

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+

БУДЬ ЗДОРОВ!

№7
2014

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:
будздоров2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2014 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

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

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка на сайте 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.