



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Весна зовёт к движению

4

О содержании мартовского номера и подписке на журнал.

Татьяна Абрамова Одиночество – это познание себя

5

Рассказ о героине обложки, которая сумела так переосмыслить посланные ей испытания, что преодолела ощущение одиночества.

Герман Арутюнов Бабушкин сундук

11

Писатель ведёт откровенный эмоциональный разговор о проблеме сохранения духовного наследия нашего народа.

Наталья Семёнова 100 пожилых ростовчан получили помощь

16

Это доброе дело было сделано по инициативе благотворительного фонда «Качество жизни».



КАК ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Лариса Геня Может ли сердце болеть без боли?

18

Как утверждает кардиолог, очень даже может. Причём такая ситуация может быть опасна развитием острых сердечных состояний.

Вадим Кириллов Гонартроз: что делать?

22

Узнать о течении разных степеней артроза коленных суставов, способах медикаментозного лечения и самопомощи при этом распространённом заболевании важно многим людям.

В курсе событий

28

Новости медицинской науки и практики.

Людмила Горайнова Такие разные ОРВИ

30

В прошлом номере автор рассказала о различиях между разными острыми респираторными инфекциями. А сегодня идёт речь об их лечении.

Александр Григорьев Разурчался мой живот

37

Причин повышенного газообразования в кишечнике очень много. Рассказываем о самых распространённых.

Наталья Новикова Женщина – всегда королева

40

К женскому празднику всем представительницам слабого пола независимо от возраста хочется выглядеть молодо и свежо. Советы даёт опытный косметолог.

ПСИХОЛОГИЯ**Людмила Лявданская Радоваться, чтобы жить!**

46

Оказывается, ощущение удовольствия и радости – это одно из запрограммированных природой свойств человеческого организма, которое помогает ему быть здоровым.

Ольга Коршунова Поможет личный дневник 52

В жизни каждого бывают ситуации, когда надо проанализировать сложное внутреннее состояние. Хорошим домашним психотерапевтом может стать дневник.

ДВИЖЕНИЕ**Валентина Рыбчинская Зарядимся утром на весь день!**

56

Опытный тренер по спортивной гимнастике предлагает комплекс утренних упражнений и самомассажа, которые помогут зарядиться бодростью.

Анна Ефанова Палки для скандинавской ходьбы – какие правильные?

60

Выбор палок имеет большое значение для тех, кто собирается заняться этим полезным видом оздоровления. Советы даёт тренер по физкультуре.

Галина Сухарева Тайна танцующих человечков

64

Продолжаем знакомить читателей с комплексом стоек многовековой системы цигун.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ**Сергей Акопов Секс в пожилом возрасте** 68

Некоторые пожилые мужчины, особенно те, у кого жёны намного моложе, считают, что они просто обязаны поддерживать высокую сексуальную активность. Это мнение опровергает врач.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ**Глеб Давыдов Медуница – лечебный первоцвет**

73

Эти сиренево-розовые цветочки в обрамлении пушистых листиков, появляющиеся одними из первых после таяния снега, так радуют! Но они ещё и очень целебны.

Шедевры мировой живописи Портрет Сусанны Лунден (Соломенная шляпка) 80