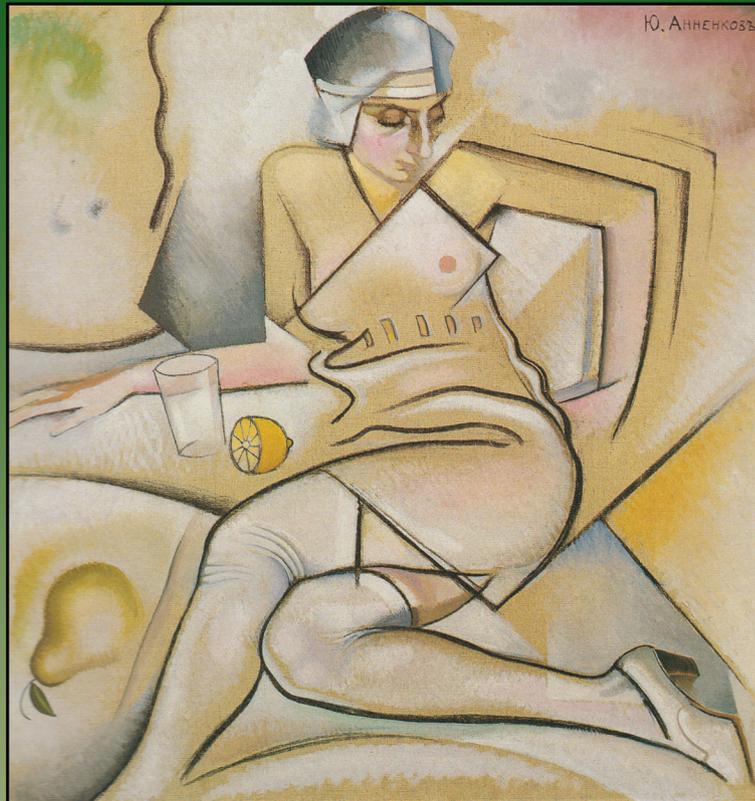


ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА



Юрий Анненков

Портрет Елены Анненковой. 1917

Первая жена Юрия Анненкова, танцовщица и актриса Елена Гальперн была не только музой, но и хранительницей работ художника, оставшихся в России после его эмиграции.

В ее портрете сочетание плавных и острых, ломающихся линий передает женственность и порывистый характер модели. Сложная поза, умножение силуэта создают ощущение движения. Разнонаправленные плоскости, будто составленные из разбитых зеркал, отсылают ко времени их совместной работы в театре «Кривое зеркало».

16+

БУДЬ ЗДОРОВ!

№8
2014



Грибная пора

**В поисках
вечной
молодости**

Диета-оборотень

**Экзема:
сухая и мокнущая**

ISSN 1682-4237



14008



9 771682 423005

БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№ 8 (254), август, 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

© «Будь здоров!», 2014 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Александр Казакевич Перестаньте сравнивать. Будьте собой! | 3 |
| Наталья Врублевская Голос – хрупкий инструмент | 8 |
| Инна Полякова Экзема: лечение травами и диетой | 15 |
| Иван Мамичев В поисках вечной молодости | 20 |
| Людмила Письман На острие горькой правды..... | 25 |
| Владимир Смирнов Советы проктолога | 30 |
| Сергей Макеев Гимнастика бытовых движений | 36 |
| <i>Консультация специалиста</i> | 41 |
| <i>Поможем друг другу</i> | 44 |
| Ольга Филатова Здоровье из воздуха | 46 |
| Марина Белокурова Отложенная жизнь | 51 |
| Татьяна Гранчак Диета-оборотень..... | 56 |
| Галина Чайка Фрукты, зелень и фантазия | 59 |
| Наталья Ельцина Косметика по-японски..... | 62 |
| Людмила Письман Пирожки... против артрита | 66 |
| Игорь Кузнецов Кто в лес, кто по грибы | 70 |
| Вера Козлова Заготовки без сахара | 76 |
| <i>Умные игры. Парад головоломок</i> | 81 |
| <i>Без подробностей</i> | 82 |
| Владимир Леви Ни дня без строчки о любви | 84 |
| <i>Новое о привычном</i> Сила объятий..... | 86 |
| <i>Портрет жены художника</i> Прекрасная дама Елена Анненкова | 90 |

Дорогие друзья!

Вторая половина лета – самое время не только хорошенько отдохнуть и набраться сил, но и построить новые планы. В частности, подумать о том, что вы будете читать весь следующий год, ведь приближается подписка на периодические издания.

Мы надеемся, что вы останетесь с нами, наши верные читатели, а мы, в свою очередь, обещаем учесть все ваши интересы и пожелания. Расскажите о нашем журнале своим друзьям и знакомым – и они не будут разочарованы!

На страницах этого и последующих выпусков – рекомендации о том, как лечить различные болезни и, главное, сохранить здоровье, знакомство с интересными открытиями в области медицины и науки, статьи о психологии, истории, искусстве, полезные рецепты и советы...

Подписка – лучший способ получать журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст» (приложение для пенсионеров) по самой выгодной цене. Оформить ее можно во всех почтовых отделениях страны по одному из двух каталогов: «Почта России» и «Пресса России».

Объединенный каталог «Пресса России», том 1 (зеленый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» – **73035**, «60 лет – не возраст» – **79922**

«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» – **44780**

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.