

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№9 (386),
сентябрь, 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
Геннадия Михеева

Адрес для писем:
Москва 127018
Суцевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@vandex.ru

© «Будь здоров!», 2025 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Абрамова Настройтесь на успех!	4
Татьяна Кузнецова Жизнь с артритом	10
Аида Аверьянц Анемия – всегда симптом	17
Вадим Кириллов Пищевое отравление	23
<i>Лента новостей</i>	30
Ольга Коршунова Когда движение становится мучением	32
Галина Снигур Зубы лечить не страшно!	38
Светлана Чечилова Мифы об офтальмохирургии	46
Анна Ефанова Ходьба – тоже физкультура	49
Светлана Чечилова Кем я стану, потому что вырасту	57
Людмила Полонская Музей – помощник медицины	64
Светлана Чечилова План «Б»	71
Наталья Каркачева Люблю я хризантемы	76
Татьяна Агушина Целебные травы «Сенсорного огорода»	81
<i>Без подробностей</i>	84
Иоанна Ковалева Российское «Мертвое море»	86
<i>Проверка интеллекта</i>	90
<i>Идеал красоты и гармонии</i>	
Инна Курдакова Тристан Божественный	91