



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Для поддержания здоровья и душевного равновесия

4

О новом номере журнала и подписке на него.

Светлана Леснова Стать оптимистом

5

Опытный психолог даёт советы, как в трудное время настроиться на позитивный лад.

Галина Сухарева Морской дед из Твери

11

Ветеран военно-морского флота, чьё фото представлено на обложке журнала, своими практическими делами стремится сохранить историю страны.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня Надо ли снижать холестерин?

17

Наш врач-консультант подробно рассматривает главные факторы развития атеросклероза.

Наталия Михайлова Лечить нельзя сдаваться

22

Читательница, у которой диагностирован деформирующий остеоартроз, рассказывает, как она научилась поддерживать своё здоровье.

Вера Ветрова Уберечься от гепатита

28

О том, как избежать заражения и о многом другом, касающемся вирусных гепатитов, говорит доктор медицинских наук Пётр Дерябин, с которым побеседовала корреспондент.

Наш почтовый ящик УЗИ: плюсы и минусы

34

Сведения о популярной диагностической процедуре будут многим полезны.

Александр Орлов Загадочная озена

38

Атрофический ринит, в быту называемый зловонным насморком, относится к древнейшим болезням с непонятной причиной. Как его лечат, вы узнаете из статьи.



САМОПОЩЬ, ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Анна Ефанова **Как помочь себе самому**

43

Автор статьи делится советами по домашнему лечению некоторых заболеваний.

Галина Сухарева **Волшебные точки
стройности**

48

Описание методики точечного массажа для улучшения метаболизма и избавления от лишнего веса.

Сергей Белов **Спорт для мужчин**

54

Наш автор рассказывает о своём опыте освоения такого серьёзного вида спорта, как бокс, не утаивая при этом возникших проблем.

Разминка для ума

59



ИСТОРИЯ В СУДЬБАХ ЛЮДЕЙ

Людмила Горяйнова **Её звали Мам-Аня**

60

Рассказ на основе документальных событий раскрывает героизм простых людей, проявившийся в годы Великой Отечественной войны.

Николай Пересадин **Вдохновенный поэт
науки**

66

Очередной очерк в серии «Этюды о долгожителях» посвящён Владилю Казначееву – академику РАН и РАМН, которого обвиняли в следовании лженауке...



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Анна Антонова **Последний возрастной
кризис**

72

Помимо кризиса, переживаемого подростками, людьми среднего возраста, многих пожилых людей затрагивает кризис старшего возраста. Как преодолеть его?

Домашние хитрости **Универсальное
средство**

80

Таковым является яблочный уксус, который поможет хозяйке и на кухне, и в уборке квартиры.