

БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№03 (310), март, 2019 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

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!», 2019 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Абрамова Все праздники марта	3
Вадим Кириллов Болит живот. Что делать?	9
Татьяна Агушина Неприятное «кхе-кхе»	15
<i>Лента новостей</i>	18
Светлана Чечилова Вернуть летящую походку	20
Наталья Новикова Панариций застает врасплох	24
<i>Женский вопрос</i> Светлана Чечилова Если мочевого пузыря не слушается	29
Татьяна Агушина Щитовидка – подкова здоровья	33
Людмила Письман Глоток жизни	36
Татьяна Абрамова Побеждаем транспортные фобии	43
<i>Необычно о привычном</i> Ирина Дроздова Батарейка	51
Наталья Новикова Как спастись от целлюлита	54
Татьяна Абрамова Давайте говорить друг другу комплименты	61
Вадим Кириллов Качаем мышцы!	66
Наталья Каркачева Целитель помидор	68
<i>Без подробностей</i>	74
Анна Барина Золотая пора женской мудрости	76
Светлана Полтева Кто в каком пальто	83
<i>Проверка интеллекта</i>	85
Вадим Кириллов В чем секрет долголетия?	86
<i>Советы косметолога</i>	88
<i>Проба пера</i> Наталья Рыбальченко Великий воин	89