

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№12 (342),
декабрь, 2021 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
Мария Лебедева

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Геннадия Михеева

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

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2021 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Агушина Оливье, шампанское и мандарины	3
Татьяна Агушина Сохранить здоровье сердца и сосудов	9
Юлия Кириллова Перестаньте кашлять	13
Анна Кузьминская Непростая проблема – астигматизм	19
Светлана Чечилова Долой черную метку	30
Дина Балясова Чем опасна аритмия	35
Вадим Кириллов Факторы риска рака желудка	40
Елена Борисова Помогите, больно!	46
Инна Курдакова Пища, продлевающая жизнь	51
<i>Без подробностей</i>	54
Татьяна Абрамова Встречаем праздник во всеоружии	56
Людмила Полонская Алмазы русского романса	62
Анна Баринова Солнечный клоун	70
Анна Антонова Не герои наших дней	78
<i>Проверка интеллекта</i>	84
<i>Читаем вместе</i> Ольга Коршунова Совмещаем приятное с полезным	85
Содержание журнала за 2021 год	91