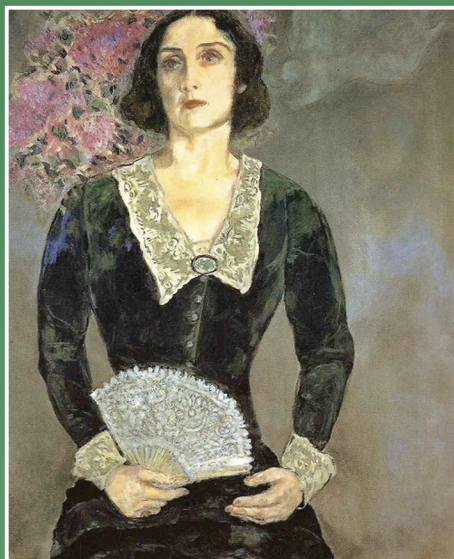


## ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА



Марк Шагал  
«Белла в зеленом».  
1934-1935

Любимый мотив Марка Шагала – полет художника со своей возлюбленной. Черты Беллы можно заметить почти на всех женских портретах, написанных им в разные периоды, даже когда ее не стало.

«Долгие годы ее любовь освещала все, что я делал. Но у меня было чувство, словно что-то в ней остается нераскрытым, невысказанным, что в ней таятся сокровища... Ее губы хранили аромат первого поцелуя, неутолимого, как жажда истины».

*Марк Шагал*

16+

№7  
2014

# БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц о самом главном

Детская  
аллергия

Летняя  
бессонница

Двуликий  
холестерин

Пока катаракта  
не созрела



ISSN 1682-4237



14007



9 771682 423005

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№ 7 (253), июль, 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  
**Вера Шабельникова**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Людмила Письман**

Редактор  
**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:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2014 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Инна Полякова</b>	
Летняя бессонница .....	3
<b>Людмила Полонская</b>	
Варикоз – мина замедленного действия .....	7
<i>Вопрос – ответ</i>	
Пока катаракта не созрела .....	12
<b>Сергей Макеев</b>	
Гимнастика бытовых движений .....	16
<b>Наталья Врублевская</b>	
Голос – хрупкий инструмент .....	21
<b>Иван Мамичев</b>	
Двуликий холестерин .....	26
<b>Татьяна Артемьева</b>	
Холестерин – в норму! .....	29
<b>Василий Сидоров</b>	
Апгрейд мозга, или	
Как сохранить интеллект .....	32
<b>Гуля Брик</b>	
В лучах надежды .....	35
<b>Юлия Кириллова</b>	
Рыцарь облепихи .....	41
<i>Поможем друг другу</i> .....	46
<i>Консультация специалиста</i> .....	48
<b>Михаил Филонов</b>	
Целебная морковь .....	52
<b>Наталья Ельцина</b>	
Косметика по-японски .....	57
<b>Татьяна Абрамова</b>	
Детская аллергия .....	61
<b>Гуля Брик</b>	
Здоровый дом .....	66
<b>Сергей Морсов</b>	
Раковые шейки – полезный деликатес .....	70
<b>Людмила Письман</b>	
Город – единство незнакомцев .....	75
<i>Без подробностей</i> .....	80
Толковый словарь Юрия Лотмана .....	82
<i>Умные игры. Парад головоломок</i> .....	87
<b>Владимир Леви</b>	
Ни дня без строчки о любви .....	88
<i>Портрет жены художника</i>	
Белла Шагал: полет над Витебском .....	91



## Дорогие друзья!

Подписка – лучший способ получать наши журналы по самой выгодной цене.

Оформить ее на журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст» (приложение для пенсионеров) можно во всех почтовых отделениях страны по одному из двух каталогов – «Почта России» или «Пресса России».



Объединенный каталог «Пресса России»,  
том 1 (зеленый)  
Подписные индексы  
«Будь здоров!» – **73035**  
«60 лет – не возраст» –  
**79922**

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)

Москвичи и гости столицы могут приобретать свежие и вышедшие ранее выпуски в центре «Помоги себе сам»

Адрес центра: Волгоградский пр-т, 46/15.

Проезд: м. «Текстильщики», культурный центр «Москвич» (бывший Дом культуры АЗЛК).

Отдельный вход, 3-й этаж, комната 333.

Время работы: 12.00 – 20.00 без перерыва на обед, выходные – воскресенье, понедельник.

Тел.: (499) 742-83-58 (59), (499) 179-10-20.