



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

В новый год со старыми друзьями 4
О нашем журнале и связи с читателями.

Валентина Ефимова «Главное – победить себя» 5
Михаил Панов никогда не отличался хорошим здоровьем. Однако это не мешает ему ставить новые рекорды в экстремальном виде спорта банджи-джампинге.

Участвуют и пенсионеры 11
Люди пожилого возраста оказывают посильную помощь нашим бойцам, участвующим в СВО.

Анна Ефанова Как достичь гармонии в душе? 12
Наш автор делится личным опытом преодоления стрессов.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Валентина Никитенко Полноценная жизнь с артритом 16
Врач убеждает: артрит не будет серьёзно беспокоить вас, если вы правильно построите свой повседневный быт.

Вадим Кириллов Что такое кальциноз сосудов? 22
Почему на стенках сосудов скапливается кальций, лишая их естественной эластичности? К чему это приводит? Читайте в статье.

Анна Кузьминская Сезон грибов 26
Это не про лесные грибы, а про микозы – плохо поддающиеся лечению грибки кожи и ногтей.

Омские хирурги лечат аритмию 31
В Западно-Сибирском медицинском центре ФМБА Минздрава освоили новые эффективные методы лечения сложных аритмий, например радиочастотную катетерную абляцию.

Наш почтовый ящик Тёплый компресс против гайморита? 32
Специалист развенчивает представление читательницы об эффективности домашнего метода лечения.

Лариса Геня Ах, как голова кружится... 36
Почему возникает это неприятное ощущение? Как с ним бороться? Узнайте об этом из статьи.

Разминка для ума

39

3



ДВИЖЕНИЕ

Галина Сухарева **Танцор всегда красив!**

40

Герои сегодняшней обложки увлекаются танцами. И дают советы читателям по поддержанию хорошей формы.

Наталья Новикова **Неувядающая красота**

44

Получите рекомендации от опытного косметолога: какие методы помогут дольше сохранить привлекательность?



ПИТАНИЕ

Людмила Лявданская **Я люблю кофе**

50

Сколько пить кофе, чтобы он не оказывал отрицательного воздействия? Советует врач на основании личного опыта.

Галина Сухарева **Зима диктует свои правила**

56

Как энергии Инь-Ян влияют на наше питание в зимнее время? Каким продуктам следует отдавать предпочтение?



ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Наталья Каркачёва **Орхидея – загадочная и прекрасная**

61

Выращивать этот прекрасный цветок в квартире – большое искусство. Как овладеть им?



ТРАДИЦИИ. ДОЛГОЖИТЕЛИ

Герман Арутюнов **Театр святочных гаданий Юрия Сергеева**

66

Художник Юрий Сергеев, изображающий допетровскую Русь, открыл в своих картинах тему ритуальных гаданий.

Николай Пересадин **Алексей Лосев: жить – значит мыслить**

72

Очерк из серии «Этюды о долгожителях» рассказывает о выдающемся русском философе Серебряного века.

Илья Бобин **Старый Новый год**

80