

БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№1 (320), январь, 2020 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!», 2020 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Абрамова Создавая свою реальность	3
Елена Сундукова Что положено пациенту по полису ОМС?	9
Юлия Кириллова Выпрямитесь!	13
<i>Лента новостей</i>	18
Светлана Чечилова Диабетическая стопа	20
Вадим Кириллов Опасности обморожения.....	24
Татьяна Агушина Камни в почках и не только.....	30
Татьяна Агушина Питие без похмелья	34
Марина Масляева Чем опасна гипогликемия	38
Юлия Кириллова С хрустальной обновкой.....	44
Мария Андреева Готовимся к встрече с простудой	49
Татьяна Агушина Сохранить здоровье женщин.....	52
Татьяна Абрамова Кожа на зимнем режиме	54
Людмила Полонская Какого цвета понедельник.....	59
Елена Борисова Испытание на прочность	67
<i>Без подробностей</i>	70
Наталья Ефимова Психотерапевт пригласил отобедать.....	72
Светлана Чечилова Сырная тарелка.....	75
Джордж Микеш Как стать бережливым	79
Анна Барина История одного развода	82
<i>Проверка интеллекта</i>	89
<i>Народные промыслы</i> Наталья Клепикова Кап и сувель: российское золото-серебро	90