



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

**С наступающим, дорогие друзья!** 4

**Наталья Кузьмина Откуда ты, морозный Дед? 5**

*Дед Мороз не всегда воспринимался добродушным любимцем детей, щедрым дарителем подарков. Когда-то этот персонаж был жестоким и суровым...*

**Галина Сухарева Дед Мороз в свободном полёте 8**

*Работа не обязательно должна быть скучной. Профессиональный Дед Мороз – о миссии дарить праздник.*

**Анна Антонова Фиаско эйджизма: бабушки в тренде! 12**

*Многие молодые люди считают, что пенсионеры им не соперники. Автор статьи доказывает, что пожилые легко могут дать фору молодёжи.*

**Людмила Горяйнова «Самое интересное – ещё впереди!» 17**

*Герой статьи – человек очень преклонного возраста. Автор пытается разобраться в секретах его долгожительства.*



## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

**Вадим Кириллов Где тонко, там и рвётся 22**

*Порой люди недооценивают опасность лёгкой тошноты, головной боли и общего снижения работоспособности. И зря. Это могут быть симптомы аневризмы.*

**Александр Григорьев Холестерин – не главный виновник? 28**

*Долгое время холестерин считали главным виновником развития атеросклероза. Сегодня врачи выработали новый взгляд на развитие этого заболевания.*

**Ирина Тулякова Почему слабеет поджелудочная? 32**

*Поджелудочная железа помогает регулировать обмен веществ. Однако с возрастом её работоспособность снижается.*

**Медицинские новости Напиток, помогающий при диабете 39**

*Российские учёные разработали напиток, эффективный при диабете первого типа.*

Татьяна Абрамова **Почему болит всё?** 40-45

*Хронические боли, гуляющие по всему телу, доставляют человеку массу неприятных ощущений. Почему они возникают и как их облегчить?*

Лариса Геня **Чем опасна гипертония?** 46-50

*Тонометр показывает высокие цифры, а человек чувствует себя хорошо. Чем это опасно, рассказывает кандидат медицинских наук.*

**Разминка для ума** 51

Николай Пересадин **Пчелы против артроза** 52

*Автор статьи проводит успешный эксперимент, ставящий целью доказать: апитератия может помочь при заболеваниях опорно-двигательного аппарата!*



## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Марина Доброрадных **Фитнес... для лица** 56

*С возрастом мышцы лица и шеи теряют тонус, появляется второй подбородок. Фейсфитнес – палочка-выручалочка тех, кто не хочет стареть.*

**Новогодние приколы** 60

Надежда Балахонова **Пряники** 61

*Все хоть раз в жизни да читали скучные рецепты на страницах журналов. А как насчёт рецепта, написанного в стихах?*

Наталья Новикова **Как создать свой идеальный образ?** 62

*В канун Нового года любая женщина хочет выглядеть привлекательной. Какие средства выбрать для ухода за кожей и как их использовать, рассказывается в статье.*

Людмила Лявданская **«Хлеб сердца» – боярышник** 68

*Оказывается, боярышник может помочь не только при болезнях сердца, но и при других недугах: от гипертонии и неврастении до болезней печени и ЖКТ.*

**О чём мы писали в 2024 году** 73

*Перечень публикаций этого года.*

**«Впечатление. Восходящее солнце»** 80

*Чем больше всматриваешься в картину, тем более размытой она кажется. В этом главный секрет импрессионизма.*