



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

С Новым годом!

4

О журнале, о планах на год и подписке на наше издание.

Татьяна Абрамова Живу от картины к картине

6

Ирине Викторовне Ярковой не раз приходилось начинать всё с нуля. И каждый раз она выходила победителем. Как, за счёт чего? Познакомьтесь с этой сильной женщиной.

Юные художники – все молодцы!

12

Рассказываем о том, кто отличился в конкурсе детских рисунков.

Светлана Леснова Как поддерживать здоровье пенсионеров?

14

На Всероссийском форуме обсуждали, как формировать в стране устойчивую среду для активного долголетия людей пожилого возраста.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня Гипертония и почки: связь велика

20

При старении в почках уменьшается число почечных телец – нефронов. Происходит это во многом как ответ на повышение артериального давления и развитие атеросклероза.

Вадим Кириллов Зимний бронхит: как уберечься?

25

Из статьи вы узнаете, почему бронхит чаще поражает пожилых людей, каковы его разновидности, возможные осложнения, как лечить заболевание, а главное – его избежать.

Антон Малахов Непослушные пальцы

32

Автор, кандидат медицинских наук, врач-хирург даёт профессиональное разъяснение причин и особенностей протекания болезни, называемой «контрактура Дюпюитрена».

Инна Гофман Как сохранить молодость клеток?

38

Для prolongации молодости и достижения долголетия важно обеспечить клеткам нашего организма необходимое питание. За счёт каких веществ? Читайте в статье.

Разминка для ума

43

Символы Рождества

44

Традиция украшать жилище к Рождеству становится всё более популярной. Посмотрите, какие простые поделки, символизирующие праздник, можно смастерить вместе с детьми.



ДВИЖЕНИЕ

Галина Сухарева **Тайна танцующих человечков**

46

Одно из правил системы цигун – правильное расположение тела в пространстве с помощью особых стоек. Находясь в них, человек балансирует, словно танцует...

Галина Казымина **Вы знаете, что такое бочча?** 52

Доказано, что увлечения и игры нужны пожилому человеку. Они не только стимулируют работу мозга, но и отвлекают от болезней. Познакомьтесь с простой и доступной игрой.



ПСИХОЛОГИЯ

Виктория Колитенко **Что такое психология боли?**

56

Автор этой публикации ведёт в интернете страничку, где рассказывает о впечатливших её книгах. Среди них и книга «Психология боли», о которой идёт речь.

Ольга Коршунова **Как избежать семейных конфликтов**

60

Исследования показывают, что и в семьях пожилых людей проблема межличностных конфликтов не менее актуальна, чем у молодых. Как жить дружно, советует психолог.



ЭКОЛОГИЯ

Альберт Жарких **Продукты в пластике**

64

Пластиковая упаковка продуктов при несоблюдении определённых правил выделяет вредные вещества. Читайте о том, как разобратся в пищевом пластике и обезопасить себя.

Мария Леонова **Пережить «ледниковый период»**

70

Читательница признаётся, что не любит холод. Поскольку таких людей может быть много, она делится для них своим опытом – что помогает ей пережить зиму.

ДОЛГОЖИТЕЛИ

Николай Пересадин **Сторонник деятельного долголетия**

73

В новом очерке о знаменитых долгожителях автор рассказывает об академике Микულიне, создавшем не только мощные авиационные двигатели, но и эффективную систему долголетия.

Шедевры мировой живописи «Сикстинская Мадонна»

80

В этом году на задней обложке мы решили публиковать картины знаменитых художников с краткими рассказами о них на последней странице. Первая – это шедевр Рафаэля.