

В номере:

Подписаться можно и сейчас

4

Новые условия подписки и индексы.



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

**Валентина Ефимова Достоинства пожилого
возраста**

5

Размышления главного редактора журнала в преддверии Нового года о потенциале людей старшего возраста.

Галина Сухарева «Хочу мир обогреть...»

10

Мастер прикладного творчества Людмила Мальцева создаёт фигурки зверушек из шерсти, вкладывая в них тепло своей души.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

**Вадим Кириллов Если удалили жёлчный
пузырь**

14

Человек, перенесший удаление жёлчного пузыря, может не чувствовать дискомфорта. Но только если он соблюдает определённую диету и выполняет другие рекомендации доктора.

**Глеб Давыдов Когда земля уходит
из-под ног**

20

Даже у вполне здоровых пожилых людей в определённых ситуациях бывают головокружения. Как предупредить их и лечить, рассказывает опытный врач.

Марина Масляева Сильно хочется чего-то... 26

Желание съесть продукты, имеющие сладкий, кислый, солёный либо горький вкус может говорить о потребности организму в том или ином минеральном веществе.



ПРИРОДНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

**Валентина Рыбчинская Гимнастика
для мозга**

31

Наша читательница рассказывает об упражнениях, которые она оценивает как эффективные для поддержания мышления и памяти.

Людмила Горяйнова	Как замедлить старение кожи?	34
<i>Помимо привычных морщинок и потери упругости, наша кожа может подвергаться ещё более серьёзным изменениям, а именно – повышенной сухости, ксерозу. Можно ли предупредить его?</i>		
Елена Ломскова	Моя жизнь с тромбозом	40
<i>Самый лучший опыт – личный. Наш автор подробно рассказывает о том, с помощью каких медикаментов, процедур, продуктов питания она поддерживает своё здоровье.</i>		
	Разминка для ума	47
Галина Сухарева	Красота – на пяти китах	48
<i>Эта глава завершает цикл статей о гимнастике для лица. В ней описывается комплекс растяжек для тела, выполнение которых направлено на устранение асимметрии лица.</i>		
Наш почтовый ящик	Надо думать о красе ногтей...	53
<i>Специалист отвечает на вопрос читательницы о том, как правильно стричь ногти на ногах пожилому человеку.</i>		
	ПСИХОЛОГИЯ, КУЛЬТУРА	
Анна Барина	Волшебство новогодних подарков	58
<i>Психолог даёт квалифицированные советы о том, кому, как и что дарить к празднику.</i>		
Наталья Михайлова	С улыбкой о деньгах и не только	64
<i>В народе существуют различные поверья, связанные с деньгами. Верить им или не верить – дело каждого. Но в канун Нового года можно просто улыбнуться им...</i>		
Николай Пересадин	Главный иностранец нашего кино	68
<i>Очерк ведущего рубрики «Этюды о долгожителях» посвящён известному актёру Донатасу Баниониусу.</i>		
	О чём мы писали в 2021 году	74
<i>Содержание журнала за уходящий год.</i>		
К новогоднему столу	Тарталетки с сёмгой	80

