

В номере:

Игорь СОСНОВСКИЙ Растим правнуков	1
Михаил ТОЛПЕГИН Первый период	2
Что новенького?	4
Сергей ШМИТЬКО Во главе с «вождем краснощеких»	6
Алла СОЛОМЕНЦЕВА Спасибо Преображенскому	9
Марат ХУЗМИЕВ Активационная терапия для всех	10
Елена ПАНТЕЛЕЕВА Гармоничная фигура на заказ	12
Виктор и Наталья КРИВЕНКО Освоение «неизвестной земли»	14
Рецепты до востребования	16
Зиновий БЕЛКИН Стресс под микроскопом	18
Инна ЛИТВИНА Три пользы творога	20
Карп ТРЕСКУНОВ Травы против «helicobacter pylori»	22
Владимир ЖУКОВ Если камешек злости брошен в ваш огород	23
Анна БЕЛЯЕВА Когда ребенок сломал ногу	24
Виталий ГИТТ «Шалтай-болтай» от ревматоидного артрита	25
Когда хрустят суставы	25
Евгений МИЛЬНЕР Северная ходьба	26
Август РЕВЗОН Бег на месте с лыжными палками	26
Сергей ШМИТЬКО Ночью шел снег...	28
Ирина УТКИНА Повторение пройденного, или Еще раз о пользе чтения	30