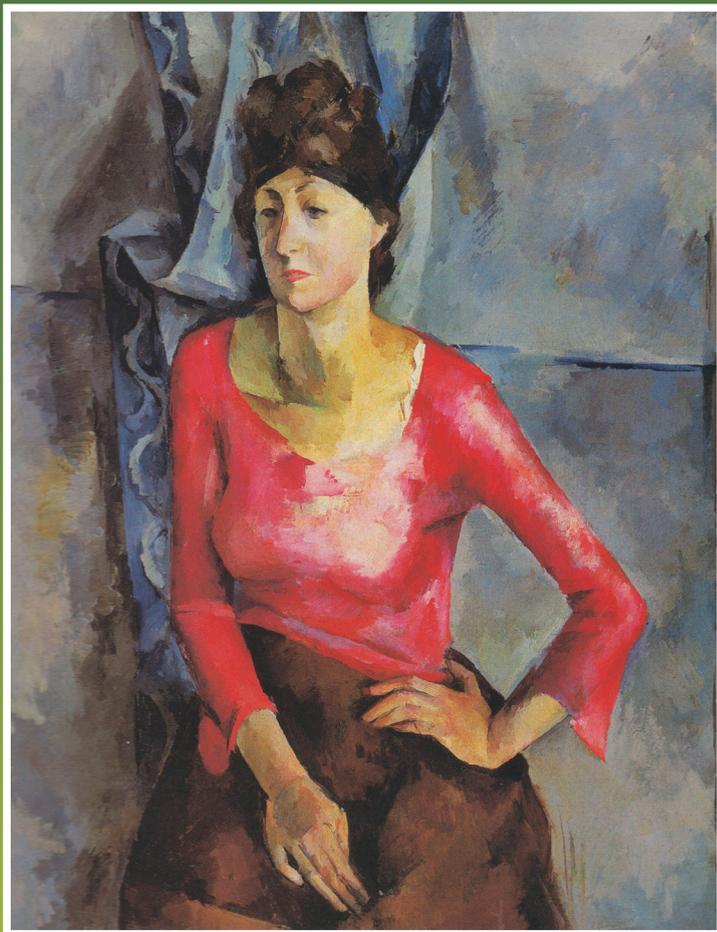


ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА



Александр Осмеркин
Портрет Екатерины Барковой. 1921

Александр Осмеркин предложил Роберту Фальку одновременно с ним писать портрет своей жены, причем непременно в розовом. Шла гражданская война, студенты и преподаватели ВХУТЕМАСа голодали. «Целый месяц я каждый день позировала по три часа, – вспоминала Екатерина Баркова. – Александр Александрович увлекался и не замечал времени, а мы с Фальком впадали в дурноту от недоедания». За 30 сеансов Осмеркин закончил портрет, который сейчас хранится в Русском музее.

16+

БУДЬ ЗДОРОВ!

№9
2014

100 страниц о самом главном

По сёдлам!



Кто ты, человек дождя?

Остеопороз:
безмолвная эпидемия

Я плохо слышу

ISSN 1682-4237



14009



9 771682 423005

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№ 9 (255), сентябрь, 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
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.

Ольга Филатова	
Как бы научиться хорошо лечиться?	3
Татьяна Абрамова	
Я плохо слышу!	8
Людмила Письман	
Остеопороз: безмолвная эпидемия	14
<i>Вопрос – ответ</i>	
Бывает ли футбольный инфаркт?	19
Инна Полякова	
Самопомощь при мастопатии	20
Владимир Смирнов	
Советы проктолога	25
Иван Мамичев	
Нанотехнологии: революция или миф?	30
Сергей Макеев	
Гимнастика бытовых движений	36
<i>Консультация специалиста</i>	41
<i>Поможем друг другу</i>	44
Татьяна Рессина	
Сочетанные операции, или Одним ударом	46
Татьяна Родчинская	
Витамины в банке	50
Людмила Письман	
Кто ты, человек дождя?	56
Ксения Максимова	
По сёдлам!	63
Анна Баринова	
Сильная и слабая: два образа женщины	68
Людмила Полонская	
Порисуем – будем жить!	73
<i>Умные игры. Парад головоломок</i>	79
<i>Без подробностей</i>	80
Анна Баринова	
Райские яблочки	82
Владимир Леви	
Ни дня без строчки о любви	87
Глаза в глаза	90
<i>Портрет жены художника</i>	
Екатерина Баркова: муза в розовом	91

Дорогие друзья!

Вот и закончилось лето, которое вы, надеемся, провели с максимальной пользой для своего здоровья. Подышали свежим воздухом, насытились витаминами, закалили тело, сбросили лишний вес... А если чего-то не успели, в сентябре еще можно наверстать упущенное и закончить подготовку к долгому осенне-зимнему периоду. А мы вам в этом поможем.

В этом номере журнала вы прочтете о пользе велосипедных прогулок и о том, как сделать домашние заготовки, ну и, конечно, вас ждут традиционные рубрики «Поможем друг другу», «Консультация специалиста», «Умные игры»... Как всегда, значительное место в журнале занимают рекомендации врачей и психологов, статьи о современных методах лечения, основанных на последних научных достижениях и исследованиях.

Напоминаем, с 1 сентября начинается подписка на 2015 год. Это лучший способ получать наши журналы по самой выгодной цене. Оформить подписку на журнал «Будь здоров!» и родственное ему издание «60 лет – не возраст» можно в любом почтовом отделении страны по одному из двух каталогов – «Пресса России» и «Почта России» (см. оборот обложки).

Москвичи с 1 сентября по 23 декабря 2014 года могут оформить редакционную подписку на 2015 год в центре **«Помоги себе сам»** (доставка не предусмотрена).

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.

Проезд: м. «Текстильщики», культурный центр **«Москвич»** (бывший Дом культуры АЗЛК).

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.