



В номере:

О нашем журнале 4

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Вера Шабельникова **Атрибуты нашего счастья** 5

Трудно жить, когда беспокоят болезни или нет материального достатка. Однако некоторые люди счастливы, довольствуясь малым.

Галина Сухарева **Повсюду – на самокате** 8

Что помогает 79-летней москвичке Людмиле Дежичевой много лет поддерживать отличный физический тонус?



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня **«У меня повышается давление...»** 12

Наш консультант по проблемам сердечно-сосудистых болезней отвечает на самые частые вопросы пациентов, касающиеся гипертонии.

Дина Балясова **Время лечить варикоз** 16

В начале лета, когда цветут и идут в рост лекарственные растения, самая пора помочь венам ног, используя рецепты фитотерапии.

Рекорды пенсионеров **Самый пожилой парашютист** 21

Таковым стал заслуженный деятель науки профессор Алексей Васильевич Райков из Липецка.

Вадим Кириллов **Если желчь оттекает неправильно** 22

Дискинезия желчного пузыря сама по себе не опасна, но может послужить пусковым механизмом для развития ряда заболеваний.

Александр Григорьев **Ячмень или халязион?** 28

Эти две разновидности поражения век глаза очень схожи между собой. Но причины их разные, и потому каждая лечится по-своему.

Наш почтовый ящик **Удалили паховую грыжу?** 32

По словам читателя, попросившего осветить эту тему, она волнует многих мужчин после такой операции. Но врачи мало разъясняют, как проводить реабилитацию.

В курсе событий Система «Нейрочат» управляет мыслью 37

Новый прибор российских учёных призван помочь людям, перенёсшим инсульт.

Вера Ветрова Возрастная мастопатия 38

Для многих удивительно, что мастопатия у пациенток после 60 лет диагностируется чаще, чем у женщин детородного возраста. Почему? Как предупредить нежелательные изменения?

Из лучшего за 20 лет Бальзам для сердца 45

Этот рецепт очень положительно оценили первые читатели журнала. Несомненно, он заинтересует многих и сейчас.

Людмила Горайнова Псориаз – не приговор 46

Врач, имеющая пациентов, которым она помогла излечиться, рассказывает о своих подходах к терапии.

ПРОФИЛАКТИКА

Михаил Филонов Что я узнал об инсульте 52

Автор статьи, журналист, собрал информацию о методах, помогающих улучшить здоровье после перенесённого инсульта.

Людмила Дежичева «Ленивая восьмёрка» 58

Так называется простой гимнастический комплекс, выполняемый с полотенцем.

Разминка для ума 61

ПСИХОЛОГИЯ, КУЛЬТУРА

Анна Антонова Всегда ли нужно быть красивой? 62

Психолог убеждает, что мнение многих женщин о том, что после 60 не обязательно выглядеть красивой, глубоко ошибочно.

Валерий Старцев «Взвейтесь кострами, синие ночи!» 67

Автор, написавший об истории многих любимых песен, рассказывает, как была создана самая известная песня советских детей.

Николай Пересадин Глория Стюарт, звезда «Титаника» 72

87-летняя американская актриса, которая прославилась как женщина, обладавшая талантами и во многих других видах искусства.

Советуем приготовить Плов из полбы 80

