



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Наши герои не ощущают возраста 4

В центре внимания нашего журнала – пожилые люди, которые настроены позитивно и сопротивляются возрастным болезням.

Анастасия Екимова Ещё раз о продлении молодости 5

Известный в СССР общественный деятель, писатель, в прошлом разведчик Эрнст Генри дал советы по продлению молодости, которые актуальны для думающих людей и сегодня.

Татьяна Абрамова Надежда – это образ жизни! 10

Рассказ о мужественной женщине, которая, несмотря на тяжёлую болезнь, упорно продолжает верить в лучшее.

Ольга Кутукова Йога смеха 14

Эта методика, разработанная доктором медицины из Индии Маданом Катария, распространяется и у нас. Ей можно обучиться в центрах московского долголетия.

Анна Ефанова У челябинцев – 49 медалей 20

Ветераны по плаванию из уральского города победили в общероссийском чемпионате.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня Калий нужен сердцу 22

Кардиолог-консультант рассказывает о важности этого макроэлемента для здоровья сердечно-сосудистой системы.

Людмила Горяйнова Перелом шейки бедра 26

Наш автор, сама получившая эту травму, делится опытом лечения и реабилитации после перелома.

Ирина Шестакова Если страдают почки 32

Тема статьи опытного врача-нефролога – почечная недостаточность.

Спасли пенсионерке почку 37

Операция по удалению двух раковых опухолей и кисты почки прошла успешно.

Вадим Кириллов Дивертикулёз и дивертикулит: в чём разница? 38

Очень важно знать, как при дивертикулярной болезни не допустить воспаления с его серьёзными осложнениями.



ПИТАНИЕ

Галина Снигур **Продукты для мозга**

44

Правильный рацион питания помогает поддерживать состояние нервной системы.

Александр Григорьев **Жиры омега против рака**

49

Мнение специалистов о противораковой диете таково: для окончательных выводов нужны новые исследования.



КУЛЬТУРА ТЕЛА

Галина Сухарева **Сдать ГТО? А почему бы и нет?**

52

66-летняя воспитательница детского сада сдала нормы ГТО на золотой значок.

Разминка для ума

57

Елена Юдина **Поющие чаши Тибета**

58

Звукотерапия – это мощное и гармоничное средство оздоровления.



ПСИХОЛОГИЯ, ТВОРЧЕСТВО

Абажур своими руками

63

Можно, используя старый свитер или шапку, обновить торшер или настольную лампу.

Анна Антонова **Поздний брак**

64

Психолог объясняет, почему супружеские союзы, созданные пожилыми людьми, нередко распадаются.

Анастасия Екимова **Приоткрывая «Покровские ворота»**

68

Режиссёр и искусствовед даёт профессиональную оценку успеху этого фильма у нескольких поколений зрителей.

Николай Пересадин **Изабелла Юрьева: королева романа**

73

Сначала этой певице поклонялись, потом её песни запрещали. В 95 лет она получила звание народной артистки СССР, а накануне своего 100-летия в последний раз вышла на сцену.

Жизнь в гармонии

80

В Астраханском заповеднике природа восстанавливает себя благодаря усилиям людей.