

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№ 8 (278), август, 2016 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук

Главный редактор
Ирина Мамичева

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Вера Шабельникова
Иван Мамичев

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Евгения Никитина

Отдел
распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Суцеский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2016 г.

Михаил Филонов О, спорт! Ты – зодчий	3
Татьяна Абрамова В поисках мужского долголетия	9
Татьяна Абрамова Что поможет суставам	14
Дина Бялясова Как живется под желудком?	19
<i>Лента новостей</i>	26
Светлана Чечилова Израильский доктор.....	28
<i>Поможем друг другу</i>	34
<i>Консультация специалиста</i> Метаболический синдром	36
Галина Май Виновато плоскостопие	41
Марина Масляева Бросаем курить!	44
Олег Левашов Три типа мышления.....	49
Наталья Каркачева Цветы на завтрак	56
Светлана Чечилова Пластическая хирургия – детям	61
Валентин Петрушин Целебная сила ощущений.....	66
<i>Проверка интеллекта</i>	71
<i>Без подробностей</i>	72
Максим Камаев Эти загадочные мухи	74
Наталья Евстафьева Как покупать икру	79
Михаил Филонов Безопасное путешествие	82
<i>Пером и скальпелем</i> Наталья Ефимова Станислав Лем: «Я во всех своих книгах удирал в космос»	87