



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Августовские заботы 4

О публикациях этого номера.

Татьяна Абрамова **Как научиться не стареть** 5

Один из ярких и убедительных примеров того, как это можно делать, – наша читательница 78-летняя Галина Шапова.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **Холестерин – необходимый и вредный** 9

В очередной раз по просьбам читателей разбясняем суть этой проблемы.

Дина Балясова **Лето против атеросклероза** 14

Продолжая тему холестерина, специалист по фитотерапии даёт советы по организации летнего меню, направленного на профилактику атеросклероза.

Людмила Горяйнова **Что такое гонартроз?** 20

Боли в коленях мучают многих пожилых людей. Как бороться с этой напастью?

Андрей Пономаренко **Когда тело рисует белым** 26

При таком дерматологическом заболевании, как витилиго, кожа на некоторых участках теряет цвет. Почему? Как это корректировать?

Вадим Кириллов **Мушки перед глазами – почему?** 32

Зрительные расстройства – одно из первых проявлений нарушений кровообращения мозга при деформации позвоночных артерий. Врач-невролог подробно рассказывает об этой патологии.

Михаил Филонов **Чтобы лучше слышать** 38

Автор рассказывает о своём опыте лечения тугоухости народными средствами, который может пригодиться многим.

В курсе событий **Новый метод пастеризации молока** 43

Способ более щадящей пастеризации разработали специалисты из Таганрога.



ГИМНАСТИКА

Татьяна Борисова **Физкультура против остеопороза**

44

Тех, кто имеет постоянные и адекватные физические нагрузки, остеопороз обходит стороной несмотря на возраст.

Галина Сухарева **Волшебные хлопки и удары**

48

Похлопывание и постукивание по разным участкам ладони оказывает вибрационное воздействие на биологические, активные точки руки, что даёт оздоровительный эффект.

Валентина Ковшова **Прищепка как скорая помощь**

54

Воздействием на точки ушной раковины также можно добиваться улучшения своего самочувствия.

Разминка для ума

57



ПИТАНИЕ

Татьяна Кузнецова **Помидоры: еда и лекарство**

58

Интересные факты о знакомом овоще и полезные советы по его использованию.



ПСИХОЛОГИЯ, ТВОРЧЕСТВО

Равиль Халимов **Любимые занятия**

63

В Мончегорском Доме-интернате для инвалидов и престарелых активно применяют методы арт-терапии.

Анна Баринова **Мудрость свекрови**

66

От умения свекрови наладить взаимоотношения с невесткой часто зависит семейное счастье молодой пары.

Николай Пересадин **Николай Гамалея: академик, борец, просветитель**

72

Его фамилия сегодня на слуху у жителей России. НИЦ эпидемиологии и микробиологии, разработавший вакцину от коронавируса «Спутник-V», носит имя этого выдающегося учёного.

Советуем приготовить **Тыква, запечённая с курицей**

80