



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

С весной вас, друзья!

О сегодняшнем номере журнала и подписке на него.

Татьяна Абрамова Первое дыхание весны 5

Русские художники тонко чувствовали изменения природы в марте и отображали их на своих полотнах.

Анна Ефанова Надо благодарно принимать 8

Вспомним мудрые слова Эльдара Рязанова о том, что «у природы нет плохой погоды»!

Галина Казьмина Отголосок детства в нашем сердце 11

Любимое нашей героиней с детства творческое занятие придаёт ей сил, вдохновения и радости в пенсионном возрасте.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня Смертельный квартет 16

Почему сочетание гипертонии, ИБС, ожирения и сахарного диабета приобрело такое тревожное название?

Вадим Кириллов Если в лёгких фиброз... 21

Это патологическое изменение ткани лёгких в последнее время стало обнаруживаться чаще. Рассказываем о нём подробно.

Анатолий Пospelов «Узоры» на ногах – это не здорово! 28

Напоминающие узоры расширенные мелкие сосуды на ногах – это не только косметический дефект.

Андрей Белов Как избавиться от фарингита 33

Советы по домашнему лечению распространённой болезни пригодятся многим людям.

Людмила Горяйнова Что случилось с веком? 38

В пожилом возрасте нередки болезненные изменения верхнего и нижнего века глаза. Как с ними бороться?

Галина Снигур Режим – главное правило пенсионера 42

Ещё великий физиолог И.П.Павлов доказал, что соблюдение режима помогает организму функционировать правильнее.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**Галина Сухарева Лечим давление
без таблеток**

48

В системе цыгун есть упражнения, направленные на снижение артериального давления. Знакомим читателя с первым комплексом.

Алексей Палайчук Баня всё правит

53

В сегодняшней статье мастер банных дел рассказывает о различных приёмах использования веников в парной.

**Читательский клуб Рецепты, которые
я проверила**

58

Одна из наших читательниц решила поделиться таковыми со всеми, за что ей спасибо.

КУЛЬТУРА, ИСКУССТВО**Анастасия Екимова Какие они, датчане?**

60

Идея рассказывать о культуре и традициях жителей зарубежных стран понравилась читателям. Сегодня знакомим с привычками датчан.

**Николай Пересадин Супруг и соратник
Александры Пахмутовой**

64

Очередной очерк в рубрике «Этюды о долгожителях» – о Николае Добронравове.

КРАСОТА И ПИТАНИЕ**Наталья Новикова Чтобы руки не старели**

69

Как правильно ухаживать за кожей рук и ногтями, рассказывает врач-косметолог.

Наталья Каркачёва Хлеб – всему голова

74

Наш первостепенный продукт питания может с успехом использоваться и как целительное средство.

Заповедники России Хранитель традиций

80

В заповеднике «Шульган-Таш» бережно сохраняют традиции башкирского бортowego пчеловодства.