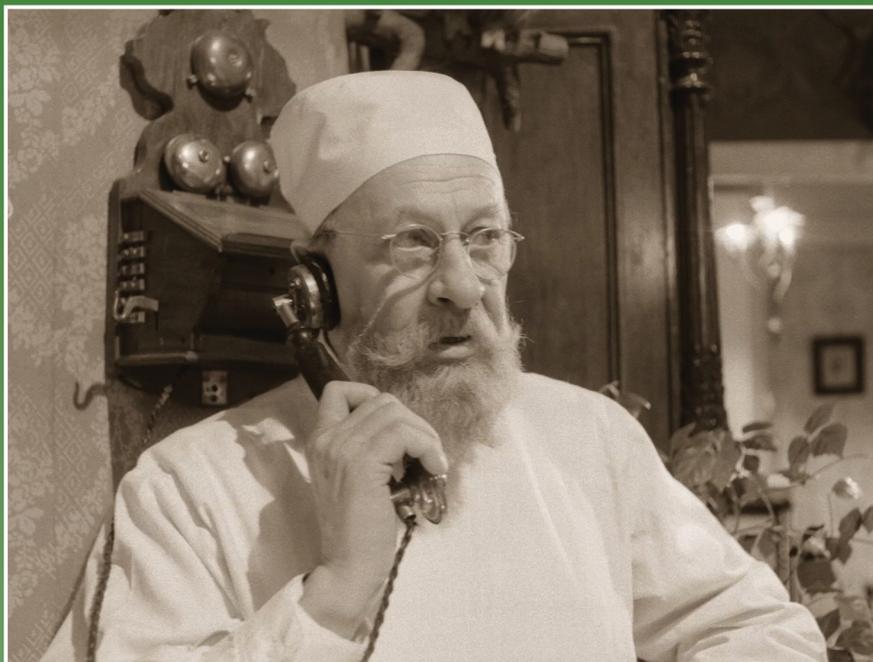


НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ЛЮДИ



Евгений Евстигнеев

в роли профессора Преображенского в фильме «Собачье сердце», 1988 г.

«Солнечный актер, даже когда играл драму, – вспоминают Валерий Усков и Владимир Краснополяский, в картине которых «Ермак» Евстигнеев сыграл последнюю роль – Ивана Грозного. – Он обладал великим таинством – очень выразительно смотреть, «молчать глазами», открывая, создавая в любой, даже эпизодической роли свою ауру, силовое поле глубины, не бытовой «правды», а правды великого лицедейства. Он не кричал, но и шепотом говорил так, что его слушали и слышали. Он каким-то чудом все знал о своем герое – на нервно-мозговом уровне... Он был очень душевным, теплым человеком, душой и в застолье, и на съемках. Уезжая со съемок «Ермака» в Лондон на операцию (ему оставалось доснять в 4 сценах и озвучить роль), Женья сказал нам: «Ждите, скоро вернусь!»»

16+

БУДЬ ЗДОРОВ!

№7
2015

100 страниц
о самом главном

Витамины с грядки:
рецепты
дачной кухни

8 вопросов
о туберкулезе

Дорожная
аптечка

Берегите почки!

ISSN 1682-4237



15 007



9 771682 423005

БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№ 7 (264), июль, 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
Ольги Бобылевой

Отдел
распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Суцневский вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2015 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Василий Сидоров Мозговой шторм – каждый день	3
Татьяна Агушина Жара. Пить хочется!	6
Татьяна Абрамова Кровь – почему она густеет?	10
Ирина Николаева Берегите почки!	16
Дина Баясова Заболевания прямой кишки: лечение травами	23
Наталья Новикова Внимание – на губы	29
Елена Сундукова Восемь вопросов о туберкулезе	35
<i>Лента новостей</i>	40
<i>Поможем друг другу</i>	42
<i>Консультация специалиста</i> (дорожная аптечка)	44
Светлана Чечилова Можно ли победить псориаз?	47
Вечер «Будь здоров!»	52
Светлана Чечилова Избавиться от купероза	54
Максим Камаев Не пропустите вишневый сезон	57
Диана Анисимова Мой лекарь – вишня	62
Анна Барина Есть ли жизнь после измены?	66
Татьяна Абрамова Разговор по душам	72
Людмила Полонская Кресло для маленького пассажира	77
Излучение добра.....	82
<i>Без подробностей</i>	84
<i>Хорошо забытое старое</i>	
Наталья Ефимова Праздничный стол на даче	86
<i>Необыкновенные люди</i>	
Ирина Орловская Артист, который умел «молчать глазами»	90

Дорогие друзья!

Напоминаем, что подписка – лучший способ получать наши журналы по самой выгодной цене. Оформить ее на журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст» (приложение для пенсионеров) можно во всех почтовых отделениях страны по одному из двух каталогов: «Почта России» и «Пресса России».



Объединенный каталог

«Пресса России»,

том 1 (зеленый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» – **73035**

«60 лет – не возраст» – **79922**

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

Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«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» и киосках печати.

Не забывайте про наши странички в социальных сетях «Одноклассники», «В Контакте», «Фейсбук».

Вступайте в нашу группу, отмечайте наши публикации, пишите свои комментарии.

**Не хотите болеть? Не хотите стареть?
Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,
целителей о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?
В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
разных лет можно найти описания
оригинальных методик оздоровления и рецепты,
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно приобрести в московских магазинах:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25
☎ (499) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15
☎ (499) 742-83-58 (59); (499) 179-10-20
- ✓ В сети аптек «Самсон-Фарма»

Перечень журналов в редакции:

«Будь здоров!»

№1-12 за 2009 г.;

№1-12 за 2010 г.; №1-12 за 2011 г.; №1-12 за 2012 г.;

№1-12 за 2013 г. №1-12 за 2014 г.; №1-7 за 2015 г.

«60 лет – не возраст»

№1-12 за 2009 г.; №1-12 за 2010 г.;

№1-2, 4-8, 10-12 за 2011 г.; №1, 3 -12 за 2012 г.;

№1-6, 8-12 за 2013 г. №1-12 за 2014 г.; №1-7 за 2015 г.

Читатели, имеющие доступ к Интернету,

могут подписаться на наши журналы

по каталогу «Почта России» на сайте vipishi.ru

и приобрести электронную версию на сайте rucont.ru

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка на сайте

nasha-prensa.de

Федеральная служба почтовой связи РФ АБОНЕМЕНТ на _____ журнал (индекс издания)											
(наименование издания)								количество комплектов			
на _____ по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
						на _____					
пв			место			ли-тер			журнал _____		
(индекс издания)											
(наименование издания)											
Стои-мость		подписки		_____ руб. _____ коп.		Количество комплек-тов					
		пере-адресовки		_____ руб. _____ коп.							
на _____ по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

В следующем номере: ГОМЕОПАТИЯ: ВЕРИТЬ ИЛИ НЕ ВЕРИТЬ?
 КАЛЬЦИЙ И ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА
 ЯЧМЕНЬ. КАК ЕГО ОДОЛЕТЬ?
 АРБУЗНОЕ И ДЫННОЕ ЛЕТО

Материалы, помеченные знаком , печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 04.06.15. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.
 Формат 60x90/16. Цена свободная. Общий тираж 88 600 экз. Заказ № 5004

Отпечатано с электронных носителей издательства.
 ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
 Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15
 Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) – sales@tverpk.ru

