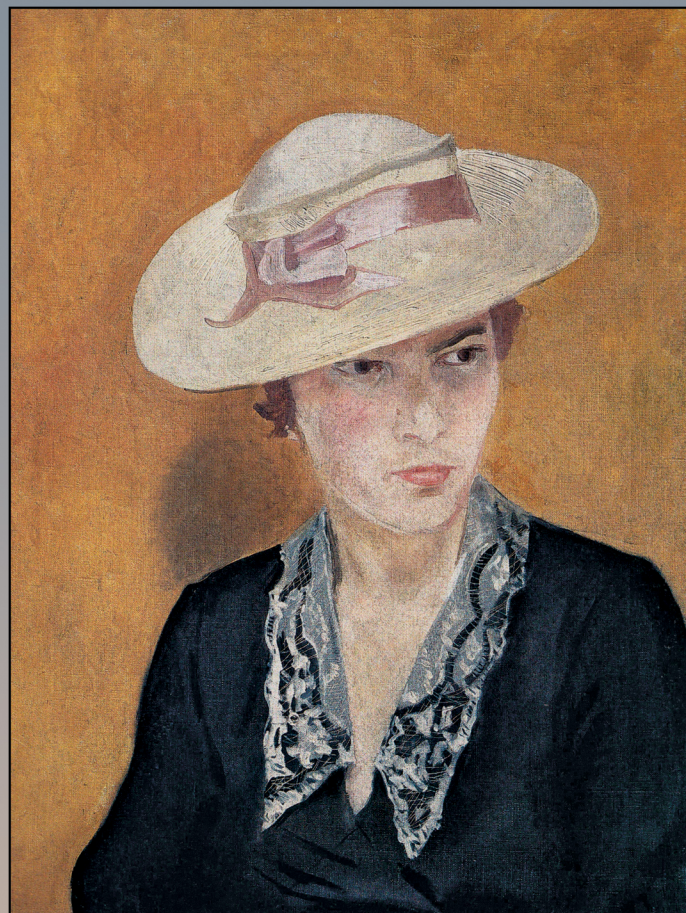


ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА



Александр Дейнека

Портрет С.И.Л. в соломенной шляпке. 1935

Во взгляде и складке губ молодой женщины читается твердость, но в целом образ очень женственный: высокая шея, нежный овал лица, легкая тень от шляпы, прозрачное кружево воротника... Сближенные оттенки теплых тонов, выгодно подчеркнутые черным цветом платья.

Образ строгий и слегка отчужденный, будто перед художником – незнакомка, тайну которой ему предстоит постичь. Зашифрованное имя добавляет ей загадочности.

16+

БУДЬ ЗДОРОВ!

№12
2014

100 страниц
о самом главном



**Как успокоить
нервы**

**Поликистоз
почек**

В здоровом уме

**Опыт лечения
дерматита**

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

14012



>

БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№ 12 (258), декабрь, 2014 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
Андрея Высоколова

Отдел
распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Суцеский вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
будздоров2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2014 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Михаил Михайлов	
Желаю вам...	3
Ирина Николаева	
Встретить Новый год без вреда для фигуры	9
Дарья Павлова	
Как успокоить нервы	12
Ирина Разумова	
Чем опасен поликистоз почек	20
Наталья Ефимова	
Пубертат новостями богат	24
Ирина Орловская	
Горе без ума	26
<i>Юридический ликбез</i>	
Сахарный беспредел.....	31
Елена Конькова	
Сделать мир чище.....	35
Ольга Филатова	
Все под контролем!.....	36
Ирина Мамичева	
Мужчины тоже болеют остеопорозом	40
Вера Шабельникова	
Как склеить кости	46
<i>Консультация специалиста</i>	49
<i>Поможем друг другу</i>	54
<i>Лента новостей</i>	56
Наталья Ефимова	
Синдром Плюшкина	58
Татьяна Абрамова	
Найти свой клад	63
Михаил Филонов	
Любите ли вы лук?.....	68
Совершенное оружие на кухне	73
Людмила Полонская	
Шарлотка для детских сердец.....	74
<i>Умные игры. Парад головоломов</i>	77
<i>Без подробностей</i>	78
Владимир Леви	
Ни дня без строчки о любви	80
<i>Портрет жены художника</i>	
С.И.Л. – муза Александра Дейнеки	84
<i>Содержание журнала за 2014 год</i>	89

Дорогие читатели!

Вы держите в руках последний номер журнала «Будь здоров!» за 2014 год. Завершая этот год, мы хотим сказать вам спасибо. За преданность, за то, что продолжаете покупать и выписывать наш журнал, прислушиваетесь к нашим советам, верите нашим консультантам и специалистам, делитесь собственным опытом оздоровления.

Сейчас у нас идет очередная реформа в системе здравоохранения. Нас уверяют, что сокращение врачей и целых больниц в конечном счете пойдет на пользу пациентам. Мы видим в этом некое противоречие, однако будем, как это принято в преддверии Нового года, надеяться на лучшее. В любом случае мы будем и дальше помогать вам – советами, рецептами, интересными и познавательными статьями на самые разные темы, ведь здоровье – это очень широкое понятие.

2015 год – это год Синей Деревянной Козы, которая прославилась гостеприимством и терпимостью. Именно поэтому важно провести праздник весело, но в то же время без каких-либо излишеств, ведь этого не любит сдержанная хозяйка года.

Символ нового года является коренным жителем загорода, поэтому и встречать его желательно где-то в деревне либо на даче, подальше от городской суеты. Покатайтесь на санках, лыжах и коньках, проведите время не только весело, но и с пользой для своего здоровья!

Стоит уже сейчас позаботиться и о праздничном столе, на котором в обязательном порядке должны оказаться самые разнообразные молочные продукты, что непременно оценит коза.

В предпраздничных хлопотах не забудьте подписаться на наш журнал, если вы этого еще не сделали. Информация – на внутренней стороне обложки.

Москвичи до 23 декабря этого года могут оформить льготную редакционную подписку на 2015 год в центре **«Кедроград»** по адресу: Лучников пер., д 7/4, стр. 9. Доставка журналов не предусмотрена.

Телефоны: **(495) 955-79-49, (495) 624-21-31, (925) 331-13-53.** Сайт: **www.kedrograd.ru**

Стоимость редакционной подписки:

«Будь здоров!» на полугодие – **200** рублей,

«60 лет – не возраст» на полугодие – **190** рублей,

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»

на полугодие – **380** рублей,

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»

на год – **755** рублей.