



Юрий Любимов

Театр на Таганке,  
созданный Юрием Петровичем Любимовым в 1964 году, называли  
«островом свободы в несвободной стране».  
На его сцене Любимов поставил более шестидесяти спектаклей.

«Я пытался расширить палитру театрального искусства,  
помнил, что главное – это прямое, резкое слово о современности.  
Вольность всегда сопровождает искусство!»

Юрий Любимов

16+

А

№2  
2015

# БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц о самом главном



Еще раз о диетах

Вирус  
Эпштейна-Барр

Зубы: протез  
на всю жизнь?

Ягоды годжи

ISSN 1682-4237



15002



9 771682 423005

А





## Под защитой

Фото Геннадия Михеева



## Парное катание

Фото Геннадия Михеева

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№ 2 (260), февраль, 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  
**Евгения Никитина**

Отдел  
распространения  
**Татьяна**  
**Сыромятникова**

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сущевский 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>Василий Сидоров</b> Правила счастливой жизни .....	4
<b>Дина Балясова</b> Серьезный вопрос – синовит и артроз .....	6
<b>Татьяна Сахарчук</b> Мононуклеоз, или «неправильная ОРВИ» .....	11
<b>Кристиан Нортроп</b> Мудрость твоего тела .....	16
<b>Эдуард Логинов</b> Зубной протез на всю жизнь? .....	21
<b>Наталья Ефимова</b> Простые истины .....	26
<i>Лента новостей</i> .....	30
<b>Ирина Мамичева</b> Дорогу осилит идущий .....	32
<i>Поможем друг другу</i> .....	38
<i>Консультация специалиста</i> .....	40
<b>Михаил Филонов</b> Книга – источник здоровья .....	43
<b>Михаил Политыкин</b> Как живетя трудоголикам .....	48
<b>Михаил Политыкин</b> В мире перцев .....	53
<b>Людмила Полонская</b> В здоровом офисе – здоровый дух .....	59
<b>Наталья Ефимова</b> Мальвина в пору элегантности .....	63
<b>Людмила Письман</b> Лица и краски «Душевного базара» .....	66
<i>Умные игры. Парад головоломов</i> .....	71
<i>Без подробностей</i> .....	72
<i>Вопрос – ответ. Ягоды годжи</i> .....	74
<b>Наталья Головина</b> Как выбирать мед .....	80
<b>Алексей Рудевич</b> Узоры на пальцах .....	86
<i>Необыкновенные люди</i> <b>Алексей Самойлов</b> Юрий Любимов: «Вольность сопровождает искусство» .....	89

## Дорогие друзья!

Недавно в Москве прошел круглый стол на тему «Лукавые цифры: так ли успешно снижается смертность в России», инициированный Комитетом гражданских инициатив. Председатель Научного совета Института демографии, миграции и регионального развития Сергей Ермаков сделал доклад, посвященный истинным уровням смертности, отличным от тех, что представляются Минздравом РФ. Озвученные им цифры потрясают, если не сказать шокируют.

К примеру, если в период с 1990 по 2010 год смертность в мире снизилась на 21,5 %, то в России – на 0,2 %. Даже в ряду бывших республик СССР мы находимся на 3-м месте с конца по этому скорбному показателю, не говоря уже о сравнении с развитыми европейскими странами – там мы стабильно на самом последнем месте.

По средней продолжительности жизни мы тоже последние – 69,03 года. Есть еще один интересный показатель – ожидаемый рост продолжительности жизни. То есть на основании научных и статистических данных делается некий прогноз. Так вот, чтобы догнать по этому показателю Францию, нам понадобится 48 лет, Португалию – почти 71 год, а вот наших бывших братьев Грузию и Эстонию мы не догоним никогда. Конечно, это весьма гипотетические расчеты, однако даже с поправкой на возможную ошибку картина вырисовывается очевидная. Грустная картина.

При этом российское здравоохранение настойчиво и целенаправленно переходит на платные рельсы, не считаясь с Конституцией РФ, гарантирующей право на получение необходимой медицинской помощи **БЕСПЛАТНО** для пациента, лишая огромное количество граждан возможности лечиться.

В связи с этим участники круглого стола – уважаемые ученые, врачи, представители общественных организаций, специалисты в сфере организации здравоохранения, экономики и юриспруденции – приняли Декларацию о сохранении государственной системы здравоохранения и оказания медицинской помощи в России за счет бюджетного финансирования.

«Самая болезненная экономия после питания – экономия на здоровье! – говорится в ней. – В такой период страна не может позволить себе и дальше поддерживать хаос и неопределенность между платными и бесплатными услугами, поддерживать одновременно страховую, бюджетную и рыночную модели здравоохранения, не может позволить им сосуществовать в стенах одного учреждения и в одном государстве, паразитируя друг на друге. Так упорядоченная система не создается, а разрушается. Для повышения доступности

и качества медпомощи имеются современные методы управления, хорошо известные и в России, и в тех странах, которые давно и успешно используют бюджетную модель здравоохранения».

Реформа здравоохранения не может проводиться по секрету от граждан. Мы солидарны с требованием экспертов прекратить не имеющее научного обоснования уменьшение числа медицинских организаций или произвольное их слияние, а также сокращение медицинского персонала. Все это делает медицинскую помощь практически недоступной, особенно на селе.

2015 год начался для нас с бурь и потрясений. Финансовый кризис, резкое подорожание товаров и услуг, сокращение медицинских учреждений – все это, увы, не вселяет оптимизма. Однако жизнь продолжается, и вновь становится актуальной крылатая фраза «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Наш журнал уже больше 20 лет помогает читателям заботиться о своем здоровье самостоятельно – делится полезными советами, опытом излечения, сравнивает и анализирует различные методики. Мы очень надеемся, что в это непростое время наша помощь окажется для вас особенно ценной и полезной.

Теперь у нас есть свои странички в социальных сетях: «Одноклассники», «Фейсбук», «В контакте». Приглашаем всех пользователей Интернета: присоединяйтесь!

С радостью сообщаем, что жители Санкт-Петербурга теперь могут приобретать наши журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст» в Центре «Кедроград» по адресу: Литейный проспект, 61, офис 34 (тел. 8-921-419-60-32). А с апреля там же можно будет оформить подписку.

В почтовых отделениях страны подписаться на журналы можно с любого месяца, так что если вы еще не успели это сделать, спешите наверстать упущенное.

### 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**