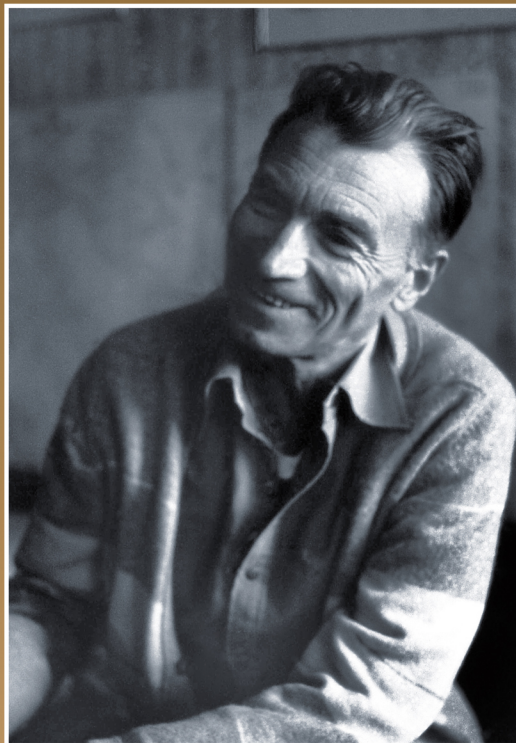


## НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ЛЮДИ



**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

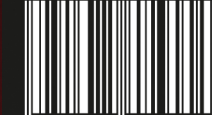


**Зиму  
провожают блинами**

**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](http://vipishi.ru)**

Жителям дальнего зарубежья  
предлагается подписка на сайте  
**[www.nasha-pressa.de](http://www.nasha-pressa.de)**



**Весеннее настроение**

Фото Геннадия Михеева

# БУДЬ ЗДОРОВ!

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

## Дорогие друзья!

**Н**а 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!*