



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Весна вдохновляет!

С 1 апреля началась подписка на наши издания на второе полугодие 2025 года.

4

Валентина Ефимова 80 прыжков – к 80-летию Победы

Известный спортсмен-экстремал 72-летний Михаил Панов к 9 Мая намерен совершить ещё один свой рекорд.

5

Виктория Серебрянская Литургия с жаворонком

В этом году Христово Воскресенье приходится на 20 апреля. Автор статьи призывает приподняться над обыденной суетой и проникнуться духом этого великого праздника.

8

Галина Сухарева Морская душа – всегда молодая...

Герой сегодняшней обложки журнала – бывший моряк и страстный рыбак Виктор Анатольевич Гац. Он счастлив тем, что живёт у моря.

10

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ



Лариса Геня Безболевой инфаркт

Наш консультант-кардиолог рассказывает о нетипичной форме острой ишемии сердечной мышцы, которая может быть более опасной, чем обычный инфаркт с болью.

14

Вадим Кириллов Если в лёгких фиброз...

В первой части этой статьи, опубликованной в прошлом номере, мы объяснили, что такое фиброз. А теперь вы узнаете, как с ним надо бороться.

19

Татьяна Абрамова Лимфа – «чистая вода»

Далеко не все задумываются, что наш крепкий иммунитет и здоровье в целом зависят от работы лимфатической системы. Как её улучшить?

24

Татьяна Иванова Уникальная операция при двух аневризмах аорты

Её сделали хирурги Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С.П.Боткина.

28

Людмила Горяйнова Когда болит голова...

Мигренозные приступы сильнейшей головной боли нередко причиняют страдания и пожилым людям. У них болезнь протекает по-особому.

30

Вера Ветрова Как сохранить мир звуков?

Узнайте о способах борьбы с возрастным снижением слуха.

35

Анатолий Пospelов «Узоры» на ногах – это не здорово!

40

Вместо дорогого компрессионного трикотажа при варикозе вен ног можно с успехом использовать традиционные эластичные бинты.

Разминка для ума 45

ПСИХОЛОГИЯ



Анна Антонова Правила душевного света 46

Психолог размышляет, почему с годами некоторые люди становятся жёсткими, а другие даже в сложных обстоятельствах сохраняют сердечность.

ПРИРОДНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ



Галина Сухарева Лечим давление без таблеток 51

Завершение описания комплекса цигун-терапии для снижения давления.

Алексей Палайчук Баня всё правит! 56

Из этой статьи вы узнаете о правилах подачи пара, использования контрастных температур и других секретах бани.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Наш почтовый ящик Так полезна или вредна стевия? 60

Отвечаем на вопрос читательницы: этот природный сахарозаменитель совершенно безопасен и даже полезен.

Глеб Давыдов Целебный дар пчёл 64

Знаток природного оздоровления делится личным опытом использования мёда для поддержания организма.

ПЕРВОАПРЕЛЬСКИЕ МОТИВЫ

Анастасия Екимова Серебряный возраст, или сальса до упаду 68

Автор с юмором рассказывает о неудачной командировке столичных журналистов в разваливающийся сельскохозяйственный кооператив.

Виктор Колдобенков Невыдуманные истории 74

Шесть лет назад наш журнал дал этому автору путёвку в творческую жизнь. Сегодня он продолжает писать юмористические рассказы.

Заповедники России Чистота и первозданность 80

Такие качества характерны для первого в стране Баргузинского биосферного заповедника.