

В номере:

Подписаться всегда можно

4

Об условиях подписки на журнал



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Мария Сергачёва Помогают «серебряные» волонтеры

5

На счету волонтеров пожилого возраста разных регионов страны много добрых дел.

Анна Баринова Создатель снежного племени

8

Рассказ о человеке, изображённом на обложке журнала. Он создаёт оригинальные снежные скульптуры в парке.

Вера Ветрова В поисках эликсира бессмертия

14

Когда-то средневековые алхимики искали эликсир бессмертия человека. А сейчас геронтологи так же ищут средства продления жизни людей – конечно, на современной научной основе.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Людмила Горайнова Усталость после ковида

20

Продолжая статью, первая часть которой напечатана в прошлом номере журнала, автор рассказывает о домашних и медикаментозных средствах, способных помочь ослабить усталость после коронавирусной инфекции.

Лариса Геня Что такое невроз сердца?

26

Хотя такой диагноз кардиологи уже не ставят, но на негативном влиянии стрессов, способных разрушать сердце, они по-прежнему заостряют внимание.

Людмила Лявданская Рак простаты: лечение – щадящее

30

Сегодня онкология предстательной железы уже не представляется столь грозным заболеванием, как ранее, даже для пожилых мужчин.

Разминка для ума

35

Вадим Кириллов Травма на голом льду

36

Зима – опасное время для пожилых людей прежде всего из-за опасности поскользнуться и упасть на голом льду, получив перелом. Как избежать этого, читайте в статье.

Игорь Борщенко Опасный и безопасный фитнес

42

Продолжаем публикацию фрагментов из книги известного врача-нейрохирурга. На сей раз речь пойдёт о правилах безопасности при ходьбе на лыжах и катании на коньках.

Анна Барينوва Куда уходят сны?

48

Бессонница – одно из распространённых расстройств людей пожилого возраста. Попробуйте прибегнуть к безвредным средствам, о которых напоминает наш автор-психолог.



ПИТАНИЕ

Александр Григорьев Есть или не есть колбасу?

54

Людям, имеющим серьёзные нарушения здоровья, этот продукт, конечно, следует исключать из рациона. А остальным на что ориентироваться в выборе колбас?



ПСИХОЛОГИЯ

Анна Антонова Одинокий человек и гаджет 58

В статье приведены доводы врачей разных специальностей, убеждающих, что зависимость от компьютерных игр и «зависаний» в соцсетях очень пагубна. Особенно для пожилых людей.



ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Наталья Каркачёва Барбарис: и вкусно, и полезно 65

Автор, выращивающая на своём участке множество целебных растений, убеждает, что без барбариса лечебный сад будет неполным.



КУЛЬТУРА

Надежда Балахонова Подарки февраля 70

Очередная подборка стихов нашего автора.

Николай Пересадин Уинстон Черчилль: первый во многом 72

На сей раз ведущий рубрики «Этюды о долгожителях» решил рассказать о великом британце. Несмотря на то, что тот не был другом нашей страны, нам есть чему у него поучиться.

Красная книга России Корень долголетия 80

Рецепты лечебного применения женьшеня.