

*История  
одного  
портрета*



Михаил Врубель  
(1856-1910)



**Портрет артистки Н.И. Забелы-Врубель, жены художника, в летнем туалете Empire, исполненном по замыслу художника. 1898, х/м.**

«Все певицы поют как птицы,  
а Надя – как человек».

М.А. Врубель

А

# БУДЬ ЗДОРОВ!

№8  
2010

100 страниц о самом главном

**ЛЕЧИ МЕНЯ, ЛОШАДКА!**

**Жаркие  
объятья лета**

**Вопрос  
к кардиологу**

**Травы  
для диабетиков**

ISSN 1682-4237



10008

9 771682 423005 >

А



**ЖДУ ТЕБЯ...**

*Фото Дмитрия Никитина*



**ДО СВИДАНИЯ,  
ЛЕТО!**

*Фото Геннадия Михеева*

# БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал  
№ 8 (206), август, 2010 г.  
Основан 5.1.1993 г.  
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО  
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан  
**Стивом Шенкманом**

Директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Борис Бочаров**  
**Нина Самохина**  
**Татьяна Сахарчук**

Обозреватель  
**Татьяна Абрамова**

Редакторы  
**Татьяна Яковлева**  
**Татьяна Шапиро**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Ирины Агаповой**

Отдел распространения  
**Татьяна**  
**Сыромятникова**

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сушевский вал, д.5,  
строение 15  
Телефон:  
(495) 710-72-61

Электронная почта:  
[budzdorov@msk.tsi.ru](mailto:budzdorov@msk.tsi.ru)

© «Будь здоров!», 2010 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Борис Бочаров</b> Мудрецы о смысле жизни .....	2
<b>Вера Козлова</b> Рациональная пирамида .....	5
<i>Эхо наших публикаций</i> .....	11
<b>Ольга Тихомирова</b> Верхом от болезни .....	12
<i>Вопрос к кардиологу</i> Окно осталось открытым .....	17
<i>Форум целителей</i> Приглашение в баню .....	23
<b>Татьяна Артемьева</b> Жаркие объятия лета .....	31
<b>Иван Богодяж</b> Записки спинальника .....	35
<i>Поможем друг другу</i> .....	40
<i>Консультация специалиста</i> .....	42
<b>Евгения Ладынина</b> Травы для пожилых (диабет и атеросклероз) .....	46
<b>Татьяна Артемьева</b> Тайны мозга.....	52
<b>Юлия Гиппенрейтер</b> Ребенка надо принять безоговорочно .....	58
<b>Татьяна Яковлева</b> Сладкая трава стевия .....	62
<i>Проверкасообразительности</i> .....	67
<i>Без подробностей</i> .....	68
<b>Игорь Кузнецов</b> Мидии, креветки, гребешки.....	70
<b>Людмила Савченко</b> Ягоды – на лицо.....	74
<b>Наталья Головина</b> Савва Великолепный .....	79
<b>Виктор Ом</b> Портрет в тональности ля мажор .....	87