

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№02 (356),
февраль, 2023 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

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!», 2023 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Гульнара Брик 25 простых способов сделать свой дом здоровым	3
Галина Костина Медпомощь не по правилам	15
<i>Лента новостей</i>	20
Галина Костина Свиной грипп: бережемся от осложнений!	22
Светлана Чечилова Этот коварный герпес	26
Татьяна Агушина Как поддержать иммунитет	30
Татьяна Абрамова Наша образная память	34
Татьяна Агушина Чем грозит мужчине дефицит тестостерона? ..	42
Александр Орлов Холецистэктомия выполнена. Что дальше? ...	46
Анна Ефанова Вдох глубокий, руки шире!	53
Татьяна Абрамова Больше радости – меньше стрессов	57
<i>Без подробностей</i>	64
Галина Костина Если человеку очень плохо... ..	66
Анна Барина Как дом победил любовь. Реальные истории ..	71
Михаил Филонов Рыцарь кисти и красок	78
<i>Проверка интеллекта</i>	87
<i>Театральные истории</i> Софья Миллер Столичные режиссеры: кто есть кто	88