

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№12 (307), декабрь, 2018 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Иван Мамичев
Наталья Архипова

Верстка
Сергея Сухарева

Фото на обложке
Геннадия Михеева

Отдел
распространения
Татьяна Сыромятникова

Адрес для писем:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2018 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Елена Конькова Дед Мороз и Санта Клаус: найди отличия	3
Марина Масляева Почему не «слышит» нос	7
Светлана Чечилова Три мнения о ВЗК	11
Юлия Кириллова Подагра: помоги себе сам	17
Елена Сундукова Если в опухоль кинуть булжжик	23
<i>Лента новостей</i>	26
Светлана Чечилова Семь футов под килем	28
Светлана Чечилова Десять вопросов о катаракте	32
Александр Рылов Не дать циститу ни малейшего шанса	36
Ирина Мамичева И снова о гепатите	42
Светлана Чечилова Женское здоровье онлайн	48
Вадим Кириллов Лекарство под названием «собака»	50
Людмила Полонская Свет и тени бодипозитива	53
Вадим Кириллов Реабилитация еды: яйца, картофель и кетчуп	60
<i>Без подробностей</i>	64
Татьяна Абрамова Ручки белоручки	66
<i>Родительское собрание</i> Александра Данилова Уроки. Работа над ошибками	71
Юлия Кириллова Учитесь саморегуляции	75
<i>Проверка интеллекта</i>	81
<i>Из архивов Первой градской</i> Ирина Орловская Сестры милосердия: возрождение традиции	82
Содержание журнала за 2018 год	90

Содержание журнала

за 2018 год

Абрамова Татьяна. Болезнь с секретом. №1 (Переменяющаяся хромота)

Абрамова Татьяна. Диагноз: кардиосклероз. №8

Абрамова Татьяна. Дорожный стресс. №10

Абрамова Татьяна. Жизнь как стресс. №1

Абрамова Татьяна. Ищем источник радости. №6

Абрамова Татьяна. Как сохранить здоровье суставов. №9

Абрамова Татьяна. Как я лечусь алоэ. №4

Абрамова Татьяна. Когда на солнце пойдет дождь. №7

Абрамова Татьяна. Кровь. Почему она густеет? №8

Абрамова Татьяна. Мир принадлежит оптимистам. №4

Абрамова Татьяна. Нарушение слуха: как с этим справиться. №5

Абрамова Татьяна. Наш ребенок – только первый! №3

Абрамова Татьяна. Не стоит прогибаться под изменчивый мир? №10

Абрамова Татьяна. Позвоночные страдания. №3

Абрамова Татьяна. Почему немеет кончик языка. №11

Абрамова Татьяна. Ручки белоручки. №12 (Уход за руками зимой)

Абрамова Татьяна. Целительная сила благодарности. №9

Абрамова Татьяна. Черешневый рай. №6

Абрамова Татьяна. Терапия мужеством. №2

Агушина Татьяна. Фаст-фуд – великий и ужасный. №2

Агушина Татьяна. Акне. Борьба по правилам и по расписанию. №7

Агушина Татьяна. Анорексия – болезнь перфекционисток. №5,6

Агушина Татьяна. Головокружение не от успехов. №1

Агушина Татьяна. Записки про изголовье. №3 (Как выбрать подушку)

Агушина Татьяна. Здоровые советы. №3,4,5,10,11

Агушина Татьяна. Как заронить доброе семя. №5 (Суджок терапия)

Агушина Татьяна. Новости для родителей. №6

Агушина Татьяна. Раз в полгода . №9 (Женские болезни)

Агушина Татьяна. Эти странные приливы. №11 (Женский вопрос)

Агушина Татьяна. Я прививок не боюсь. №10

Антонова Анна. Коварная инфекция. №6 (Ротавирусная инфекция)

Афанасьева Марина. Визит к «нелюбимому доктору». №5 (Женские болезни)

Балясова Дина. Забытые болезни возвращаются. №1

Балясова Дина. Неожиданно о курении. №5

Балясова Дина. Продукты и травы против боли. №6

Балясова Дина. Так ли уж безобиден дисбактериоз? №3

Барина Анна. Красива всегда и везде. №3

Барина Анна. Одиночество как вредная привычка. №11 (Вопросы психологии)

Барина Анна. Одна с ребенком. №4 (Вопросы психологии)

Без подробностей. №1–12

Белый Александр. Мир уцелел, потому что смеялся. №2–3 (О пользе смеха)

Белый Александр. От зависти к здоровой конкуренции. №9 (Вопросы психологии)

Бирюков Анатолий. Польза и особенности самомассажа. №11

Борисова Елена. Дай лапу, друг! №3

Борисова Елена. Легкого дыхания, твердой ноги! №8 (Северная ходьба)

Борисова Елена. Не забудьте пройти диспансеризацию. №6

Борисова Елена. Солнечная угроза для глаз. №7

Бочаров Борис, Передерин Василий. Любовь в сердечном ритме. №8 (Интимная жизнь при болезнях сердца)

Данилова Александра. Уроки. Работа над ошибками. №12

Дроздова Ирина. Практическая теория спазма. №2

Дроздова Ирина. Стандарты разрушаются. №7

Журавлева Наталия. Мультишшка. №4

Иваницкая Галина. Дар грейпфрута – цитросепт. №2

Иваницкая Галина. Дар грейпфрута. №3

Иванова Татьяна. Путь к сердцу лежит через желудок. №8 (Правильное питание для сердца и сосудов)

Ильина Елена. Время позаботиться о сосудах. №8

Каркачева Наталия. Айва для нашего здоровья. №1

Каркачева Наталия. Ах, если бы цветы умели говорить. №7

Каркачева Наталия. Лавр благородный. №3

Каркачева Наталия. Цветет черемуха душистая. №5

Каркачева Наталия. Целебный бессмертник. №10

Кириллов Вадим. Любимый напиток цивилизованного мира. №9 (Про кофе)

Кириллов Вадим. Если кость застряла в горле. №5

Кириллов Вадим. Загадочная болезнь озена. №11

Кириллов Вадим. Как победить бессонницу. №11

Кириллов Вадим. Как справиться со шпорами и шипицей. №7

Кириллов Вадим. Лекарство под названием «собака». №7

Кириллов Вадим. Осенняя аллергия. №9

Кириллов Вадим. Реабилитация еды. №12 (Мифы и правда о продуктах)

Кириллов Вадим. Смертельно опасный сон. №4 (Как не заснуть за рулем)

Кириллова Юлия. Вот такая карусель. №4 (Головокружение)

Кириллова Юлия. Искусство траволечения. №1

Кириллова Юлия. Лечимся от запора. №2

Кириллова Юлия. Напутствие отпускнику-астматику. №7

Кириллова Юлия. Подагра: помоги себе сам. №12

Кириллова Юлия. Пощадите свой живот. №5 (Лечение гастрита)

Кириллова Юлия. Соя против болезней цивилизации. №9

-
- Кириллова Юлия. Учитесь саморегуляции. №12 (Вопросы психологии)
- Кириллова Юлия. Чтобы из носа не текло. №9
- Комаров Василий. Берегите сосуды ног. №11
- Консультация специалиста. №8 (Как правильно измерять давление и пульс)
- Конькова Елена. Дед Мороз и Санта Клаус. №12
- Кузьминская Анна. Волшебная лента. №2 (Кинезиотейпы)
- Кузьминская Анна. Летняя лихорадка. №7 (Летние простуды)
- Лапик Мария.** Рожать нельзя откладывать. №10 (Женские болезни)
- Ласточкин Владимир. Что такое пробиотики и зачем они нужны. №4
- Лента новостей №1–12
- Макаров Юрий.** Что мешает сну. №2
- Мамичева Ирина. Зачем нужно худеть. №7 (Эндокринные заболевания)
- Мамичева Ирина. Зоя из Боброва. №2 (Здоровый образ жизни)
- Мамичева Ирина. И снова о гепатите. №12
- Мамичева Ирина. Как я полюбила большую собаку. №1
- Мамичева Ирина. Открытая реанимация становится возможной. №3
- Мамичева Ирина. После инсульта. №4
- Масляева Марина. Взрослые решения детских проблем. №5 (О Филатовской детской больнице)
- Масляева Марина. Воспаление придатков. Вина ли холод? №3 (Женское здоровье)
- Масляева Марина. Выбираем тонометр. №1
- Масляева Марина. Заправляем салаты со знанием дела. №9
- Масляева Марина. Иммуноterapia – революция в онкологии. №9
- Масляева Марина. Лео Бокерия: «Сегодня нет кардиологических заболеваний, которые не лечатся». №8
- Масляева Марина. Почему краснеет нос? №2
- Масляева Марина. Почему не «слышит» нос? №12
- Масляева Марина. Проблема с глотанием? Срочно к врачу! №11
- Масляева Марина. Псориаз зимой и осенью. №10
- Масляева Марина. Холестерин: врожденный и приобретенный. №8
- Масляева Марина. Эпилепсия. Лечение возможно! №6
- Мещеряков Сергей. Северная ходьба становится народным спортом. №4
- Муравьева Надежда. И мой сурок со мною. №2 (Люди и животные)
- Муравьева Надежда. Кто выживет – бессмертен будет. №5
- Муравьева Надежда. Тайна русского слова. №1
- Муравьева Надежда. Унылая пора, очей очарованье. №11
- Николаева Ирина.** В нашем полку прибыло. №7 (Фестиваль спорта и здоровья)
- Николаева Мария. И снова об инфаркте. №8
- Орлов Александр.** Бег, ходьба и стул-велосипед. №10 (Мифы и правда о беге)

Орлов Александр. Доброкачественная, но очень опасная. №7
(Аденома простаты)

Орлова Наталья. Лети, моя девочка, лети! №6 (Вопросы психологии)

Орловская Ирина. Век вдохновенных профессионалов. №11

Орловская Ирина. Доктора с большой буквы. №8

Орловская Ирина. Когда больница становится госпиталем. №10

Орловская Ирина. Неудержимые. Покой им только снится. №3

Орловская Ирина. По завещанию князей Голицыных. №7 (Из архивов 1-й Градской больницы)

Орловская Ирина. Сестры милосердия: возрождение традиций. №12

Орловская Ирина. Такие разные клиники. №9

Павлова Дарья. Скрамница купена. №9

Письман Людмила. Вход с собакой разрешается. №10 (О собаках-поводырях)

Письман Людмила. Подберу музыку к душе. №6 (Музыкальная терапия)

Письман Людмила. Свет и тени бодипозитива. №12

Письман Людмила. Универсальный дизайн: не утопия, а реальность. №3

Полонская Людмила. Вместе уже не так страшно. №4 (Онкология)

Полонская Людмила. Отдыхайте с умом. №7

Полонская Людмила. Параспорт, стирающий барьеры. №5

Полонская Людмила. Семейные традиции – путь к гармонии. №1

Полонская Людмила. Скорая помощь для сердца. №8

Полтева Светлана. Наше тело не умеет лгать. №11

Полтева Светлана. Под градусом. №1

Почтовый Борис. Доступно о паховой грыже. №4

Привалихин Валерий. Волга как жизнь и судьба. №6

Проверка интеллекта. №1–12

Рылов Александр. Все возрасты женской мигрени. №1 (Женское здоровье)

Рылов Александр. Когда под маской простуды – рак. №2

Рылов Александр. Не дать циститу ни малейшего шанса. №12

Сафарова Марина. Как правильно кормить грудью. №7

Сенина Светлана. Мифы об иммунитете. №10

Серегин Леонид. Загадочная болезнь розацеа. №5

Соколов Олег. Правда о псориазе. №5

Сундукова Елена. Где прячется интуиция. №2

Сундукова Елена. Диета для рассеянных. №6

Сундукова Елена. Если в опухоль кинуть булыжник... №12 (Рак предстательной железы)

Сундукова Елена. На сухом глазу. №3 (Синдром сухого глаза)

Сундукова Елена. Сеньор Апчи. №1

Сундукова Елена. Сердце: магия магния и колдовство калия. №3

Суницкая Анжела. Сердечные страдания. №8 (О чем говорят боли в сердце)

Туманова Марина. Межреберная невралгия: не бояться, а лечить. №10

Филонов Михаил. Гении: во сне и наяву. №11

Филонов Михаил. Друзья спешат на помощь. №6 (Животные-спасатели)

Филонов Михаил. Необычные свадьбы. №1

Филонов Михаил. Тревожная жизнь бабочек. №10

Филонов Михаил. Цветные эмоции. №7 (Влияние цвета на здоровье)

Чечилова Светлана. Одним росчерком пера. №11 (Почерковедение)

Чечилова Светлана. Десять вопросов о катаракте. №12

Чечилова Светлана. А из нашего окна. №6 (Городская среда)

Чечилова Светлана. Беречь мотор. №8

Чечилова Светлана. Вплавь от артрита. №9

Чечилова Светлана. Все лучшее – детям. №9

Чечилова Светлана. Гимнастика при боли в спине и шее. №11

Чечилова Светлана. Для пользы худеющих. №11

Чечилова Светлана. Долголетие по-японски и по-русски. №5

Чечилова Светлана. Дышать полной грудью. №6 (Туберкулез)

Чечилова Светлана. Если враги сидят в печенках. №2 (Как сохранить здоровье печени)

Чечилова Светлана. Женское здоровье онлайн. №12

Чечилова Светлана. Не простое украшение. №7

Чечилова Светлана. Ни разогнуться, ни повернуться. №10 (Боли в спине)

Чечилова Светлана. Новая страница в лечении рака легкого. №3

Чечилова Светлана. О пользе прогулок по воде. №6

Чечилова Светлана. Победить ювенильный артрит. №5

Чечилова Светлана. Предугадать инфаркт. №8

Чечилова Светлана. Семь футов под килем? №12 (Килевидная деформация)

Чечилова Светлана. Три мнения о ВЗК. №12 (Воспалительные заболевания кишечника)

Чечилова Светлана. Туберкулез: важность ранней диагностики. №9

Чечилова Светлана. Удар ниже пояса. №10 (Эректильная дисфункция)

Чечилова Светлана. Управа на гепатит С. №10

Чечилова Светлана. Эта темно-вишневая шаль. №2

Чечилова Светлана. Я не трус, но я боюсь. №1 (Как развеять страхи)

Щапова Галина. Зубры и коростели рядом с Москвой. №5 (Приокско-Террасный заповедник)

Щапова Галина. Мое путешествие на Кубу. №4

Щапова Галина. Путешествие за чудом. №1 (Народные промыслы)

Яраева Валентина. «Секретная кнопка» гипертонии и инсульта. №4

Яраева Валентина. Курс – на медицину будущего. №9 ■

«60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

Читайте в №12 журнала «60 лет – не возраст»

- Постоянное воздействие на губы вредоносных факторов внешней среды, особенно перепадов температуры и обветривания, приводят к их шелушению, образованию на них морщинок, трещинок, потере цвета, что особенно заметно у пожилых людей. Но это еще не болезни, а лишь косметические дефекты. При присоединении же к микротравмам инфекции начинаются воспалительные заболевания губ – так называемые хейлиты, заеды, а также герпетические высыпания. Как их лечить? Можно ли помочь себе, используя домашние средства? Читайте об этом в статье врача **Вадима Кириллова «Зима губам не нравится»**.

- Бывает, что организм одновременно страдает от четырех сложных болезней: артериальной гипертонии, ожирения, ишемической болезни сердца, сахарного диабета 2-го типа. Такое состояние называют метаболическим синдромом. Каковы причины такого заболевания? Как с ним справиться? В статье **«Что такое метаболический синдром?»** об этом рассказывает врач **Гуллия Пякшева**.

- О том, что с печенью начинаются неприятности, могут говорить такие симптомы, как непривычная усталость, потеря аппетита, тошнота, небольшая горечь во рту, особенно по утрам, боли в правом подреберье и ряд других неприятных проявлений. В статье **«Поддержим нашу печень»** **Дина Балясова** разъясняет, как предупредить болезни этого важнейшего органа с помощью простых средств – правильного питания и фитотерапии.

- Правила поведения среди пользователей интернета устанавливает сравнительно недавно возникший сетевой этикет. Среди его главных правил – вежливость и уважение к виртуальному собеседнику, проверка правописания, правильное структурирование и оформление писем. Из статьи **«Сетевой этикет»** можно узнать еще о том, в какой мере этично пользоваться «смайликами», пересылать большое количество рассылок и «тяжелых» файлов, в каких случаях стоит обращать внимание на вопросы электронной безопасности.