



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Продолжается подписка 4

Галина Сухарева **Мужской стиль осени** 5

Давно доказано: если человек имеет любимое увлечение, это помогает ему поддерживать здоровье и хорошее настроение. Читайте о мужчинах, которые всерьёз увлечены вышиванием.

Ирина Лапшина **Счастье – это путь** 10

Японский нейробиолог Кен Моги создал систему оздоровления духа и тела под названием «икигай». Она учит находить удовлетворение и радость в простых вещах повседневной жизни.

Ольга Коршунова **Как избавиться от отрицательных эмоций** 15

Овладеть методами преодоления негативных эмоций необходимо каждому из нас, для того, чтобы предупредить развитие психосоматических заболеваний.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Дина Балясова **Восстанавливаемся после антибиотиков** 20

Специалист по фитотерапии даёт советы, как избежать побочных эффектов при лечении антибиотиками.

Лариса Геня **Отвечаем на вопросы читателей** 26

Наш врач-консультант объединила в этой подборке вопросы читателей об ишемической болезни сердца и нарушении кровоснабжения ног в результате курения.

Татьяна Абрамова **Мочевая кислота – фактор риска** 32

Российские учёные-медики, исследующие проблему повышения содержания мочевой кислоты в крови, доказали, что этот показатель является фактором риска многих болезней.

В курсе событий **«Титановый шёлк» в хирургии** 37

Изобретённая в Москве титановая сетка – имплантат для протезирования не имеет мировых аналогов.

Людмила Горяйнова **Кожный диабет** 38

На коже, которую называют зеркалом организма, проявляются ранние признаки разных заболеваний. Среди них – и сахарный диабет.



Татьяна Борисова **Прямая кишка просит о помощи** 42

Врач-проктолог рассказывает о самых распространённых болезнях прямой кишки и о том, как можно помочь себе самому.



ДВИЖЕНИЕ

Галина Сухарева **Упражнения для осанки... сидя** 48

В положении сидя можно выполнять много полезных упражнений, тренирующих мышцы спины, груди, плеч.

Разминка для ума 51



ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ. ПСИХОЛОГИЯ

Лариса Геня **В чём познаются друзья?** 52

Известно, что прежде всего познаются друзья в беде. Но и в счастье, в радости – тоже.

Наталья Каркачёва **Выбор имени – вопрос серьёзный** 54

Когда в семье рождается ребёнок, все родственники предлагают, как его назвать. Но насколько комфортно будет жить ребёнку с его именем? Об этом размышляет педагог Наталья Каркачёва

Марина Матвеева **«Пионер» – любимый детский журнал** 60

Многие в детстве были его читателями. История этого издания отражает историю страны, в которой было много сложных событий, в том числе кризис 90-х годов.



ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Глеб Давыдов **Морковь дикая – польза великая** 65

Это растение в старину использовалось как одно из самых важных целебных средств. И может так же использоваться и сейчас.

Мария Леонова **Магия мяты и кардамона** 70

Читательница рассказывает о своём опыте использования этих пряностей.

ДОЛГОЖИТЕЛИ

Николай Пересадин **Академик Тареев: «Больной – это книга...»** 72

Евгений Михайлович Тареев внёс огромный вклад практически во все сферы медицинской науки.

Домашние хитрости **Уход за мебелью** 80