



Роберт Фальк
Портрет
Ангелины Щекин-Кротовой
1940

Фальк говорил жене: «Ты для меня вовсе не красавица, а что-то совсем другое. Я не хочу устраивать из тебя красивую модель».

Но в этом акварельном портрете, написанном будто под сиюминутным впечатлением, он явно любуется своей моделью. словно перехватив взгляд жены, он мгновенно перенес его на бумагу. Едва обозначенный пушистый мех придает классически правильным чертам мягкую женственность.

Эта женщина сыграла большую роль в признании таланта мужа. Благодаря ее уму и энергии началось новое открытие Фалька.

16+

БУДЬ ЗДОРОВ!

№10
2014

100 страниц о самом главном

Свобода в браке

**Осень –
«грибковый» сезон**

Лечение семенами

Полезные сладости

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

14010



100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№ 10 (256), октябрь, 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
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.

Татьяна Абрамова Люди и деньги	3
Людмила Письман Остеопороз: безмолвная эпидемия	7
Светлана Кузьева Щит от болезней	12
Ольга Филатова Аллергия у беременных	18
Анатолий Рожков Осень – «грибковый» сезон	23
Ксения Максимова Медицина по-немецки	28
Владимир Смирнов Советы проктолога	35
<i>Советы на каждый день</i> Упражнения для мозга	41
<i>Консультация специалиста</i>	42
<i>Поможем друг другу</i>	44
Дарья Павлова Правильный подход к температуре	46
Анна Барина Свобода в браке	51
Татьяна Абрамова Секреты овощей	58
Людмила Письман Лети, лепесток... ..	66
Динара Иванова Лечение семенами: в согласии с природой	73
Галина Чайка Полезные сладости	77
Михаил Филонов Чем болел Ван Гог?	80
<i>Без подробностей</i>	84
Владимир Леви Ни дня без строчки о любви	86
<i>Умные игры. Парад головоломок</i>	89
<i>Портрет жены художника</i> Ангел-хранитель Роберта Фалька	90

Дорогие друзья!

Мы обычно с сожалением вспоминаем о лете, пролетевшем, как всегда, быстро, однако осень – совсем не худшая пора! Буйство красок, шорох сухих листьев под ногами, не палящие, а ласковые лучи солнца, стук дождика в окно – все это склоняет к размышлению, спокойному раздумью, будит желание творить и философствовать. Недаром Пушкин так любил это время года.

Конечно, если осень выдается сырая и холодная, это мало кому нравится. Но у природы нет плохой погоды, если человек здоров. О здоровье и надо сейчас позаботиться в первую очередь, чтобы избежать обострений хронических болезней, которые обычно случаются как раз весной и осенью, и не заработать новых.

Регулярно читая журнал «Будь здоров!», вы сможете заботиться о своем здоровье правильно, грамотно и системно. Научитесь не пропускать необходимые визиты к врачу и избегать ненужных, помогать себе и близким, пользуясь не только рекомендациями специалистов, но и советами людей, которые справились с недугом самостоятельно, узнаете много нового о методах нетрадиционной медицины и средствах, которыми лечит сама природа. Если у вас есть собственный опыт оздоровления и лечения заболеваний, мы будем рады познакомить с ним наших читателей.

Напоминаем, что оформить подписку на «Будь здоров!» и другой журнал нашего издательства «60 лет – не возраст» можно в любом почтовом отделении страны. Необходимая информация помещена на обороте обложки этого номера.

Москвичи могут оформить редакционную подписку без почтовой наценки в нашем подписном пункте в центре **«Помоги себе сам»** до 23 декабря 2014 года. Доставка при этом не предусмотрена.

На первое полугодие 2015 года стоимость редакционной подписки:
«Будь здоров!» на полугодие – 200 руб.

«60 лет – не возраст» на полугодие – 190 руб.

«Будь здоров!» + **«60 лет – не возраст»** на полугодие – 380 руб.

«Будь здоров!» + **«60 лет – не возраст»** на год – 755 руб.

Адрес подписного пункта: Волгоградский пр-т, 46/15,

м. «Текстильщики», культурный центр **«Москвич»**

Отдельный вход, 3-й этаж, комната 333.

Время работы: 10.00 – 20.00 без перерыва на обед, без выходных.

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

Здесь же можно приобрести выпуски журналов за текущий и предыдущие годы.