



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 Горяйнова **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