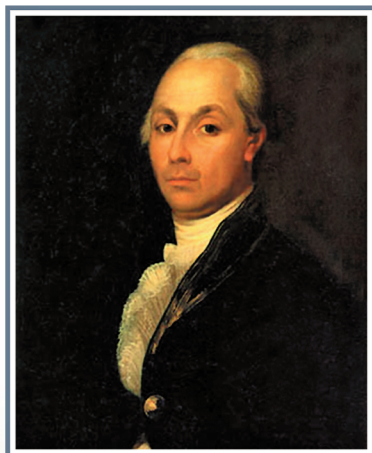


«К интеллигенции принадлежат только люди свободные в своих убеждениях, не зависящие от принуждений экономических, партийных, государственных, не подчиняющиеся идеологическим обязательствам.

Первые русские интеллигенты появились в конце XVIII - начале XIX века».

*Дмитрий Лихачев*



**Александр Радищев** за книгу «Путешествие из Петербурга в Москву» был приговорен к смертной казни, которую Екатерина II «по милосердию и для всеобщей радости» заменила ссылкой в Илимский острог на 10 лет.



# БУДЬ ЗДОРОВ!

№1  
2010

100 страниц о самом главном

**Проверка  
на витамины**

**Лекарство  
или подделка?**

**Детские  
капризы**

**Погадаем?**



ISSN 1682-4237



10001



9 771682 423005



Фото Валерия Наседкина

**2010-й стартовал**



**У каждого своя вершина...**

Фото Сергея Попова

Ежемесячный журнал  
№ 1 (199), январь, 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**  
**Владимир Найдин**  
**Нина Самохина**  
**Татьяна Сахарчук**

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Редакторы  
**Татьяна Яковлева**  
**Татьяна Шапиро**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Раисы Гайковой**

Отдел распространения  
**Татьяна**  
**Сыромятникова**

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2010 г.

<b>Евгений Дога</b> Акцент – на творчество .....	4
<b>Вера Козлова</b> Жиры переходят в атаку .....	9
<b>Александр Тверяков</b> Проверка на витамины .....	13
<b>Елена Сайчук</b> Хочу видеть! .....	22
Эхо наших публикаций.....	27
<b>Татьяна Сахарчук</b> Лекарства: возможны варианты .....	28
<b>Татьяна Артемьева</b> Система Амосова .....	32
Хроника гриппа .....	40
Поможем друг другу .....	42
Консультация специалиста .....	44
<b>Игорь Кузнецов</b> Вкус йогурта .....	47
<b>Татьяна Шишова</b> Детские капризы .....	51
Женский вопрос .....	60
<b>Дина Балясова</b> Огород на подоконнике .....	62
<b>Валерий Передерин</b> Праздники без последствий .....	67
Без подробностей .....	72
<b>Татьяна Яковлева</b> Какое, милые, у нас тысячелетие на дворе?....	74
<b>Татьяна Абрамова</b> Погадаем?.....	78
<b>Дмитрий Лихачев</b> О русской интеллигенции .....	82
<b>Вера Шабельникова</b> Первый интеллигент Радищев .....	90