

БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№11 (306), ноябрь, 2018 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Иван Мамичев
Наталья Архипова

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Геннадия Михеева

Отдел
распространения
Татьяна Сыромятникова

Адрес для писем:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2018 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Надежда Муравьева Унылая пора, очей очарованье	3
Василий Комаров Берегите сосуды ног	9
<i>Лента новостей</i>	15
Марина Масляева Проблема с глотанием? Срочно к врачу!	17
Вадим Кириллов Загадочная болезнь озена	23
<i>Женский вопрос</i> Татьяна Агушина Эти странные приливы	29
Анатолий Бирюков Польза и особенности самомассажа	32
Татьяна Абрамова Почему немеет кончик языка	39
Светлана Полтева Наше тело не умеет лгать	44
Светлана Чечилова Гимнастика при боли в спине и шее	46
Вадим Кириллов Как победить бессонницу	49
Светлана Чечилова Для пользы худеющих	55
Анна Барина Одиночество как вредная привычка	58
Михаил Филонов Гении: во сне и наяву	64
<i>Без подробностей</i>	70
Светлана Чечилова Одним росчерком пера	72
Татьяна Абрамова Луковое счастье	79
<i>Проверка интеллекта</i>	85
Татьяна Агушина Здоровые советы	86
<i>Из архивов Первой градской</i> Ирина Орловская Век вдохновенных профессионалов	89