

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№ 1 (271), январь, 2016 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук

Главный редактор
Ирина Мамичева

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Вера Шабельникова
Иван Мамичев

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Александра Гурьянова

Отдел
распространения
Татьяна
Сыромятникова

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

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2016 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Оксана Зотова Давайте лепить снеговиков!	3
Татьяна Агушина Сезон простуд: почувствуйте разницу	6
Игорь Калайтанов Опасности ледовой стихии	12
<i>Лента новостей</i>	16
Валентина Серокина Аллергия на холод. Как с ней бороться?	18
Светлана Чечилова Печень: принимаю удар на себя	23
Татьяна Агушина Диагностика по зубам	28
<i>Поможем друг другу</i>	32
<i>Консультация специалиста</i> Взаимодействие лекарств и продуктов	34
Галина Сухарева Очень личное Рождество	39
Людмила Полонская Терапия бьет по мишени	42
Татьяна Агушина Зимние советы астматике	46
Татьяна Абрамова Свобода общения	50
Игорь Антонов Кулинары против диетологов.....	55
Наталья Ефимова День белого лепестка	58
Елена Конькова Помогите птицам!	62
Ольга Андреева Тепло, комфортно, безопасно	68
<i>Проверка интеллекта</i>	75
Юлия Ионова Брат ты мне или не брат?	76
<i>Советы на каждый день</i>	80
<i>Без подробностей</i>	82
<i>Дорога</i> Галина Щапова Холодная страна с горячим сердцем	84
<i>Пером и скальпелем</i> Наталья Ефимова Доктор Артур Конан Дойл	90