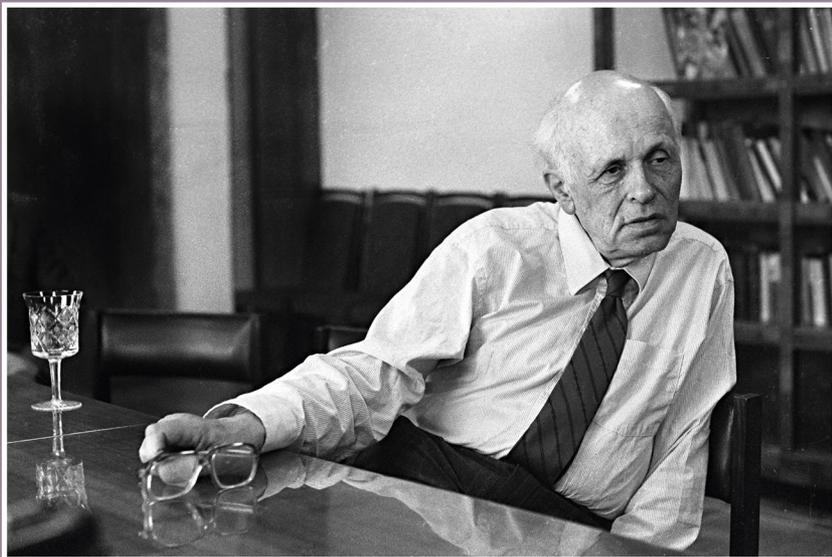


## НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ЛЮДИ



**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



15005

9 771682 423005

>

**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](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2015 г.

<b>Вера Шабельникова</b> Золотые правила академика Амосова.....	3
<b>Валерий Розман</b> Клеши: в группе риска – дети и животные.....	6
<b>Светлана Чечилова</b> Инсульт: держать удар! .....	13
<b>Наталья Ефимова</b> Боль и ее положительная роль .....	18
<b>Елена Сундукова</b> Дышите глубже .....	24
<b>Татьяна Агушина</b> Мифы об экземе .....	29
<b>Нина Дмитриева</b> Справляемся с фурункулезом дома .....	33
<i>Лента новостей</i> .....	38
<b>Дина Балясова</b> Народные средства при «неправильной» менструации.....	40
<i>Поможем друг другу</i> .....	46
<i>Консультация специалиста</i> .....	48
<b>Василий Сидоров</b> 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
<b>Татьяна Сахарчук</b> Сода: не ищите панацею .....	62
<b>Светлана Чечилова</b> Бородавки. Лягушки ни при чем .....	67
<b>Людмила Полонская</b> Грация и пластика .....	70
<b>Дина Балясова</b> В белом кружеве садов .....	75
<b>Анна Барина</b> Неравный брак .....	80
<i>Умные игры</i> .....	87
<i>Без подробностей</i> .....	88
<i>Необыкновенные люди</i> <b>Алексей Самойлов</b> 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](http://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 <b>АБОНЕМЕНТ</b> 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)											
<b>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</b>											
						ли-тер			на _____		
пв			место			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 60x90/16. 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](http://vipishi.ru)  
Электронную версию журнала можно приобрести  
на сайте [rucont.ru](http://rucont.ru)

Жителям дальнего зарубежья  
предлагается подписка на сайте  
[www.nasha-pressa.de](http://www.nasha-pressa.de)



**Особый день**

Фото Геннадия Михеева