

«Интеллигентному человеку свойственны размышления о судьбах своего народа в сопоставлении с общечеловеческими ценностями. Он способен выйти за узкие горизонты обывательской или профессиональной ограниченности».

*Н.Н.Моисеев,  
ученый и философ*

**Жизнь академика Сахарова** делится на два периода: до 1960-х годов – обласканный властью создатель водородной бомбы, позже – противник ядерных испытаний, оппозиционер, политический изгнанник.



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 5  
2010

100 страниц о самом главном



**Давайте  
полетаем!**

**Тайны мозга**

**Записки  
спинальника**

**Секс в любом  
возрасте**

**Поединок  
с ДЦП**

ISSN 1682-4237

10005

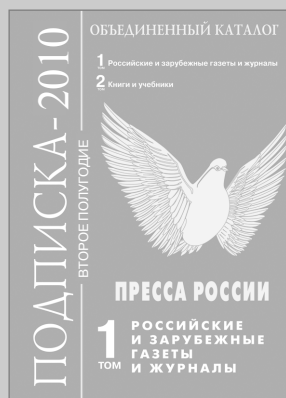


9 771682 423005



Не хотите болеть? Не хотите стареть?  
Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,  
целителей о том, как сохранить здоровье  
и избежать немощной старости?

У вас есть такая возможность.  
До 31 мая в любом почтовом отделении страны  
можно подписаться на журналы  
**«Будь здоров!»** и **«60 лет – не возраст»**  
на II полугодие 2010 года



**Объединенный каталог  
«Пресса России», том 1 (зеленый)**

Подписные индексы:

«Будь здоров!» – 73035  
(6 месяцев)

«60 лет – не возраст» – 79922  
(6 месяцев)

«Будь здоров!» +  
«60 лет – не возраст» – 44780  
(6 месяцев)

**Каталог «Почта России»  
(сине-красно-белый)**

Подписные индексы:

«Будь здоров!» – 99555  
(6 месяцев)

«60 лет – не возраст» – 99556  
(6 месяцев)



**Минута молчания...**

Фото Геннадия Михеева



Ежемесячный журнал  
№ 5 (203), май, 2010 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
**Стивом Шенкманом**

Директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Борис Бочаров**  
**Нина Самохина**  
**Татьяна Сахарчук**

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Редакторы  
**Татьяна Яковлева**  
**Татьяна Шапино**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Геннадия Михеева**

Отдел распространения  
**Татьяна**  
**Сыромятникова**

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сущевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2010 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Диана Анисимова</b> Давайте полетаем! .....	4
<b>Вера Козлова</b> Вещества, которых нам не хватает .....	9
Эхо наших публикаций.....	13
Форум целителей Помощь при болях в суставах .....	14
<b>Татьяна Артемьева</b> Тайны мозга.....	21
Поможем друг другу .....	26
Консультация специалиста .....	28
Из уст в уста Рецепты Виктории Бутенко .....	31
<b>Ирина Сологубова</b> Поединок с ДЦП .....	36
<b>Татьяна Шишова</b> Ребенок, которого не хвалят .....	41
<b>Иван Богодяж</b> Записки спинальника .....	48
<b>Ольга Носенко</b> Бархатные ручки .....	54
Женский вопрос .....	59
<b>Борис Бочаров</b> Секс в любом возрасте .....	62
Проверка сообразительности .....	69
<b>Дина Балясова</b> Майские листья .....	70
Без подробностей .....	76
<b>Геннадий Евграфов</b> Чем болел Зигмунд Фрейд?.....	78
<b>Алексей Самойлов</b> Иосиф Бродский: нормальный гений.....	83
<b>Вера Шабельникова</b> Жизнь, достойная нас самих .....	87