



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### С праздником Победы! 4

*О сегодняшнем номере журнала.*

### Валентина Ефимова «В 91 я не чувствую возраста...» 6

*Рассказ об интересной и активной женщине, чьё детство пришлось на годы войны.*

### Татьяна Абрамова Что советует геронтолог? 12

*Российский геронтолог Кирилл Процаев даёт советы, как в пожилом возрасте продлить физическую активность и сохранить ясное мышление.*

### Добрые вести Подарок от авиаторов 17

*Сотрудники компании «Уральские авиалинии» сделали подарок мальчику из детдома.*

### Ирина Лапшина Как спокойно воспринимать происходящее? 18

*Психолог рассказывает, какие резервы есть у человеческой психики для противостояния стрессам.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

### Людмила Горяйнова Если болит голова... 22

*Человек, страдающий мигренью, по некоторым признакам может сам понять, когда у него начинается приступ и самостоятельно помочь себе.*

### Лариса Геня Операция, спасающая сердце 26

*Врач разъясняет, когда и кому необходимо стентирование или аортокоронарное шунтирование.*

### Вера Ветрова Болит горло – проверьте ЖКТ! 31

*Нередки ситуации, когда дискомфорт в горле возникает вследствие болезней пищевода или желудка.*

### Ирина Черникова Болезнь Паркинсона: выход есть! 36

*Опытный врач-невролог даёт советы, как затормозить это сложное заболевание.*

**Людмила Горяйнова Перелом шейки бедра 42**

*Почему в пожилом возрасте возникают такие травмы? Какие виды переломов бывают? Как нужно оказать первую помощь пострадавшему? Читайте в статье.*

**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ**

**Сергей Шилов Физкультура против  
сердечного недуга 46**

*Если человек в борьбе с недугом меняет образ жизни, привычки, характер питания, то он побеждает болезнь.*

**Михаил Кочубеев Полезные советы  
дащикам 52**

*Автор статьи рассказывает о своих секретах безопасной работы на грядках в майские дни.*



**ТВОРЧЕСТВО, ПСИХОЛОГИЯ**

**Наталья Лебедева Счастливый билет  
Василия Борисова 57**

*Что за человек, который пишет стихи, исполняет песни под гитару и живет на яхте? Познакомьтесь с ним.*

**Галина Сухарева Актуальна ли старая  
казацья гимнастика? 62**

*Современный военный пенсионер апробировал на себе гимнастику, которая применялась в воинских частях с конца 19-го века. И как он её оценил?*

**Татьяна Абрамова Путь к идеальной фигуре 68**

*По мнению немецких диетологов, можно эффективно избавиться от лишнего веса, включая в работу подсознание.*

**Николай Пересадин Тихон Хренников:  
секреты долголетия 73**

*Этот композитор поражал размахом своей творческой и общественной активности. На чём она основывалась?*

**Заповедники России В сердце Евразийского  
континента 80**

*Речь идёт о красивейшем в стране Алтайском заповеднике.*