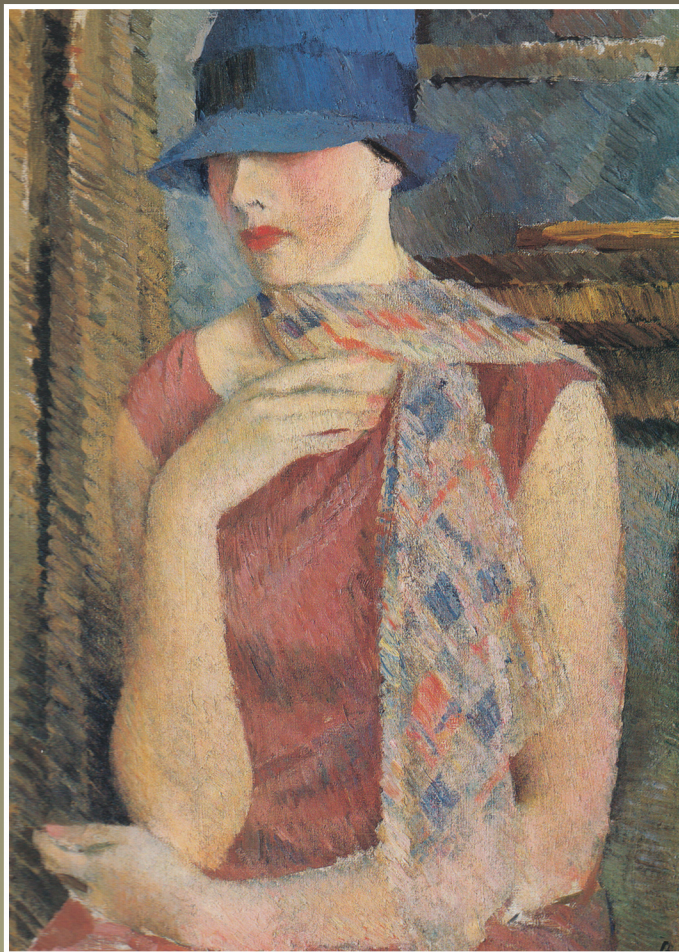


ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА



Владимир Лебедев

Портрет Надежды Надеждиной. 1927

О своем восхищении балериной Надеждой Надеждиной график и живописец Владимир Лебедев рассказал многое, но не словами, а рисунками и портретами. Самый известный – тот, что хранится в Русском музее.

Это один из лучших живописных портретов Лебедева, на котором его муза предстает олицетворением женственности. Есть в ее образе и утонченный лиризм, и загадочность. Поля шляпы скрывают глаза и отбрасывают едва уловимую тень, скользющую по лицу. Мягкие полутона, живые, как касания, мазки.

16+

БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 11
2014

100 страниц о самом
главном

Смех –
дело серьезное

Мишень –
раковая клетка

Как склеить кости

Один размер
долой!



ISSN 1682-4237



14011



9 771682 423005

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№ 11 (257), ноябрь, 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

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Людмила Письман

Редакторы
Вера Шабельникова
Татьяна Шапиро

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Евгения Никитина

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.

Татьяна Абрамова Спешите делать добрые дела!	3
Дарья Павлова Гемоглобин: повышать или снижать?	6
Наталья Горская Мишень – раковая клетка	11
Вера Шабельникова Как склеить кости	15
<i>Женский вопрос</i> Если «красные дни» затянулись.....	20
Ольга Филатова Кашель, стоп!	22
<i>Просто и эффективно</i> Время колоть дрова и дышать... валидолом	27
Татьяна Артемьева Один размер долгой!	29
<i>Лента новостей</i>	32
Наталья Юрченко Во всем виновата лошадь	34
<i>Консультация специалиста</i>	37
<i>Поможем друг другу</i>	42
Татьяна Гранчак Смех – дело серьезное	44
Михаил Филонов Тыква – чемпион	46
Анна Барина Что мы должны нашим детям	53
Ирина Николаева СПАсительные процедуры	59
Людмила Письман Как собака стала суперменом	65
Михаил Филонов Бытие после смерти	70
<i>Умные игры. Парад головоломов</i>	75
Татьяна Артемьева Столетник от ста болезней	76
<i>Без подробностей</i>	80
Елена Конькова Объединимся против мусора!	82
Владимир Леви Ни дня без строчки о любви	88
<i>Портрет жены художника</i> Надежда Надеждина – муза танца.....	91

Дорогие читатели!

Лучший способ получать наши журналы по самой выгодной цене – это, конечно, подписка. Оформить ее можно в каждом почтовом отделении страны с любого месяца. Но лучше сделать это до 30 ноября, чтобы журнал начал приходить к вам с первого, январского номера, и подписаться сразу на полгода или на год. Информация о том, как это сделать, – на обороте обложки.

Многие читатели выписывают оба наших журнала. Они хорошо дополняют друг друга: «Будь здоров!» не имеет возрастных ограничений, а приложение «60 лет – не возраст» адресовано пенсионерам. Получая оба издания, можно составить домашнюю библиотечку по здоровью.

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 (во дворе Банка «Возрождение»).

График работы «Кедрограда»:

будни – с 10.00 до 20.00, без обеда;

суббота – с 12.00 до 18.00.

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.

Обратите внимание на то, что адрес и название подписного пункта изменились! Клуб «Помоги себе сам», где раньше проводилась подписка, по причине реорганизации культурного центра «Москвич» закрывается. Однако книжный магазин будет работать до мая 2015 года. В нем вы можете приобрести журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст» как за текущий, так и за предыдущие годы.