

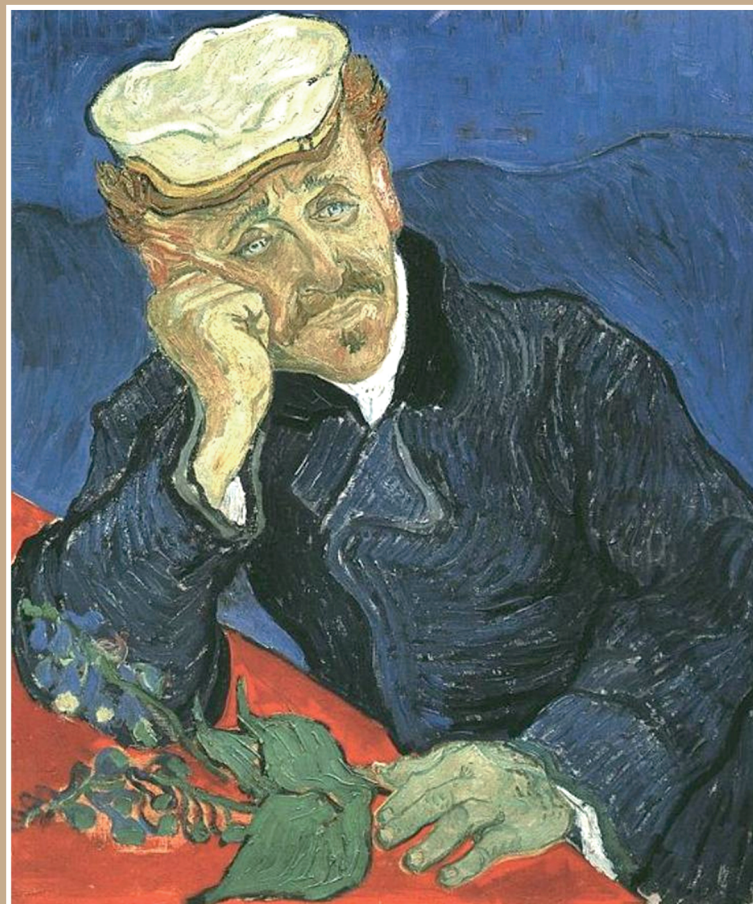
История одного портрета

Винсент Ван Гог
(1853 – 1890)

Портрет доктора Гаше.

1890 г.

«Я предпочитаю писать глаза людей,
а не соборы, ведь в глазах есть нечто,
чего нет в соборах, при всей их
торжественности и величественности».
Ван Гог



БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 11
2010

100 страниц о самом главном

Мальчик, юноша,
мужчина



Грипп
молодых
карьеристов

Фитотерапия
неврозов

Иван Павлов
о русском уме

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

10011



Не хотите болеть? Не хотите стареть?
Хотите знать мнение врачей, диетологов,
психологов, целителей
о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?
У вас есть такая возможность.

30 ноября заканчивается подписка
на первое полугодие 2011 года.

На журналы **«Будь здоров!»** и **«60 лет – не возраст»**
можно подписаться в любом почтовом отделении страны
по одному из двух каталогов.



Объединенный каталог

«Пресса России», том 1 (зеленый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 73035
«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 79922
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 44780
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 44785

Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 99555
«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 99556
«Будь здоров!» (12 месяцев)	– 84330
«60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 84332



Богатый улов

Фото Геннадия Михеева

БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал
№ 11 (209), ноябрь, 2010 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Татьяна Шапиро

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Людмилы Широковой

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Сущевский вал, д.5,
строение 15
Телефон:
(495) 988-41-82

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2010 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Будем здоровы!	2
Татьяна Артемьева Самый главный ресурс	4
Андрей Чирков Феномен сверхвыносливости	10
Дмитрий Васильев Грипп молодых карьеристов	14
<i>Эхо наших публикаций</i>	19
Инна Полякова Прощайтесь с запором!	20
Татьяна Яковлева То, что доктор прописал.....	26
Иван Богодяж Советы опытного спинальника	31
Валентина Ефимова Йога при поясничной грыже	36
Вернон У.Фостер Рак можно предотвратить	40
<i>Женский вопрос</i>	45
<i>Поможем друг другу</i>	46
<i>Консультация специалиста</i>	48
Евгения Ладынина Травы для пожилых (неврозы)	54
Дмитрий Баранов Мальчик, юноша, мужчина	58
Симон Соловейчик Не стыдитесь ребенка!	62
<i>Проверка сообразительности</i>	65
Валентина Ефимова Поможем королеве	66
Игорь Кузнецов Универсальный напиток.....	72
<i>Без подробностей</i>	78
Иван Павлов О русском уме	80
Виктор Ом Как трудно быть простым!	86