

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№12 (294), декабрь, 2017 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Вера Шабельникова**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редактор  
**Иван Мамичев**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Ирины Калининой**

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](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2017 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Вера Шабельникова</b> Снегурочки, ваш выход! .....	3
<b>Светлана Чечилова</b> Операция «Не болей!» .....	6
<b>Татьяна Абрамова</b> Мужские простуды зимой .....	10
<b>Марина Масляева</b> Аллергия? Нет, целиакия .....	16
<i>Лента новостей</i> .....	22
<b>Светлана Чечилова</b> Ключи от кладовой памяти .....	24
<b>Ирина Иванова</b> Боль в суставах: нужна ли операция? .....	31
<b>Татьяна Абрамова</b> Магия места .....	34
<b>Светлана Чечилова</b> От себя самого растолстеешь! .....	37
<b>Валентина Яраева</b> Секреты доктора Шишонина .....	40
<b>Людмила Письман</b> На острове одиночества .....	46
<b>Наталья Каркачева</b> Бананы к новому году .....	54
<b>Светлана Чечилова</b> Мыльная опера .....	59
<b>Василий Сидоров</b> Журавлиный шаг или шаркающая походка? ....	62
<i>Вопрос – ответ</i> О школьной диспансеризации .....	67
<b>Татьяна Агушина</b> Дольче вита .....	71
<i>Без подробностей</i> .....	74
<b>Михаил Филонов</b> Зимой за солнцем и загаром .....	76
<i>Дорога</i> <b>Ирина Мамичева</b> Орел как зеркало русской провинции .....	81
Содержание журнала за 2017 год .....	90