

## НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ЛЮДИ



Михаил Нестеров  
*Портрет И.П.Павлова. 1935*

Великий естествоиспытатель, русский патриот, **Иван Петрович Павлов** был и судьей национального сознания, и защитником гонимых верующих, императором своего ученого царства и оппозиционером власти...  
Формы личного мужества могут быть разными: от прямого противостояния диктату государства до честного исполнения своих профессиональных обязанностей.  
Избранная Павловым стезя критика режима, пользующегося его особыми привилегиями, уникальна, как уникален был по натуре сам Иван Петрович.

16+

# БУДЬ ЗДОРОВ!

№1  
2015

100 страниц о самом главном



**Аптека из моря**

**Аднексит:  
способы лечения**

**Пяточная шпора**

**Как оказать  
первую помощь**

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

15001







## На крыльях веры

Фото Геннадия Михеева



## Ура! Каникулы!

Фото Геннадия Михеева

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№ 1 (259), январь, 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  
**Геннадия Михеева**

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>Александр Казакевич</b> Хочешь стать мудрецом? .....	3
<b>Наталья Ефимова</b> Простые истины .....	6
<b>Наталья Головина</b> Двигайся, как река, будь спокоен, как гора .....	14
Комплекс тайцзи .....	19
<b>Юлия Иванова</b> Неприятные сюрпризы долгих праздников .....	24
<b>Дарья Павлова</b> Травы при аднексите .....	28
<b>Татьяна Сахарчук</b> Пяточная шпора: современные представления .....	34
<b>Ирина Орловская</b> Не увлекайтесь антибиотиками! .....	40
<i>Консультация специалиста</i> .....	43
<i>Поможем друг другу</i> .....	46
<i>Лента новостей</i> .....	48
<b>Михаил Политыкин</b> Молочное здоровье.....	50
<i>Новое о привычном</i> Чистота по-японски .....	56
<b>Анна Барина</b> Конфликты на работе .....	58
<b>Василий Сидоров</b> Обучение без компьютеров .....	64
<b>Михаил Филонов</b> Лечи, рыбка, большая и маленькая... ..	68
<b>Людмила Письман</b> Полет над обстоятельствами .....	74
<b>Наталья Головина</b> Как выбирать мед .....	80
<i>Умные игры. Парад головоломок</i> .....	85
<i>Необыкновенные люди</i> <b>Алексей Самойлов</b> Иван Павлов: судия национального сознания .....	86
<i>Тематический указатель статей за 2014 год</i> ....	92