

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№09 (363),  
сентябрь, 2023 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**

Редактор  
**Мария Лебедева**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Фото на обложке  
**Виктора Камелягина**

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

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2023 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Анна Барина</b> Лечитесь русским словом .....	3
<b>Галина Смирнова</b> Болезнь, сбивающая с ног .....	9
<i>Лента новостей</i> .....	16
<b>Вадим Кириллов</b> Хищник в овечьей шкуре .....	18
<b>Ирина Дроздова</b> Новый взгляд на артроз .....	22
<b>Галина Костина</b> Диета для сердца .....	26
<b>Вадим Кириллов</b> Грибок стопы: чем опасно самолечение .....	32
<b>Татьяна Абрамова</b> Постковид как новая реальность .....	39
<b>Галина Костина</b> Быть в фокусе .....	45
<b>Татьяна Агушина</b> Ожирение и рак .....	49
<b>Галина Костина</b> Целительные благовония .....	55
<b>Марина Польская</b> Важные вопросы об УЗИ молочных желез .....	61
<b>Наталья Михайлова</b> А орешки не простые .....	64
<b>Ирина Мамичева</b> Особенности национального долгожительства .....	69
<b>Анна Антонова</b> Какого цвета ваша ревность .....	76
<i>Без подробностей</i> .....	82
<b>Виталий Вавулин</b> Рассказы .....	84
<i>Проверка интеллекта</i> .....	85
<i>Музыкальная шкатулка</i> <b>Людмила Полонская</b> Визитные карточки киногероев .....	88