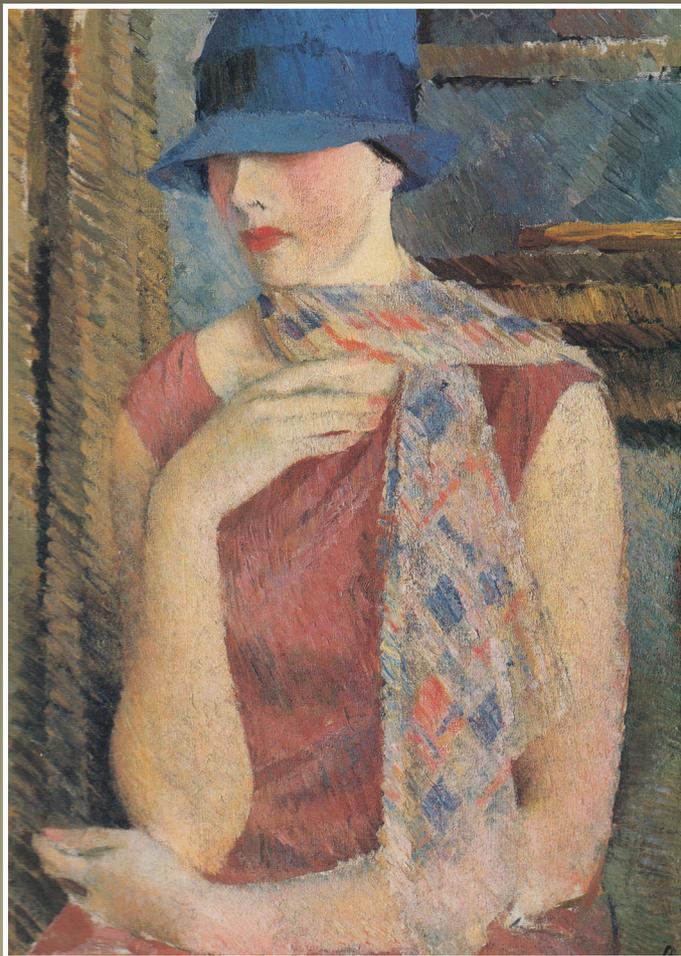


## ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА



### 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, скользящую 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



9 771682 423005

14011



>

**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  
Суцневский вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2014 г.

<b>Татьяна Абрамова</b> Спешите делать добрые дела! .....	3
<b>Дарья Павлова</b> Гемоглобин: повышать или снижать? .....	6
<b>Наталья Горская</b> Мишень – раковая клетка .....	11
<b>Вера Шабельникова</b> Как склеить кости .....	15
<i>Женский вопрос</i> Если «красные дни» затянулись.....	20
<b>Ольга Филатова</b> Кашель, стоп! .....	22
<i>Просто и эффективно</i> Время колоть дрова и дышать... валидолом ...	27
<b>Татьяна Артемьева</b> Один размер долой! .....	29
<i>Лента новостей</i> .....	32
<b>Наталья Юрченко</b> Во всем виновата лошадь .....	34
<i>Консультация специалиста</i> .....	37
<i>Поможем друг другу</i> .....	42
<b>Татьяна Гранчак</b> Смех – дело серьезное .....	44
<b>Михаил Филонов</b> Тыква – чемпион .....	46
<b>Анна Барина</b> Что мы должны нашим детям .....	53
<b>Ирина Николаева</b> СПАсительные процедуры .....	59
<b>Людмила Письман</b> Как собака стала суперменом .....	65
<b>Михаил Филонов</b> Бытие после смерти .....	70
<i>Умные игры. Парад головоломов</i> .....	75
<b>Татьяна Артемьева</b> Столетник от ста болезней .....	76
<i>Без подробностей</i> .....	80
<b>Елена Конькова</b> Объединимся против мусора! .....	82
<b>Владимир Леви</b> 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 **«Кедрograd»** по адресу: Лучников пер., д 7/4, стр. 9 (во дворе Банка «Возрождение»).

График работы «Кедрогграда»:

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](http://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.