

*История
одного
портрета*



Мария Башкирцева
(1858-1884)

Триптих «Три улыбки»

Каждая из картин триптиха
живет своей жизнью,
а вместе они звучат,
как мелодичный аккорд.



БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 10
2010

100 страниц о самом главном

**Внимание,
собака!**

**Преодоление
тугоухости**

**Рак можно
предотвратить**

**Время
собирать
корни**



ISSN 1682-4237



10010



9 771682 423005

Не хотите болеть? Не хотите стареть?
Хотите знать мнение врачей, диетологов,
психологов, целителей
о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?
У вас есть такая возможность.

Продолжается подписка
на первое полугодие 2011 года.

На журналы **«Будь здоров!»** и **«60 лет – не возраст»**
можно подписаться в любом почтовом отделении страны
по одному из двух каталогов.



Объединенный каталог

«Пресса России», том 1 (зеленый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 73035
«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 79922
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 44780
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 44785

Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 99555
«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 99556
«Будь здоров!» (12 месяцев)	– 84330
«60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 84332



Гётеборг, Швеция, август 2010 г. Чемпионат мира по плаванию
среди ветеранов. В эстафете вольным стилем 4x50 м 2-е место
заняла команда московского клуба «Нептун».



Поздравляем нашего художника
Адольфа Григорьевича Скотаренко
(крайний справа),
у которого в октябре юбилей – 70 лет.
Желаем творческого
и спортивного долголетия!

Ежемесячный журнал
№ 10 (208), октябрь, 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
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
Сущевский вал, д.5,
строение 15
Телефон:
(495) 988-41-82

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2010 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Артемьева Невыученный урок экологии	3
Дмитрий Макунин Здравствуйте, доктор!	10
<i>Форум целителей</i> Преодоление тугоухости	14
Вера Козлова Самая дешевая диета	19
Вернон У. Фостер Рак можно предотвратить	24
<i>Эхо наших публикаций</i>	31
Дмитрий Макунин Собака бывает кусачей	32
Валентина Ефимова Йога при поясничной грыже	36
Иван Богодяж Советы опытного спинальника	40
Евгения Ладынина Травы для пожилых (гипертония).....	46
<i>Поможем друг другу</i>	52
<i>Консультация специалиста</i>	54
Татьяна Абрамова Ваш ребенок полюбит читать!	56
Татьяна Шишова Стресс расщепляет сознание	64
<i>Женский вопрос</i>	72
<i>Проверка сообразительности</i>	75
Дина Балясова Пора копать корни	76
<i>Без подробностей</i>	82
Василий Сидоров Экран требует жертв	84
Виктор Ом Три улыбки Марии Башкирцевой	88