

## НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ЛЮДИ



**Светлана Алексиевич,**  
лауреат 17 литературных премий,  
номинант на Нобелевскую премию 2013 года

Герои ее книг, написанных в жанре художественно-документальной прозы, бесстрашно говорят правду о событиях, ломающих судьбы. Это правда – о нас и о времени, в котором мы живем.

«Алексиевич... ведет отбор свидетельств, преисполненная сочувствием и жалостью. Это безошибочно ощущается в ее книгах, хотя и написаны они "чужими" словами. В ее случае такое сопереживание и есть высочайший профессионализм. В общем, это один ряд – священник на исповеди, врач у операционного стола, писатель в жанре "устной истории"».

*Петр Вайль*

16+

# БУДЬ ЗДОРОВ!

№6  
2015

100 страниц  
о самом главном



**Ранние цветы:  
красота и польза**

**Коварный аппендицит**

**Гимнастика для мозга**

**Снижение потенции:  
разговор по-мужски**

ISSN 1682-4237



15006



9 771682 423005



# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№ 6 (264), июнь, 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**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редакторы  
**Вера Шабельникова**  
**Татьяна Шапиро**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Галины Старостиной**

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.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Дон Глушкин</b>	
Уроки самопознания .....	3
<b>Нурислан Идрисов</b>	
А если это аппендицит? .....	6
<b>Елена Сундукова</b>	
Витамин сражается со старостью .....	12
<b>Наталья Ефимова</b>	
Боль и ее положительная роль .....	16
<i>Лента новостей</i> .....	22
<b>Татьяна Абрамова</b>	
Ногу свело! .....	24
<b>Светлана Чечилова</b>	
Гимнастика для извилил .....	29
<b>Татьяна Сахарчук</b>	
Сода: не ищите панацею .....	33
<b>Ольга Филатова</b>	
Приговор отменяется? .....	39
<i>Женский вопрос</i>	
Прыжковый комплекс .....	42
<i>Поможем друг другу</i> .....	44
<i>Консультация специалиста (кандидоз)</i> .....	46
<b>Елена Сундукова</b>	
Удар ниже пояса .....	50
<b>Людмила Письман</b>	
Пьеса под названием жизнь .....	57
<b>Светлана Чечилова</b>	
Бородавки. Лягушки ни при чем .....	63
<b>Максим Камаев</b>	
Комариные страсти.....	66
<i>Умные игры</i> .....	71
<b>Михаил Филонов</b>	
Первоцвет: красота и польза .....	72
<b>Татьяна Агушина</b>	
«Химия» и жизнь .....	76
<b>Анна Кузьминская</b>	
Удачи на даче! .....	80
<b>Наталья Ефимова</b>	
Моя книга добрых советов .....	85
<i>Без подробностей</i> .....	88
<i>Необыкновенные люди</i>	
<b>Алексей Самойлов</b>	
Светлана Алексиевич.	
Беззащитность перед памятью .....	90

## Дорогие друзья!

**В** последнее время в российском здравоохранении бурно идут так называемы процессы оптимизации. Возможно, что когда-нибудь они принесут хорошие плоды, однако пока нововведениями и преобразованиями недовольны как врачи, так и пациенты. В этих условиях мы видим свою актуальную задачу в том, чтобы наши читатели как можно меньше пострадали от этих процессов. Поэтому наш журнал с удовольствием предоставляет свои страницы не только докторам и ученым, достигшим в профессии значительных высот, но и тем, кто хочет поделиться личным опытом борьбы с недугами и обретения здоровья. Мы убеждены в том, что здоровье каждого человека – в его собственных руках.

Об этом и о многом другом говорилось на традиционном устном выпуске журнала «Будь здоров!», который прошел весной в московском Доме ученых. Мы расскажем об этом вечере в следующем номере, а пока напоминаем, что подписку на журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст» можно оформить с любого месяца во всех почтовых отделениях страны. Это удобный способ получать наши журналы по самой выгодной цене...

Оформить ее можно во всех почтовых отделениях страны по одному из двух каталогов: **«Почта России»** и **«Пресса России»**.

Подписные индексы:

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

«Будь здоров!» – **73035**,

«60 лет – не возраст» – **79922**

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

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

«Будь здоров!» – **99555**

«60 лет – не возраст» – **99556**

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!