

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№5 (300), май, 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**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Геннадий Михеев**

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](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2018 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Надежда Муравьева</b> Кто выживет – бессмертен будет .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Нарушение слуха: как с этим справиться .....	10
<b>Юлия Кириллова</b> Пощадите свой живот .....	16
<i>Лента новостей</i> .....	22
<i>Сам себе доктор</i> <b>Татьяна Агушина</b> Как заронить доброе семя .....	24
<b>Светлана Чечилова</b> Победить ювенильный артрит .....	30
<b>Леонид Серегин</b> Загадочная болезнь розацеа .....	34
<i>Женский вопрос</i> <b>Марина Афанасьева</b> Визит к «нелюбимому доктору» .....	41
<b>Татьяна Агушина</b> Здоровые советы .....	46
<b>Марина Масляева</b> Взрослые решения детских проблем .....	48
<b>Татьяна Агушина</b> Анорексия – болезнь перфекционисток .....	54
<i>Первая помощь</i> <b>Вадим Кириллов</b> Если кость застряла в горле .....	57
<b>Светлана Чечилова</b> Долголетие по-японски и по-русски .....	60
<i>Без подробностей</i> .....	64
<b>Людмила Полонская</b> Параспорт, стирающий барьеры .....	66
<b>Олег Соколов</b> Правда о псориазе .....	73
<b>Дина Балясова</b> Неожиданно о курении .....	77
<b>Наталья Каркачева</b> Цветет черемуха душистая <i>Проверка интеллекта</i> .....	89
<i>Люди и животные</i> <b>Галина Щапова</b> Зубры и коростели рядом с Москвой .....	90

# Дорогие друзья!

**М**ай для нас – месяц особенный, праздничный. День Победы был и остается одним из самых больших, светлых, трогательных и любимых наших праздников. Несмотря на то, что мы отмечаем его со слезами на глазах.

Война тяжелым сапогом прошла по нашей земле, однако были люди, для которых она обернулась не только горем и слезами, но и источником вдохновения. Речь, конечно, о поэтах, писателях, художниках... О том, какой они видели войну, как она повлияла на их судьбу и мировоззрение, мы попытались рассказать на примере двух больших поэтов – Арсения Тарковского и Булата Окуджавы.

Май – это еще и месяц обновления, окончательного пробуждения и освобождения от долгой холодной зимы. Позади – сезон гриппа, простуд и авитаминоза, впереди – много солнца, теплых дней, полезных фруктов, овощей и ягод... Однако эти приятные предвкушения и эмоции – не повод забывать о здоровье и необходимости о нем заботиться. К сожалению, многие болезни не зависят ни от времени года, ни от нашего настроения и порой обрушиваются на нас как гром среди ясного неба. О некоторых из таких болезней мы рассказываем в этом номере журнала. Как всегда, нас интересуют не только возможности традиционной, официальной медицины, но и альтернативные методики, а также опыт излечения и оздоровления, которым делитесь вы, наши дорогие читатели.

Мы всегда рады вашим письмам и звонкам в редакцию, стараясь не оставлять их без внимания. Так, по просьбе нашей давней читательницы мы написали в этом номере о заболевании, которое до сих пор считается загадкой, – розацеа кожи лица. Беда может настичь каждого, и никогда не знаешь, в каком обличье она явится – то ли в виде знакомой многим проблемы потери слуха, то ли в форме ювенильного артрита, о котором известно далеко не каждому. Мы не делим болезни на распространенные и редкие, стараясь рассказать о каждой. Ведь подготовлен – значит, вооружен, не так ли?

Мы желаем вам не болеть, наши дорогие читатели. Солнца вам, ярких весенних красок и цветов, оптимизма и любви!

Будьте здоровы! ■