



# В номере:

## Подписаться всегда можно

*Об условиях подписки на журнал*

4

## 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 Горяйнова **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 Баринова **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

### Наталия 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.*