



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Много интересного и полезного 4

О новом номере журнала и подписке на него на 2-е полугодие 2024 года.

Герман Арутюнов Тупик – точка взлёта? 5

Публицист Герман Арутюнов размышляет о том, почему важно задумываться о смысле своей жизни.

**Маргарита Семёнова Владимир Хан:
«Я закрою их собой...»** 10

Очерк об интересном и мужественном человеке, чей портрет вы видите на нынешней обложке журнала.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня Случаи с друзьями 16

Врач по призванию готов откликаться на просьбы людей не только в поликлинике или больнице, но и в любом другом месте...

Илья Бобин Батюшка 21

Стихотворная страница.

**Вадим Кириллов Проблема кишки
с перстами** 22

Статья рассказывает о причинах, лечении и профилактике воспаления двенадцатиперстной кишки – дуоденита.

**Людмила Горяйнова Туберкулёз
по-прежнему опасен** 28

В прошлом распространению чахотки служил низкий жизненный уровень населения. Сегодня туберкулёз чаще возникает по другим причинам. Но не становится менее серьёзным.

**Почтовый ящик Как проходит компьютерная
томография?** 34

Информация о том, что представляет собой КТ и в каких случаях она применяется.

- Людмила Лявданская Синдром компьютерной мыши** 38
Половину пациентов с этой патологией составляют активные пользователи компьютера. Почему – читайте в статье.
- Новости медицины «Умный» ортез** 43
Изобретение самарских учёных.
- Марина Одинцова Маникюр и здоровье ногтей** 44
Врач рассказывает, чем может быть вредно модное нынче покрытие для ногтей под названием «шеллак».
- ПСИХОЛОГИЯ, ДВИЖЕНИЕ**
- Ирина Лапшина Как избавиться от обиды** 50
Обида – очень распространённая негативная эмоция. Психолог рассказывает, как с ней бороться.
- Лариса Геня Выход на пенсию – причина болезни?** 54
Уход с работы в связи с выходом на пенсию может быть причиной психологического кризиса.
- Разминка для ума** 57
- Анна Ефанова Пионер был в труде пример!** 58
По мнению автора, многие проблемы воспитания детей решались бы проще при лучшей организации трудового обучения школьников.
- Галина Сухарева Тайна танцующих человечков** 62
Завершение описания 12 стоек системы цигун.
- СУДЬБЫ**
- Инна Курдакова Певича радости жизни** 68
Так называли поклонники знаменитую русскую певицу Анастасию Вяльцеву. Судьба её была яркой и драматичной.
- Анна Акимова Брак после 60. Удача или ошибка?** 73
Почему одинокие пожилые люди не спешат вступить в брак? Нужно ли это вообще им?
- Шедевры мировой живописи «Воскресение Христа»** 80

