



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Что волнует читателя 4

Публикации нашего журнала отражают пожелания и настроения читателей, что видно по сегодняшнему номеру.

Татьяна Абрамова Великая вера в себя 5

Даже в трудные минуты жизни нужно верить в лучшее, верить в себя, направлять все свои силы и свои мысли только в позитивное русло.

Алексей Сазонов Бадминтон: освобождение и эстетика 10

Александр Рябов, чьё фото вы видите на обложке, не просто тренер, а воспитатель и философ, открывающий ученикам смысл жизни.

Мария Сергачёва Елецкие пенсионерки улучшают жизнь города 14

Десять активных жительниц города Ельца победили в конкурсе социальных проектов среди людей пенсионного возраста.

Глеб Морозов Горжусь своим дедушкой 17

Письмо второклассника в редакцию.

Галина Сухарева Восстановить связь поколений 18

Школьный преподаватель ОБЖ говорит о недоработках в воспитании молодого поколения.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Вадим Кириллов Что такое кальциноз сосудов? 22

Продолжая тему, начатую в прошлом номере, собеседник нашего корреспондента врач Леонид Никитин рассказывает о лечении кальциноза.

Лариса Геня Загадочный гомоцистеин 27

Почему появился интерес к этой аминокислоте у кардиологов? Об этом вы узнаете из статьи.

Людмила Горяйнова Тремор: отчего и что делать? 30

Дрожательный паралич, или тремор, – типичное проявление не только болезни Паркинсона. Как его лечат, рассказывает врач.

Людмила Лявданская Как избавиться от судорог 36

Сначала надо понять, какая патология к ним привела, о чём и идёт речь в статье.



Дина Баясова Поджелудочная может «обидеться»... 42

Этот нежный орган очень важно беречь, иначе возникнет риск развития панкреатита.

Максим Камаев Лишай, исчезай! 46

В статье приводятся проверенные рецепты народной медицины, помогающие в лечении этих поражений кожи.

Разминка для ума 51

ПИТАНИЕ

Галина Сухарева Ешь калачи, да поменьше лопочи! 52

Правила питания, выработанные за тысячелетия китайской народной медициной, очень близки и нашим традициям.



ДВИЖЕНИЕ

Анна Ефанова Тренировки на морозе 58

Инструктор физкультуры делится опытом, как заниматься на свежем воздухе в холодные дни.



ТВОРЧЕСТВО, ПСИХОЛОГИЯ

Анна Акимова «Встречи с песней» ещё живы 61

Мысли автора статьи о любимой с детства передаче, созданной радиоведущим Виктором Татарским, несомненно, будут близки многим.



Илья Бобин Птица-Слава 64

Стихотворение нашего читателя.

Татьяна Абрамова Тренируем внимание 66

По мнению специалиста по проблемам памяти Татьяны Мазиной, именно внимание есть фундамент хорошего запоминания.

Анна Баринаева Как справляться с утратами 72

В статье психолога прослеживаются все этапы горевания по ушедшему из жизни близкому человеку.

Страничка юмора 80