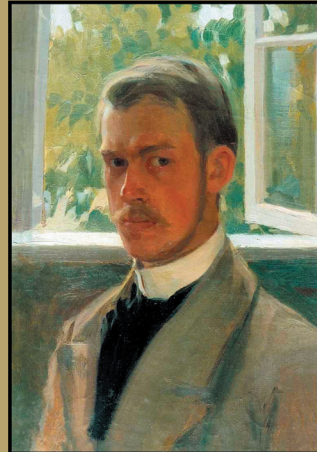


История одного портрета

Борис Кустодиев
(1878 – 1923)

Портрет Ф.И. Шаляпина. 1921 г.
Композиционно Шаляпин будто бы
отделен от праздничной суеты
провинциального городка –
и в то же время органически
слит с нею.



БУДЬ ЗДОРОВ!

№9
2010

100 страниц о самом главном

Грибное раздолье

Стремитесь к равновесию!

Травы для сердца и сосудов

Ребенка нельзя починить

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

10009

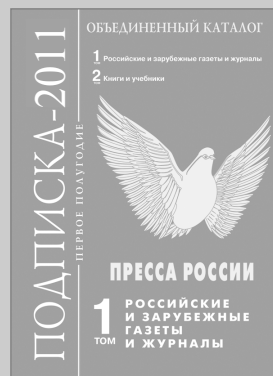


>

Не хотите болеть? Не хотите стареть?
Хотите знать мнение врачей, диетологов,
психологов, целителей
о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?
У вас есть такая возможность.

С 1 сентября начинается подписка
на первое полугодие 2011 года.

На журналы **«Будь здоров!»** и **«60 лет – не возраст»**
можно подписаться в любом почтовом отделении страны
по одному из двух каталогов.



Объединенный каталог

«Пресса России», том 1 (зеленый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 73035
«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 79922
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 44780
«Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 44785

Каталог «Почта России»

(сине-красно-белый)

Подписные индексы:

«Будь здоров!» (6 месяцев)	– 99555
«60 лет – не возраст» (6 месяцев)	– 99556
«Будь здоров!» (12 месяцев)	– 84330
«60 лет – не возраст» (12 месяцев)	– 84332



К борьбе за чистоту всегда готовы!

Фото Геннадия Михеева

Ежемесячный журнал
№ 9 (207), сентябрь, 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 Шапино

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Сергея Яраева

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

© «Будь здоров!», 2010 г.

Борис Бочаров	
Как Чаплин полюбил себя	4
Василий Сидоров	
Пришла осень – пора закаляться	7
Вера Козлова	
Стремитесь к равновесию!	14
Борис Примочкин	
Сердце в ладонях	20
<i>Форум целителей</i>	
Кожный зуд	24
Евгения Ладынина	
Травы для пожилых (сердце и сосуды).....	30
Ирина Разумова	
Самопомощь при астме.....	34
<i>Поможем друг другу</i>	38
<i>Консультация специалиста</i>	40
<i>Эхо наших публикаций</i>	45
Валентина Ефимова	
Йога при поясничной грыже	46
Вера Шабельникова	
Трудный выбор	50
Симон Соловейчик	
Ребенка нельзя починить.....	55
Дина Балясова	
Долой седину!	60
Инна Полякова	
Грибное раздолье	64
<i>Женский вопрос</i>	71
<i>Проверка сообразительности</i>	72
<i>Без подробностей</i>	74
Александр Ефремов	
Куркума: пряность и лекарство	76
Игорь Кузнецов	
Баклажанная радуга	80
Борис Примочкин	
Умные таблетки	84
Виктор Ом	
Настоящий царь Федор	88