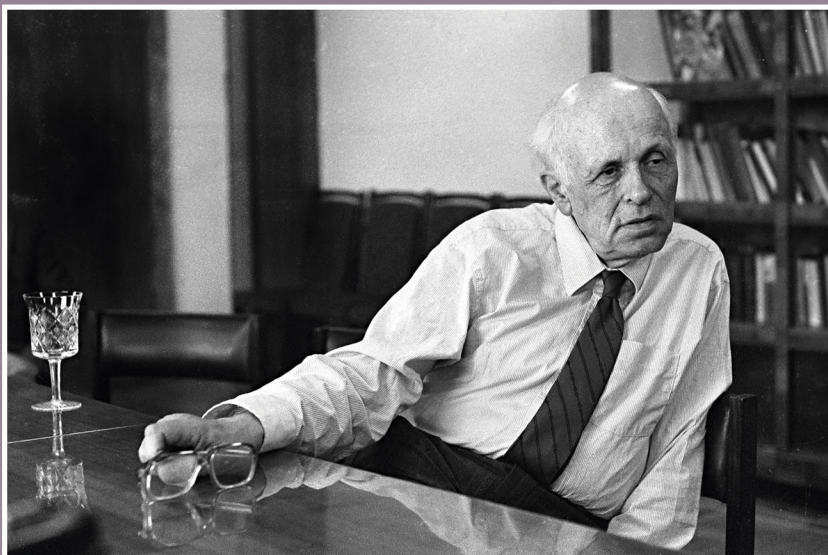


НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ЛЮДИ



Андрей Дмитриевич Сахаров,
Нобелевский лауреат

«Сахаров любил человечество и все время заступался за отдельных людей.

В этом нет никакого противоречия. Спасение человечества – первая задача каждого человека».

Григорий Померанц

«Мы слишком мало знаем о законах истории, будущее непредсказуемо, мы не боги. Мы, каждый из нас, в каждом деле, и в „малом“, и в „большом“, должны исходить из конкретных нравственных критериев, а не абстрактной арифметики истории. Нравственные же критерии категорически диктуют нам – не убий!»

А.Д. Сахаров. «Воспоминания»

16+

БУДЬ ЗДОРОВ!

№5
2015

100 страниц
о самом главном

В кружеве садов

Диагноз: ХОБЛ

**Боль и ее
необычная роль**

**Инсульт:
держаться удар!**

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

15005



БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№ 5 (263), май, 2015 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук

Главный редактор
Ирина Мамичева

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Редакторы
Вера Шабельникова
Татьяна Шапиро

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Александра Антонова

Отдел
распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Сушевский вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2015 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Вера Шабельникова	
Золотые правила академика Амосова.....	3
Валерий Розман	
Клеши: в группе риска – дети и животные.....	6
Светлана Чечилова	
Инсульт: держать удар!	13
Наталья Ефимова	
Боль и ее положительная роль	18
Елена Сундукова	
Дышите глубже	24
Татьяна Агушина	
Мифы об экземе	29
Нина Дмитриева	
Справляемся с фурункулезом дома	33
<i>Лента новостей</i>	38
Дина Балясова	
Народные средства при «неправильной» менструации.....	40
<i>Поможем друг другу</i>	46
<i>Консультация специалиста</i>	48
Василий Сидоров	
Что реформирует реформа?	50
<i>Новейшие исследования</i>	
Кальций: пить или не пить?	56
<i>Советы на каждый день</i>	
Как укрепить вестибулярный аппарат	60
Татьяна Сахарчук	
Сода: не ищите панацею	62
Светлана Чечилова	
Бородавки. Лягушки ни при чем	67
Людмила Полонская	
Грация и пластика	70
Дина Балясова	
В белом кружеве садов	75
Анна Баринова	
Неравный брак	80
<i>Умные игры</i>	87
<i>Без подробностей</i>	88
<i>Необыкновенные люди</i>	
Алексей Самойлов	
Андрей Сахаров. Невыносимый дар свободы	90

Дорогие друзья!

В мае мы празднуем День Победы – самый почитаемый праздник для россиян.

Все дальше уходит от нас 9 мая 1945 года, но мы по-прежнему помним, какой ценой достался нашим отцам и дедам тот день, и каждый год отмечаем этот прекрасный и трагичный праздник вместе с ветеранами. А в этом году он еще и юбилейный – 70 лет прошло с тех пор, как мы победили в войне с фашизмом, который сегодня снова поднимает голову.

От души поздравляем ветеранов и участников Великой Отечественной! Желаем как можно больше светлых, радостных, солнечных дней, любви детей и внуков, уважения окружающих, ну а в первую очередь – здоровья! А наш журнал будет и дальше помогать вам противостоять болезням и жить в гармонии с миром.

Лучший способ получать наши журналы по самой выгодной цене – подписка.

Оформить ее на журналы **«Будь здоров!»**
и **«60 лет – не возраст»** (приложение для пенсионеров)
на второе полугодие 2015 года можно
во всех отделениях страны по одному из двух каталогов –
«Почта России» или **«Пресса России»**
(индексы – на обороте обложки).

Поторопитесь!

Полугодовую подписку можно оформить только до конца мая.

По каталогу **«Почта России»** организована
интернет-подписка на сайте **vipishi.ru**.

Москвичи могут купить любые номера журналов в центре
«Помоги себе сам» (Волгоградский пр-т, 46/15),
тел. 499-742-83-58 (59), 499-179-10-20,
а текущие – в аптеках «Самсон-Фарма».

Не забывайте про наши странички в социальных сетях
«Одноклассники», «В Контакте», «Фейсбук».

Вступайте в нашу группу, отмечайте наши публикации,
пишите свои комментарии.

Ваше мнение, дорогие читатели, очень важно для нас!

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

**В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
разных лет можно найти описания
оригинальных методик оздоровления и рецепты,
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно приобрести в московских магазинах:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25
☎ (499) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15
☎ (499) 742-83-58 (59); (499) 179-10-20
- ✓ В сети аптек «Самсон-Фарма»

Перечень журналов в редакции:

«Будь здоров!»

№1-12 за 2009 г.;

№1-12 за 2010 г.; №1-12 за 2011 г.; №1-12 за 2012 г.;

№1-12 за 2013 г. №1-12 за 2014 г.; №1-5 за 2015 г.

«60 лет – не возраст»

№1-12 за 2009 г.; №1-12 за 2010 г.;

№1-2, 4-8, 10-12 за 2011 г.; №1, 3 -12 за 2012 г.;

№1-6, 8-12 за 2013 г. №1-12 за 2014 г.; №1-5 за 2015 г.

Читатели, имеющие доступ к Интернету,

могут подписаться на наши журналы

по каталогу «Почта России» на сайте **vipishi.ru**

и приобрести электронную версию на сайте **rucont.ru**

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка на сайте
nasha-prensa.de

Умные игры ♦ ответы

1. А луна канула. Ишак ищет у тещи каши. Фрау и леди сидели у арф.
Пил вино он и влип.

2. а) из слова «кочка» образуется 13 метаграмм: бочка, дочка, мочка,
ночка, почка, точка, качка, кичка, кучка, ковка, колка, корка, кошка;

б) ночь сменяется днем за пять ходов: ночь – ноль – соль – сель –
сень – день. Лужа превращается в море за шесть ходов: лужа – ло-
жа – кожа – кора – корж – морж – море;

в) МИГ – МАГ – МАЙ – ЧАЙ – ЧАС.

Федеральная служба почтовой связи РФ															
АБОНЕМЕНТ												на			
												журнал (индекс издания)			
(наименование издания)										количество комплектов					
на по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Куда															
(почтовый индекс)						(адрес)									
Кому															
(фамилия, инициалы)															
												ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА			
пв		место		ли-тер		на		журнал				(индекс издания)			
(наименование издания)															
Стои-мость		подписки		руб.		коп.		Количество комплек-тов							
		пере-адресовки		руб.		коп.									
на по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Куда															
(почтовый индекс)						(адрес)									
Кому															
(фамилия, инициалы)															

В следующем номере: ПОМОЩЬ ПРИ СУДОРОГАХ
 КОВАРНЫЙ АППЕНДИЦИТ
 КОМАРИНЫЕ СТРАСТИ
 УДАЧИ НА ДАЧЕ!

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 02.04.15. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.
 Формат 60х90/16. Цена свободная. Общий тираж 88 640 экз. Заказ № 5002

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) – sales@tverpk.ru

31 мая заканчивается подписка
на второе полугодие 2015 года.

На журналы
«Будь здоров!» и **«60 лет – не возраст»**
можно подписаться в любом почтовом отделении страны
по одному из двух каталогов



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

«Будь здоров!»	– 73035
«60 лет – не возраст»	– 79922
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»	– 44780

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

Подписные индексы:

«Будь здоров!»	– 99555
«60 лет – не возраст»	– 99556



Читатели, имеющие доступ к Интернету,
могут подписаться на наши журналы по каталогу
«Почта России» на сайте **vipishi.ru**
Электронную версию журнала можно приобрести
на сайте **rucont.ru**

Жителям дальнего зарубежья
предлагается подписка на сайте
www.nasha-prensa.de



Особый день

Фото Геннадия Михеева