



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

