



«Черта, определявшая характер русской интеллигенции, – отвращение к деспотизму – воспитала в ней стойкость и чувство собственного достоинства».

Дмитрий Лихачев

Всё в Антоне Павловиче Чехове – его взаимоотношения с людьми, поступки, письма, а главное, его произведения – открывает суть того, что называется интеллигентностью.



БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 3
2010

100 страниц о самом главном

Хочу быть красивой!

**Давление –
под контролем**

**Зелень
из-под снега**

**Плита –
это лишнее**



ISSN 1682-4237



9 771682 423005

10003



>



Ребро Адама

Фото Юрия Стрельца



Здравствуй, это я...

Фото Марии Васильевой

Ежемесячный журнал
№ 3 (2011), март, 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 Найдin

Нина Самохина
Татьяна Сахарчук

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Татьяна Шапиро

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Андрея Высоколова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

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

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2010 г.

Ольга Фокина Дорогая Галина Сергеевна!	4
Вера Козлова Вещества, которых нам не хватает	9
Дмитрий Мыскин Плита – это лишнее	14
Из уст в уста Рецепты Виктории Бутенко	21
Форум целителей Давление – под контролем	23
Поможем друг другу	28
Консультация специалиста	30
Татьяна Яковлева Лечит арника	32
Эхо наших публикаций.....	37
Татьяна Шишова Почему ребенок боится трудностей?	38
Мила Коренева Хочу быть красивой!	45
Василий Сидоров «Цитросепт» очищает кожу	50
Женский вопрос	55
Дина Балясова Зелень из-под снега	56
Игорь Кузнецов Аб ово – история яйца.....	62
Татьяна Артемьева Вне зависимости	70
Мужской вопрос	77
Без подробностей	80
Владимир Нужный Прелесть натуральных вин.....	82
Вера Шабельникова Чехов: интеллигентность как норма жизни	88