

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№1 (366),
январь, 2024 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
Мария Лебедева

Верстка
Сергея Сухарева

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!», 2024 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Вадим Кириллов Как не растолстеть в новогодние праздники? ..	3
Татьяна Абрамова Шейный остеохондроз: польза упражнений	7
<i>Лента новостей</i>	12
Татьяна Агушина Зачем нам этот геморрой?	14
Галина Костина Вся правда о солнечном витамине	19
Агнеса Кайсарова Когда поджелудочная не справляется	22
Светлана Чечилова Диабет – не приговор	28
Татьяна Агушина С первого дня жизни	32
Анжела Суницкая Отчего болит сердце?	36
Александр Рылов Читаем анализ крови	43
Глеб Давыдов Еда. Сохраняем вкус и пользу	49
<i>Без подробностей</i>	56
Иван Хотеев Волшебная сила граната	58
Максим Камаев Ох, эта косточка...	64
Татьяна Агушина Если хочешь добавки...	69
Галина Костина Цель – бросить курить	71
Светлана Леснова Не цепляйтесь за молодость	76
Инна Курдакова Мода и быт в России в XVIII веке	82
Виталий Вавулин Рассказы	86
<i>Проверка интеллекта</i>	87
<i>Великие врачи России</i> Чудесный доктор	88