

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№5 (382),  
май, 2025 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  
**Ольга Коршунова**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Фото на обложке  
**Юрия Тугова**

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!», 2025 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Светлана Чечилова</b> Тяжелое бремя трудоголика .....	3
<b>Алина Лебедева</b> Ревматизм не прощает беспечности .....	10
<b>Светлана Чечилова</b> Защитите зрение от глаукомы .....	19
<i>Лента новостей</i> .....	24
<b>Вадим Кириллов</b> Существует ли «мужской климакс»? .....	26
<b>Иоанна Ковалева</b> Белозубая улыбка доступна каждому! .....	34
<b>Вадим Кириллов</b> Ипохондрия – это диагноз .....	39
<b>Татьяна Абрамова</b> Почему капризничают дети? .....	44
<b>Анна Антонова</b> Не открывайте дверь мошенникам .....	53
<b>Анна Ефанова</b> Бинтуйте ноги правильно! .....	58
<i>Без подробностей</i> .....	60
<b>Людмила Полонская</b> Разойтись миром .....	62
<b>Анна Барина</b> «Эффект канарейки» .....	69
<b>Галина Костина</b> Амарант – священный дар ацтеков .....	74
<b>Людмила Полонская</b> Может ли доктор быть модным? .....	80
<b>Александр Яковлев</b> Неизвестный Жуковский .....	85
<i>Проверка интеллекта</i> .....	89
<i>Здесь русский дух</i> <b>Инна Курдакова</b> Гастрономическая империя Елисеевых .....	90