



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

**С 1 сентября начинается подписка** 4

Галина Сухарева **Чудеса ещё встречаются?** 5

*Герои снимка на обложке журнала – о своей жизни, в которой, по их мнению, есть место счастливым случайностям.*

Марина Добrorадных **Как перестать тревожиться?** 10

*Кандидат педагогических наук даёт советы, как пожилому человеку научиться преодолевать состояние тревоги.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горяйнова **Острые кишечные инфекции** 15

*Сентябрь – пора сбора урожая овощей и фруктов. Во избежание проблем с ЖКТ важно следить за чистотой продуктов.*

Мария Маркова **Невидимый недуг** 20

*Вегетососудистую дистонию многие врачи считают не болезнью, а просто симптомом недомогания. Опытный невролог думает иначе и даёт читателям полезные советы.*

Лариса Геня **А у вас какой пульс?** 26

*Пульс – очень важный показатель состояния здоровья сердечно-сосудистой системы, и на него всегда надо обращать внимание.*

Вадим Кириллов **Загадочная миопатия** 32

*Эта болезнь, проявляющаяся нарушением двигательной способности мышц, может говорить о проблемах, с мышцами не связанных.*

Татьяна Абрамова **Секреты мужского долголетия** 38

*Опытный врач рассказывает, как мужчинам подольше сохранить свою активность.*

Людмила Лявданская **Если кожа слишком сухая**

44

*С возрастом из-за изменения метаболизма кожа теряет свою упругость и эластичность, становится сухой. Что делать, чтобы замедлить этот процесс?*

**Разминка для ума**

49



ПРИРОДНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Наталия Каркачёва **Мои помощники в борьбе с диабетом**

50

*Личный опыт нашего автора, несомненно, будет полезен людям, имеющим повышенный уровень глюкозы в крови.*

Галина Сухарева **Продлим молодость платизмы!**

56

*Завершаем описание комплекса упражнений, помогающих поддерживать тонус мышц лица и шеи.*

Людмила Кириллова **Народный целитель – шиповник**

61

*При многих заболеваниях рецепты на основе шиповника будут весьма полезны.*



ПСИХОЛОГИЯ, ТВОРЧЕСТВО

Анна Антонова **Любовь длиною в жизнь?**

66

*Почему сегодня многие женщины в возрасте не спешат вступать в повторный брак после ухода из жизни мужа?*

Николай Пересадин **Мариэтта Шагинян: таланты и энтузиазм**

72

*Эта писательница была символом советской эпохи, но сейчас её имя почти забыто. И очень жаль – у Мариэтты Шагинян есть чему поучиться...*

Шедевры мировой живописи **«Голубые танцовщицы»**

80

*Рассказываем о шедевре Эдгара Дега.*