрии и культуры здорового образа жизни показал, как много у нас есть интересных методик для поддержания организма человека.



Анна Ефанова **Возьмёмся за руки, друзья...**

16

Какой опыт приобрели пенсионеры, обучающиеся в группе здоровья и её инструктор-организатор?

Галина Сухарева **Взрослые мальчишки из «Деревеньки»**

18

Если у человека есть увлечение, с которым он идёт по жизни, то трудности ему не страшны.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Вадим Кириллов **Депрессия после инсульта**

22

Специалист рассказывает: если после инсульта у человека возникает депрессия, то восстановление здоровья значительно затрудняется. Как не допустить депрессии?

Людмила Горяйнова **Такие разные ОРВИ**

28

Существуют три основные разновидности вирусных респираторных инфекций: ОРВИ, грипп и ковид. Читайте об особенностях каждой из групп.

Новости медицины **Российские учёные создали препарат от рака**

35

Светлана Леснова **Сенильный остеопороз**

36

Какие препараты используются при лечении, каким должно быть питание больных? Об основных подходах к терапии остеопороза рассказывает известный специалист.



Людмила Лявданская **Болезнь чистюль** 42

Оказывается, при чрезмерном использовании моющих средств нарушается состояние липидного слоя кожи, и возбудитель болезни может легче поразить её.

НАША БЕЗОПАСНОСТЬ. ПСИХОЛОГИЯ

Наш почтовый ящик **Чем опасна плесень?** 47

С плесенью надо всемерно бороться: споры микроскопических грибов способны вызвать у человека аллергию, астму и другие заболевания.



Анна Антонова **Пенсионер и мошенники** 52

Как защитит себя от мошенников разных мастей? Читайте советы психолога и юриста.

Разминка для ума 57

Иван Медведик **Кто такие хобо?** 58

Хотя определение человек-хобо возникло в 19 веке в США, явление это существует по сей день – и даже в нашей стране.

ПИТАНИЕ



Александр Леонидов **Ягоды против рака** 64

Исследования учёных показали, что все произрастающие у нас ягоды обладают замечательными противоопухолевыми свойствами.

ДВИЖЕНИЕ

Галина Сухарева **Тайна танцующих человечков** 69

Описание новых трёх стоек, используемых в системе цигун.

ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ

Николай Пересадин **Ольга Лепешинская: фуэте с судьбой** 73

Очередная героиня рубрики «Этюды о долгожителях» – знаменитая советская балерина.

Шедевры мировой живописи **«Девушка с жемчужной серёжкой»** 80