

В номере:

Евгений БОГАТЫРЕВ Кто поднимет планку в Поднебесной?	2
Сергей ШМИТЬКО Валентин Бубукин: «Он будил меня в пять утра»	3
Что новенького?	4
Сергей ШМИТЬКО Визит к доктору Мышалову	6
Всеволод ФЕДОРОВ «Я в весеннем лесу пил березовый сок...»	9
Марат ХУЗМИЕВ Активационная терапия для всех	10
Зиновий БЕЛКИН Антираковая диета доктора Ласкина: продолжение темы	12
Евгений МИЛЬНЕР Язва бегу не помеха	14
Николай АЛЕКСАНДРОВ Приседания — не сразу	15
Светлана КУПРИЯНОВА Рецепты до востребования	16
Владимир ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ Гимнастика для позвоночника	18
Лариса СЫЧЕВА Очищаемся от липом	20
Валентин СЕРГЕЕВ «Удаляем» кисту почки	20
Виталий ГИТТ «Шалтай-болтай» в действии	22
Марина ШИЛОВСКАЯ Джин шин джитсу: ответы на вопросы	23
Инна ЛИТВИНА Три пользы сыра и брынзы	24
Елена АЛЕКСАНДРОВА Полезные рецепты от Литвиной	24
Андрей ЧИРКОВ «Из ниоткуда в никуда»	26
Елена СКОРОХОДОВА Кондиционер не виноват	28
Владимир КОЧЕТКОВ По пути государева войска	30