

БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№01 (355),
январь, 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

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Геннадия Михеева

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

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2023 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

11 способов сделать жизнь ярче 3

Александр Рылов
Новая сердце и новая жизнь 11

Лента новостей 20

Валентина Родина
Ревматизм: коварен и опасен 22

Татьяна Агушина
Нейробластома не приговор 27

Галина Костина
Отдохнувший мозг – здоровый мозг 31

Татьяна Агушина
Сохраним здоровыми кости и суставы 36

Глеб Давыдов
Нужны ли вам очки? 41

Татьяна Агушина
Новое в лечении миомы 47

Татьяна Абрамова
Лидеры индустрии здоровья 50

Вадим Кириллов
Лазерная коррекция зрения: за и против 55

Людмила Полонская
В магазин за тростью 58

Без подробностей 64

Инна Курдакова
Из жизни овощей 66

Наталья Новикова
Три проблемы прекрасного лица 71

Михаил Филонов
Яблоки, дарующие здоровье 78

Проверка интеллекта 87

Театральные истории
Софья Миллер
Режиссер правит бал 88