



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Вступая в новый год 4

Об условиях подписки на журнал.

Глеб Давыдов Покорители снежных вершин 5

Автор, любитель горнолыжного спорта, убеждает, что кататься на горных лыжах по силам и по карману многим пенсионерам.

Галина Сухарева Личный опыт моржа Пантюхина 10

Николай Пантюхин, изображённый на обложке журнала, участвует в обсуждении темы закаливания пожилых людей, оказавшейся ведущей в этом номере.

Анна Баринова Мое настроение и я 14

Психолог убеждает, что человек при желании всегда может управлять своим эмоциональным состоянием.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Анна Кузьминская Январский запор 20

После новогодних застолий у многих пожилых людей возникают проблемы с работой желудочно-кишечного тракта. Как их предупредить, рассказывает врач-гастроэнтеролог.

Людмила Горяйнова Усталость после ковида 26

Последние наблюдения за этой вирусной инфекцией показывают, что она поражает мозг. Отсюда и патологическая усталость переболевших. Её механизмы рассматриваются в статье.

В курсе событий Мухи-космонавты помогут мужчинам 31

Об эксперименте, проводимом учёными Института медико-биологических проблем РАН.

Людмила Лявданская Как защититься от метеопатии? 32

Врач разъясняет, при каких условиях возникают различные симптомы метеозависимости и даёт рекомендации по их профилактике.

Лариса Геня Пропалс – не всегда болезнь 38

Наш врач-консультант, кардиолог отвечает на вопрос читательницы о пролапсе митрального клапана.

Игорь Борщенко **Опасный и безопасный фитнес** 42

С этого номера мы начинаем публиковать главы из одноимённой книги известного врача-вертеброневролога и нейрохирурга. Предлагаемая статья – о кардиофитнесе.

Разминка для ума 49

Вадим Кириллов **Аппендицит никуда не ушёл** 50

Действительно, если в последнее время мало говорят о случаях заболевания аппендицитом, то это не означает, что их стало меньше. Особенно у пожилых людей.



ПРИРОДНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Читательский клуб **Как моя бабушка лечила кашель** 56

Читатель приводит эффективные народные рецепты против кашля и простуды.

Наш почтовый ящик **Закаливание после 60** 58

Разъяснение врача о достоинствах и недостатках холодового закаливания пожилых людей.

Галина Сухарева **Гимнастика для бодрого дня** 62

Комплекс утренней гимнастики, заряжающий человека энергией и стимулирующий работу желудочно-кишечного тракта.

Ирина Прокофьева **Чтобы сохранить красоту** 65

Опытный косметолог даёт советы женщинам в возрасте, как правильно ухаживать за кожей.



ПСИХОЛОГИЯ, КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО

Лекарства от грусти Надежды Балахоновой 70

Добрые и весёлые стихи нашего автора.

Николай Пересадин **Оскар Фельцман: одесский характер** 72

Известный композитор – очередной герой рубрики «Этюды о долгожителях».

Растения из Красной книги **Посадите кандык в саду** 80