



В номере:

Подписка на журнал **Ждём ваших откликов!** 4

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Галина Сухарева **Живите звонко!** 5

На обложке журнала – яркая женщина с барабаном. Это Виктория Колитенко из Владивостока. Многогранный и сильный человек, она рассказывает читателям о себе.

Мария Сергачёва **Финансовая грамотность – главная тема** 10

Пожилые люди не защищены от интернет-мошенников. Финалисты Всероссийских компьютерных соревнований пенсионеров обобщили для ровесников правила безопасности.

Валентина Ефимова **Счастье Александра первого** 14

Евпаториец Александр Григорьевич Кравченко, стремясь сохранить память о старших поколениях семьи, создал музей, отражающий не только историю рода, но и страны.

Добрые вести **Автоматический аппарат для запуска сердца** 19

Он способен делать непрямой массаж сердца, освобождая руки медикам, которые в это время смогут выполнять другие действия для спасения человека.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Александр Рылов **Такой разный рак груди** 20

Разновидностей этой болезни много. И чтобы эффективно лечить каждую из них, необходимо определить биологический подтип конкретной опухоли.

В курсе событий **Просто «Комарик» укусит** 27

Новое изобретение помогает облегчить выполнение инъекций.

Лариса Геня **Как правильно лечить гипертонию?** 28

В чём отличие одной стадии гипертонии от остальных? Почему кому-то назначают один препарат, а кому-то – несколько? На эти вопросы отвечает врач-консультант.

Добрые вести **Пожилую мужчину спасли от 4 видов рака** 34

Это всегда радостно, особенно если вылечился человек с повторным множественным раком в возрасте 82 лет...

Вадим Кириллов **Жизнь с язвенным колитом** 36

О диагностике и лечении язвенного колита рассказывает кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог Иван Николаевич Осипенко.

Людмила Горяйнова **Кожный диабет** 42

В последней части статьи специалист рассказывает о бактериальных, грибковых и аллергических дерматозах.



ДВИЖЕНИЕ

Анна Кузьминская **Тренировки между делом** 46

Из этой статьи вы узнаете, как тренировать мышцы, не изнуряя себя напряжёнными занятиями.

Разминка для ума 51

Глеб Давыдов **Пожилой человек на велосипеде** 52

Случается, что даже привыкший к велосипеду пожилой человек ощущает после езды боли в мышцах и нарушения координации. Врач даёт советы, как избежать этих неприятностей.

Галина Сухарева **Упражнения для осанки... сидя** 58

Сидя за рабочим столом или на скамейке в парке, можно выполнять эффективные упражнения для коррекции осанки.



ПСИХОЛОГИЯ

Лидия Решетникова **Проблемы долгой жизни** 62

У людей преклонного возраста даже при ясном мышлении могут развиваться обидчивость, раздражительность. Почему? Объясняет геронтопсихолог.

Ольга Коршунова **Честь и хвала собаке!** 68

Автор рассказывает, насколько целительно общение с этими преданными домашними питомцами.

ДОЛГОЖИТЕЛИ

Николай Пересадин **Жан Анри Фабр – великий знаток насекомых** 72

Родившемуся в нищей семье Жану Анри Фабру, казалось, ничего не светило в жизни. Но упорство, лобознательность, терпение и любовь к своему делу позволили ему стать великим учёным...

Домашние хитрости **В помощь мастеру** 80