

# В номере:

**«Это наш журнал!»**

**4**

*С 1 сентября начинается подписка на наши издания на 2023 год.*



## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Галина Сухарева **Возрождённая гулянка**

**5**

*Энтузиасты Саратова, влюблённые в свой край и его историю, восстановили один из раритетов местного промысла.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Татьяна Кравец **Преддиабет – это сигнал к действию**

**10**

*Опытный врач разъясняет, как не пропустить начало сахарного диабета.*

Лариса Геня **У моей жены – гипотония**

**16**

*Ведущая рубрики «Приёмная кардиолога» отвечает на очередной вопрос читателя, касающийся проявлений и лечения гипотонии.*

Людмила Горяйнова **Что такое невроты?**

**22**

*Окончание статьи, начатой в прошлом номере. В этой части читатели познакомятся с рецептами фитотерапии для снижения напряжённости нервной системы.*

Татьяна Абрамова **Деменцию можно предотвратить**

**26**

*Известный исследователь нейродегенеративных заболеваний Анна Боголепова рассказывает о признаках деменции и возможностях её профилактики.*

Людмила Лявданская **«Колено горничной» и «солдатская пятка»**

**32**

*Почему разновидности такого заболевания, как бурсит, имеют образные названия, связанные с профессиями? Узнайте из статьи врача.*

Медицинские новости **Российский аналог робота Da Vinci**

**37**

*Наша медицина пополнилась новой высокотехнологичной хирургической аппаратурой.*

Вадим Кириллов **Рак под маской простуды?**

**38**

*К сожалению, такие случаи бывают. Поэтому если боль и дискомфорт в горле держатся долго, для исключения риска рака ЛОР-органов надо обязательно обратиться к специалисту.*

Александр Григорьев **Пища, несовместимая с лекарствами** 44

*В лекарственных инструкциях не всегда указывается, какие пищевые продукты могут влиять на усвоение медикаментов. Так что предлагаемая информация будет полезной.*

**Разминка для ума** 47

ТЕРАПИЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



Галина Сухарева **Осенняя гимнастика для лёгких** 48

*Упражнения системы цигун, сочетающие движения с дыхательной гимнастикой и образным представлением, хорошо укрепляют лёгкие.*

Читательский клуб **Вместо таблетки – компресс из трав** 53

*Оказывается, головную боль не всегда нужно снимать болеутоляющими препаратами.*

Елена Ломскова **Аптека на столе** 54

*Привычные нам овощи при их разумном использовании могут стать действенным лечебным средством.*

Никита Панфилов **Как правильно париться в бане?** 60

*Для того чтобы баня оказывала нужный оздоровительный эффект, надо соблюдать некоторые важные правила.*

ПСИХОЛОГИЯ, ТВОРЧЕСТВО



Глеб Давыдов **Почему дети садятся на шею старикам?** 64

*Взаимоотношения пожилых людей и их взрослых детей не всегда бывают простыми и лёгкими. Публицист размышляет, почему так случается.*

Надежда Балахонова **«Овражья» ходьба для здоровья** 70

*Автор, врач по профессии, находит оптимистичные сюжеты для поднятия настроения читателей.*

Николай Пересадин **Виталий Караваев. На пути в вечность** 72

*Многим знакомы караваевскими бальзамами и, может, даже регулярно их используют. Тем интереснее узнать о замечательном создателе этих целебных средств.*

Красная книга России **Нежнейшая фиалка** 80