

БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№12 (319), декабрь, 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

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Андрея Высоколова

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

Михаил Филонов Такой разный и всегда новый!	3
Инна Курдакова Праздник Первой ноги	11
<i>Лента новостей</i>	14
Татьяна Агушина В поисках витамина D	16
Вадим Кириллов Артроз «молодеет»: что делать?	19
Мария Андреева Береги сердце смолоду	27
Татьяна Абрамова Как не заболеть зимой	32
Светлана Чечилова Осторожно: бешенство!	38
<i>Женский вопрос</i> Татьяна Агушина Почему нарушен цикл?	42
Анна Баринаова, Игорь Антонов Платное образование: плюсы и минусы	46
Наталья Михайлова Для красоты и здоровья волос	52
<i>Без подробностей</i>	58
Татьяна Абрамова Целебная сила грейпфрута	60
Анна Баринаова Дурная привычка	64
Вадим Кириллов Скрытая угроза	71
Галина Май Время подарков	74
Наталья Ефимова Вредные советы	79
<i>Проверка интеллекта</i>	81
<i>Целители святые</i> Ирина Орловская Верю, верностью, трудом	82
<i>Содержание журнала за 2019 год</i>	90