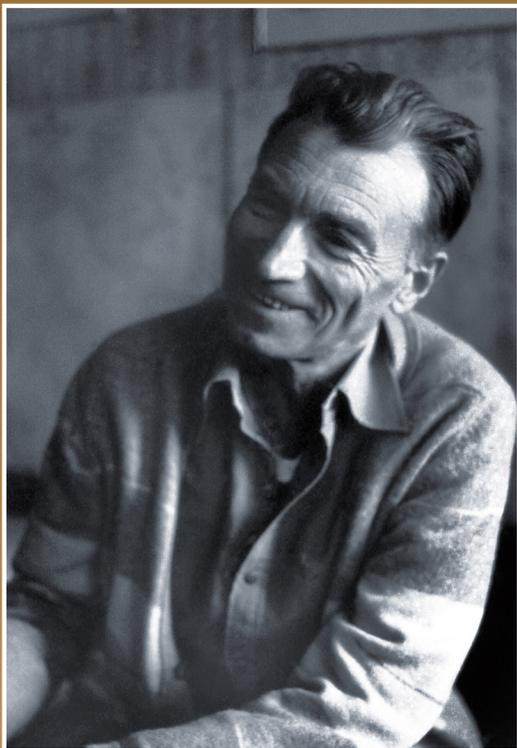


НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ЛЮДИ



Виктор Конецкий

Каждая строка Виктора Конецкого пропитана морем, продута океанскими ветрами. Штурман, капитан дальнего плавания, он избороздил моря и океаны в десятках рейсов, но отдал свою судьбу литературе.

«Мы любим ощущение свободы, которое дарит море. Наш плененный дух всегда мечтает о свободе. Но если врешь самому себе – ты погиб. Море требует правды, и ничего, кроме правды».

Виктор Конецкий

16+

БУДЬ ЗДОРОВ!

№3
2015

100 страниц о самом главном



**Зиму
провожают блинами**

**Вырастим
лекарство дома**

Осторожно: сахар!

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

15003



>

Подписаться на журналы
«Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно с любого месяца
в каждом почтовом отделении страны
по одному из двух каталогов



**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



Читатели, имеющие доступ к Интернету,
могут подписаться на наши журналы по каталогу
«Почта России» на сайте **vipishi.ru**

Жителям дальнего зарубежья
предлагается подписка на сайте
www.nasha-pressa.de



Весеннее настроение

Фото Геннадия Михеева

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№ 3 (261), март, 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

© «Будь здоров!», 2015 г.

Светлана Хованская	
Цена каждого дня	3
Вера Козлова	
Масленица: между зимой и весной	6
Ольга Филатова	
Агрессивный лед.....	10
Татьяна Сахарчук	
Мононуклеоз, или «неправильная ОРВИ»	15
Анатолий Бирюков	
Сам себе массажист	18
Кристиан Нортроп	
Мудрость твоего тела	23
<i>Лента новостей</i>	30
Александр Мясников	
Мифы об антидепрессантах	32
Людмила Волкова	
Осторожно: сахар!	37
<i>Поможем друг другу</i>	42
<i>Консультация специалиста</i>	44
Дина Балясова	
Комнатные целители.....	49
<i>Умные игры</i>	55
Людмила Полонская	
У СПИДа – женское лицо.....	56
Лариса Догель	
Красота нашей кожи	63
Михаил Политыкин	
К животным на поправку	69
<i>Без подробностей</i>	74
Наталья Головина	
Как выбирать мед	76
Наталья Ефимова	
Как не снять с ноги... пятку	82
Наталья Евстафьева	
Мечты домохозяйки	85
<i>Необыкновенные люди</i>	
Алексей Самойлов	
Виктор Конецкий: «Ощущение свободы, которое дарит море».....	89

Дорогие друзья!

На пороге весна – с каплями и солнцем, распахнутыми окнами и набухающими почками, ну и конечно, самым главным женским праздником 8 Марта.

Не секрет, что большинство наших читателей и подписчиков – женщины. Мы всегда об этом помним, а также знаем о том, что женщины не отстают от мужчин по части новых знаний и умений. А порой и опережают их, оставаясь красивыми, обаятельными и привлекательными. Поэтому обращаемся в первую очередь к вам, наши дорогие читательницы.

У нашего журнала появились свои странички в социальных сетях «Одноклассники», «В Контакте», «Фэйсбук». Вы наверняка являетесь активными пользователями хотя бы одной из этих сетей, а возможно, и всех сразу. Ищите нас там, вступайте в нашу группу, ставьте «лайки» на наши посты (если они, конечно, вам понравятся), пишите к ним комментарии, делитесь своим собственным опытом оздоровления, а также любой новой интересной информацией, касающейся темы здоровья. Теперь вы можете это делать не только в письмах, но и на наших страничках в Интернете.

Возможно, поначалу вам будет непросто их найти, поэтому подсказываем самый легкий способ. Заходите на сайт журнала «Будь здоров!» по этой ссылке <http://bzzhurnal.wix.com/budzdorov>, в правом верхнем углу вы увидите знакомые значки соцсетей. Выбирайте, кликайте – и вы на нашей страничке!

Присутствие в Интернете не отменяет того, что главной для нас по-прежнему остается печатная версия журнала. В сети мы выкладываем лишь короткие посты, самые яркие и любопытные выдержки из статей, полный текст которых можно прочитать только в самом журнале. Поэтому не забывайте о подписке! Информация – на внутренней стороне обложки.

Москвичи могут купить любые номера журналов в центре «Кедроград» (Лучников пер., д 7/4, стр. 9), а также в центре «Помоги себе сам» (Волгоградский просп., 46/15).

*С праздником,
дорогие женщины!*