

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№4 (369),
апрель, 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
Ольга Коршунова
Верстка
Сергея Сухарева

Фото на обложке
Галины Сухаревой

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

Вера Ветрова Семь шагов от стресса	4
Дина Балясова Осторожно, трахеит	13
<i>Лента новостей</i>	20
Вадим Кириллов Мушки перед глазами. Откуда они?	22
Ирина Разумова Можно ли справиться с нервным тиком	30
Галина Сухарева Когда приходит удача	36
Татьяна Агушина Зона внимания – щитовидная железа	43
<i>Почтовый ящик</i> Учимся шагать правильно	47
Вадим Кириллов Если обожглись на кухне... ..	49
Инна Курдакова Как избавиться от лишних килограммов	51
<i>Женский вопрос</i> Галина Костина Стать счастливой мамой	56
Ольга Коршунова Жизнь, которая начинается завтра	62
<i>Без подробностей</i>	68
Людмила Полонская Город – территория света	70
Галина Костина Рыба: здоровая пища или опасность?	79
Анна Барина Будьте счастливы!	83
<i>Проверка интеллекта</i>	88
<i>Великие врачи России</i> Исследователь тайн мозга	89