

## **В номере:**

---

- Евгений БИЛЬКИС  
Еще есть лыжня в Опалихе 2
- Сергей ШМИТЬКО  
Валентин Бубукин:  
«Он будил меня в пять утра» 3
- Что новенького? 4
- Алексей ЯГУДИН  
НаРРолом 6
- Людмила САЛОМАТИНА  
Универсальная горчица 9
- Марат ХУЗМИЕВ  
Активационная терапия для всех 10
- Валерий ГРИШАЕВ  
Радуюсь каждому дню 12
- Николай АМОСОВ  
Жизнь с кардиостимулятором 13
- Александр ЖИЛЯЕВ  
Борюсь с «синдромом Печорина» 14
- Светлана КУПРИЯНОВА  
Рецепты до востребования 16
- Владимир ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ  
Гимнастика для позвоночника 18
- Владимир ЖУКОВ  
Еще не вечер 20
- Виктор КОНЫШЕВ  
Сабур, или Что известно об алоэ 22
- Александр КОЛОСКОВ  
Чудо чистого воздуха 23
- Вера ЛЕСНИКОВА  
Полезен ли хлеб? 24
- Ольга БОЧКОВА  
Мама против насморка 25
- Андрей ЧИРКОВ  
Растяжки против травм 26
- Порвал ауру — заштопай! 27
- Владимир ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ  
Не перетягивайте вожжи 28
- Владимир СОЛОУХИН  
Варвара Ивановна 30